



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Tânia Filipa Oliveira Baptista

**FORTALECER VÍNCULOS:**  
A IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO NA  
PARENTALIDADE

**Relatório de estágio no âmbito do Mestrado em Educação Social,  
Desenvolvimento e Dinâmicas Locais, orientado pela Professora Doutora  
Maria Filomena Ribeiro Fonseca Gaspar e apresentado à Faculdade de  
Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.**

Julho de 2023



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Tânia Filipa Oliveira Baptista

**FORTALECER VÍNCULOS:**  
A IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO NA  
PARENTALIDADE

**Relatório de estágio no âmbito do Mestrado em Educação Social,  
Desenvolvimento e Dinâmicas Locais, orientado pela Professora Doutora Maria  
Filomena Ribeiro Fonseca Gaspar e apresentado à Faculdade de Psicologia e de  
Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.**

Julho de 2023

“Quando as raízes são profundas, não há razão para temer o vento.”

Provérbio chinês

## **Agradecimentos**

Ao terminar esta bonita caminhada, não podia deixar de agradecer a todos aqueles que permitiram este desfecho.

À Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra e a todos os seus professores que cruzaram o meu caminho nestes anos, pelas aprendizagens e experiências transmitidas.

À Professora Doutora Maria Filomena Gaspar, orientadora científica do Estágio, pela disponibilidade, pelo acompanhamento permanente, pelo apoio, pelos conselhos dados e por todos os saberes partilhados, incentivando sempre a melhorar.

À Associação Humanitária Mão Amiga, na pessoa do Dr. José Manuel Torres e Menezes, por ter aceitado a realização do estágio no CAFAP “Raio de Sol... Para Todos”, onde tanto aprendi. A todas pessoas com quem me cruzei, nas diversas respostas, obrigada por me terem sempre feito sentir bem-vinda e parte do grupo.

À Dr.<sup>a</sup> Cláudia Fernandes, orientadora do local de estágio, por toda a aprendizagem, apoio e confiança. Obrigada por ter sempre acreditado que eu era capaz, por me incentivar a sempre mais e melhor, desafiando-me a encarar os meus medos e receios.

À Dr.<sup>a</sup> Carina e à Dr.<sup>a</sup> Vânia por me terem acolhido desde o primeiro dia, pelo apoio, pela confiança e por todas as aprendizagens transmitidas.

Às minhas colegas de estágio e de mestrado, pela partilha de experiências e ajuda em todos os momentos que ela foi precisa. O trabalho em equipa é sem dúvida gratificante!

Às famílias/pessoas com quem tive a oportunidade de trabalhar, obrigada por me permitirem a entrada nas vossas vidas.

Aos meus pais por terem permitido que esta caminhada fosse possível, por terem sempre estado disponíveis para o que fosse necessário e por terem sempre acreditado que eu era capaz, ainda mais que eu própria.

Ao meu irmão, que fez tão bem o seu papel de me chatear a cabeça sempre que podia... mas que também teve, sempre, uma palavra de apoio e incentivo para me fazer continuar a acreditar que era possível.

A toda a minha família, cada um à sua maneira contribuiu para este bonito desfecho.

Aos meus amigos, aos de sempre e aos para sempre, por estarem sempre lá quando é preciso, por terem ouvido todos os desabafos em horas de maior dúvida e terem sempre acreditado que eu era capaz, ajudando e incentivando a continuar a acreditar que eu era possível.

Obrigada!!

## **Resumo**

A parentalidade é considerada uma das experiências mais gratificantes para o ser humano, ao mesmo tempo que se afigura como uma das tarefas mais complexas e repleta de grandes desafios. Tomando como referência as próprias vivências enquanto filhos, as figuras parentais desempenham o seu papel de modo que seja possível proporcionarem às crianças e jovens a vida e a experiência que consideram mais adequadas para a estimulação do seu desenvolvimento integral e harmonioso. É sabido que se assumem diferentes formas na educação e isto ocorre, essencialmente, através da consciência das consequências que os diferentes métodos acarretam. Neste sentido, nasceu o projeto “#OMTeen” que possui como objetivo principal capacitar pais/mães ou cuidadores de adolescentes para os desafios que a adolescência pode colocar ao exercício da parentalidade. Foi realizada uma análise de necessidades para se perceber quais as necessidades, interesses e disponibilidade de pais/mães e cuidadores de adolescentes dos concelhos de Albergaria-a-Velha e Sever do Vouga e, posteriormente, foi planeado e implementado um ciclo de cinco workshops aberto a toda a comunidade. Os participantes foram, essencialmente, do sexo feminino e a avaliação dos cinco workshops foi, na sua generalidade, positiva.

O presente relatório integra o supracitado projeto, com a descrição detalhada das diferentes etapas desenvolvidas para a sua realização, bem como uma reflexão crítica de onde constam propostas de melhoria para a sua aplicação futura. Ademais, são descritas as outras atividades desenvolvidas no CAFAP “Raio de Sol... Para Todos”, onde foi realizado o estágio curricular fundamentado e descrito neste relatório.

**Palavras-Chave:** Parentalidade Positiva; Educação Parental; Programas de Apoio à Parentalidade; Adolescência

## **Abstract**

Parenting is considered to be one of the most rewarding experiences for the human being, at the same time as it is one of the most complex and challenging tasks. Taking as a reference their own experiences as children, parental figures play their role in order to provide children and young people with the life and experience they consider most adequate for the stimulation of their integral and harmonious development. It is known that different forms in education are assumed and this occurs, essentially, through the awareness of the consequences that the different methods entail. In this sense, the "#OMTeen" project was born, which has as its main objective to empower fathers/mothers or caregivers of adolescents for the challenges that adolescence can pose to the exercise of parenting. A needs analysis was conducted to understand the needs, interests and availability of parents and caregivers of adolescents in the municipalities of Albergaria-a-Velha and Sever do Vouga and, subsequently, a cycle of five workshops open to the whole community was planned and implemented. The participants were, essentially, female and the evaluation of the five workshops was, in general, positive.

The presente report integrates the above mentioned project with a detailed description of the different stages developed for its implementation, as well as a critical reflection where there are proposals for improvement for its future application. Furthermore, the various activities developed in CAFAP "Raio de Sol... Para Todos", where the curricular internship based on and described in this report was carried out, are described.

**Key-words:** Positive Parenting; Parenting Education; Parenting Support Programmes; Adolescence

## Índice

<b>Introdução</b> .....	15
<b>Capítulo 1. Enquadramento concetual</b> .....	17
1.1. Parentalidade .....	17
1.1.1. Família e parentalidade.....	17
1.1.2. Estilos educativos e práticas educativas parentais.....	19
1.1.2.1. Estilos educativos parentais.....	20
1.1.2.2. Práticas educativas parentais .....	23
1.1.3. O conceito de parentalidade positiva.....	26
1.2. O apoio à parentalidade .....	28
1.2.1. O conceito de Educação Parental e os níveis de apoio à parentalidade .....	28
1.2.2. A promoção da parentalidade positiva .....	30
1.2.3. Programas de apoio à parentalidade .....	31
1.2.3.1. O Programa Mais Família Mais Jovem .....	32
<b>Capítulo 2. Enquadramento institucional</b> .....	36
2.1. Os Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental .....	36
2.1.1. Referenciação e intervenção no CAFAP.....	39
2.2. Associação Humanitária Mão Amiga – AHMA.....	42
2.2.1. CAFAP “Raio de Sol... Para Todos” .....	43
<b>Capítulo 3. Projeto “#OMTeen” – Workshops para pais/mães ou cuidadores de adolescentes</b> .....	50
3.1. Análise de necessidades.....	50
3.1.1. Diagnóstico.....	50
3.1.2. Resultados.....	51
3.2. Planificação .....	55
3.3. Aplicação/Execução .....	57
3.3.1. Divulgação.....	57

3.3.2. Workshops .....	57
3.3.2.1. Workshop nº 1 - “WTF” .....	58
3.3.2.2. Workshop nº 2 – “Para que é que inventaram a escola?” .....	60
3.3.2.3. Workshop nº 3 – “Os Meandros das Redes” .....	61
3.3.2.4. Workshop nº 4 – “Amigos, Amor e Noite... que desafios?” .....	62
3.3.2.5. Workshop nº 5 – “Mudaste... e agora?” .....	63
3.4. Avaliação .....	64
3.4.1. Workshop nº 1 – “WTF” .....	65
3.4.2. Workshop nº 2 – “Para que é que inventaram a escola?” .....	67
3.4.3. Workshop nº 3 – “Os Meandros das Redes” .....	69
3.4.4. Workshop nº 4 – “Amigos, Amor e Noite... que desafios?” .....	71
3.4.5. Workshop nº5 – “Mudaste... e agora?” .....	73
3.5. Reflexão Crítica.....	75
<b>Capítulo 4. Outras atividades de Estágio .....</b>	<b>78</b>
4.1. Reunião no Tribunal de Família e Menores de Aveiro .....	78
4.2. Consultas de Terapia Familiar e Terapia de Casal .....	78
4.3. Reuniões na CPCJ .....	79
4.4. 33º Aniversário da Convenção sobre os Direitos da Criança.....	79
4.5. Banco de Roupa.....	80
4.6. Campanha “Eu Meto a Colher na Violência contra a Mulher” .....	80
4.7. Cabazes de Natal .....	81
4.8. Participação em Seminários, Workshops e Webinars .....	81
4.8.1. “O divórcio explicado às crianças” .....	81
4.8.2. “E as vulnerabilidades? A violência doméstica não escolhe rostos”.....	82
4.8.3. Workshop “Violência sexual baseada em imagens: causas, consequências e estratégias de intervenção” .....	82
4.8.4. Workshop “Intervenção Psicológica com agressores conjugais e sexuais: diferenças e desafios” .....	82

4.8.5. “Pontes de Encontro – Os nossos super-heróis” .....	83
4.8.6. Webinar “Amamentação e vinculação: Ciência e jurisprudência” .....	83
4.9. Grupo de jovens.....	83
4.10. Projeto “A Cidade das Cores” .....	84
4.10.1. Sessões com as crianças .....	85
4.10.2. Sessões com os pais .....	86
4.11. Programas de apoio à parentalidade positiva .....	87
4.11.1. Sessões de apresentação .....	87
4.11.2. Ações de sensibilização .....	87
4.11.3. Implementação dos programas .....	88
4.11.3.1. O programa Anos Incríveis.....	88
4.11.3.2. O programa Mais Família Mais Jovem .....	88
4.11.4. Supervisão .....	89
4.12. Campanha Banco Alimentar.....	89
4.13. Acompanhamento de processos.....	90
4.13.1. Apresentação MAIFI .....	90
<b>Considerações Finais .....</b>	<b>91</b>
<b>Referências Bibliográficas .....</b>	<b>94</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>100</b>
Anexo A – Cartazes de divulgação dos programas de apoio à parentalidade positiva .	101
Anexo B – Questionário para levantamento da disponibilidade e interesse.....	103
Anexo C – Cartazes de divulgação do projeto “#OMTeen” .....	106
Anexo D – Cartaz de alteração do workshop nº 5 em Albergaria-a-Velha.....	109
Anexo E - Workshop nº1 .....	110
Anexo F – Workshop nº 2 .....	117
Anexo G – Workshop nº 3.....	122
Anexo H – Workshop nº4.....	127

Anexo I - Workshop nº 5 .....	134
Anexo J – Ficha de avaliação dos workshops .....	141
Anexo K – “Estendal dos direitos” .....	143
Anexo L - Colher de pau para a campanha “Eu Meto a Colher na Violência Contra a Mulher”.....	144
Anexo M – Cabazes de Natal .....	145
Anexo N – Check-in e check-out do grupo “Jovens Inspiradores” .....	146
Anexo O – Projeto “A Cidade das Cores” .....	147
Anexo P – Ação de apresentação do programa Crianças no Meio do Conflito .....	149
Anexo Q – Ações de sensibilização .....	151
Anexo R – Implementação do programa Anos Incríveis .....	154
Anexo S – Implementação do programa Mais Família Mais Jovem.....	157

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> Estilos educativos parentais (Maccoby & Martin, 1983) .....	23
<b>Tabela 2</b> Interesse em participar .....	51
<b>Tabela 3</b> Período preferencial .....	52
<b>Tabela 4</b> Horário preferencial .....	53
<b>Tabela 5</b> Retaguarda familiar para apoiar as crianças/jovens .....	53
<b>Tabela 6</b> Existência de algo que facilite a participação .....	54
<b>Tabela 7</b> Participações anteriores .....	54
<b>Tabela 8</b> Temas para workshops: interesse .....	55
<b>Tabela 9</b> Os 5 workshops do projeto “#OMTeen” .....	58
<b>Tabela 10</b> Avaliação específica do 1º workshop em Sever do Vouga .....	65
<b>Tabela 11</b> Avaliação geral do 1º workshop e das dinamizadoras em Sever do Vouga .....	65
<b>Tabela 12</b> Avaliação específica do 1º workshop em Albergaria-a-Velha .....	66
<b>Tabela 13</b> Avaliação geral do 1º workshop e das dinamizadoras em Albergaria-a-Velha ...	66
<b>Tabela 14</b> Avaliação específica do 2º workshop em Albergaria-a-Velha .....	67
<b>Tabela 15</b> Avaliação geral do 2º workshop e das dinamizadoras em Albergaria-a-Velha ...	67
<b>Tabela 16</b> Avaliação específica do 2º workshop em Sever do Vouga .....	68
<b>Tabela 17</b> Avaliação geral do 2º workshop e das dinamizadoras em Sever do Vouga .....	68
<b>Tabela 18</b> Avaliação específica do 3º workshop em Albergaria-a-Velha .....	69
<b>Tabela 19</b> Avaliação geral do 3º workshop e das dinamizadoras em Albergaria-a-Velha ...	69
<b>Tabela 20</b> Avaliação específica do 3º workshop em Sever do Vouga .....	70

<b>Tabela 21</b>	Avaliação geral do 3º workshop e das dinamizadoras em Sever do Vouga .....	70
<b>Tabela 22</b>	Avaliação específica do 4º workshop em Albergaria-a-Velha .....	71
<b>Tabela 23</b>	Avaliação geral do 4º workshop e das dinamizadoras em Albergaria-a-Velha ...	71
<b>Tabela 24</b>	Avaliação específica do 4º workshop em Sever do Vouga .....	72
<b>Tabela 25</b>	Avaliação geral do 4º workshop e das dinamizadoras em Sever do Vouga .....	72
<b>Tabela 26</b>	Avaliação específica do 5º workshop em Albergaria-a-Velha .....	73
<b>Tabela 27</b>	Avaliação geral do 5º workshop e das dinamizadoras em Albergaria-a-Velha ...	73
<b>Tabela 28</b>	Avaliação específica do 5º workshop em Sever do Vouga .....	74
<b>Tabela 29</b>	Avaliação geral do 5º workshop e das dinamizadoras em Sever do Vouga .....	74
<b>Tabela 30</b>	Dias e terapias em que participámos .....	79

## **Índice de Figuras**

<b>Figura 1</b> Instalações do CAFAP “Raio de Sol... Para Todos” .....	44
<b>Figura 2</b> Localização das instalações do CAFAP “Raio de Sol... Para Todos” .....	44
<b>Figura 3</b> Organigrama do CAFAP “Raio de Sol... Para Todos” .....	45
<b>Figura 4</b> Serviços prestados pelo CAFAP “Raio de Sol... Para Todos” .....	47

## **Índice de Gráficos**

**Gráfico 1** Dias mais fáceis para participar .....52

**Gráfico 2** Periodicidade de participação .....53

## **Lista de Siglas**

AGNU – Assembleia Geral das Nações Unidas

AHMA – Associação Humanitária Mão Amiga

APA - *American Psychological Association*

CAFAP – Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental

CDC – Convenção sobre os Direitos da Criança

CDSS – Centro Distrital da Segurança Social

CE – Concelho da Europa

CNPDP CJ – Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens

CPCJ – Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

DVD – *Digital Versatile Disc*/Disco Digital Versátil

ECMIJ – Entidades Locais com Competências em Matéria de Infância e Juventude

ENDC – Estratégia Nacional para os Direitos da Criança

EP – Educação Parental

EUA – Estados Unidos da América

FPCEUC – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

LPCJ – Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo

MAIFI – Modelo de Avaliação e de Intervenção Familiar Integrada

MESDDL – Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais

MFMJ – Mais Família Mais Jovem

IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social

PIAF – Plano Integrado de Apoio Familiar

RAP – Resposta de Apoio Psicológico para Crianças e Jovens vítimas de violência doméstica

## **Introdução**

O presente relatório intitulado “Fortalecer Vínculos: A importância da intervenção na parentalidade” representa o fim do Estágio Curricular desenvolvido e enquadrado no âmbito do plano de estudos do segundo e último ano letivo do Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais (MESDDL), lecionado pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC).

Este mestrado é predominante da área científica das Ciências da Educação e caracteriza-se por incorporar dois momentos de aprendizagem. Está estruturado em quatro semestres, sendo que os dois primeiros se direcionam, maioritariamente, para a aquisição de saberes teóricos, com a frequência em dez unidades curriculares. Os terceiro e quarto semestres, visam a concretização prática das aprendizagens adquiridas nos semestres anteriores, através da realização de um estágio curricular (FPCEUC, 2015).

É esperado, assim, que haja uma articulação contínua entre as componentes teóricas e práticas. Desta forma, o Estágio Curricular foi realizado no Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP) “Raio de Sol... Para Todos”, o qual constitui uma das quatro respostas sociais da Associação Humanitária Mão Amiga (AHMA), em Albergaria-a-Velha. Teve início no dia 19 de setembro do ano transato e término no dia 30 de junho do ano em curso, com a orientação local da Dr.<sup>a</sup> Cláudia Fernandes, educadora social do referido CAFAP, e com a orientação científica da Professora Doutora Filomena Gaspar.

A escolha do local de estágio teve por base o interesse pessoal pelo trabalho que é desenvolvido com as famílias, no sentido de as munir de ferramentas para o acompanhamento eficaz e positivo das suas crianças e jovens.

A Educação Parental (EP) tem como objetivo a promoção de estratégias positivas e eficazes de forma a capacitar as figuras parentais para o melhor exercício da sua parentalidade, permitindo, assim, um desenvolvimento saudável e positivo dos filhos (Coutinho et al., 2012). Ademais, sendo atualmente vista como a chave para a preservação familiar, torna-se importante que seja disseminada nas comunidades, junto de pais/mães e cuidadores, numa primeira fase de forma preventiva. É desta necessidade e importância que surge o projeto “#OMTeen”, direcionado a pais/mães ou cuidadores de adolescentes, realizado e aplicado no seguimento do Estágio Curricular que deu origem ao presente relatório.

Desta forma, o relatório apresentado descreve e fundamenta as atividades desenvolvidas ao longo do Estágio Curricular, nomeadamente o projeto supracitado, bem

como as atividades desenvolvidas diariamente no local de estágio. Assim, é composto por cinco capítulos.

No primeiro capítulo, denominado “Enquadramento Concetual”, é realizado o estado da arte de conceitos determinantes que foram consolidados ao longo dos dois anos do MESDDL e, especificamente, durante o Estágio Curricular e que fundamentam as atividades e intervenções realizadas no mesmo. Nomeadamente, parentalidade e os estilos e práticas educativas parentais, parentalidade positiva e o apoio à parentalidade através da Educação Parental (EP), da promoção da parentalidade positiva, bem como os programas de apoio à parentalidade, nomeadamente o Programa Mais Família Mais Jovem (MFMJ).

No segundo capítulo, intitulado “Enquadramento Institucional”, é elaborada a caracterização do local de estágio. Primeiramente, é explicado o que é um Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP) e como este funciona e, de seguida, é abordada a Associação Humanitária Mão Amiga e o CAFAP “Raio de Sol... Para Todos”.

Seguidamente, no terceiro capítulo, é apresentado o projeto “#OMTeen”, desenvolvido e implementado ao longo do Estágio Curricular, que teve como principal objetivo capacitar pais/mães ou cuidadores de adolescentes para os desafios que a adolescência pode colocar à parentalidade. Assim, são descritas as diferentes fases do projeto, nomeadamente, a análise de necessidades, através de um diagnóstico que teve como objetivos perceber as necessidades, interesses e disponibilidade dos pais/mães ou cuidadores e os seus resultados. Seguidamente, são apresentadas a planificação do projeto, a sua aplicação e execução, nomeadamente a divulgação e implementação dos cinco workshops e a avaliação realizada pelos participantes. Por último, é apresentada uma reflexão crítica relativa a este projeto.

Posteriormente, no quarto e último capítulo, são apresentadas as outras atividades realizadas ao longo do Estágio Curricular, através da descrição das mesmas, bem como do papel que tivemos em cada uma.

O presente relatório é finalizado com as considerações finais, onde é realizada uma reflexão crítica relativa ao percurso desenvolvido. Ademais, são apresentadas as referências bibliográficas, de acordo com as normas da *American Psychological Association* (APA) e os Anexos, onde são apresentados os diversos materiais desenvolvidos ao longo do Estágio Curricular, que complementam as informações descritas ao longo do presente relatório e permitem uma melhor compreensão do trabalho efetuado.

## **Capítulo 1. Enquadramento concetual**

### **1.1. Parentalidade**

#### **1.1.1. Família e parentalidade**

De acordo com o artigo 27º da Convenção sobre os Direitos da Criança (CDC), é da responsabilidade parental e de outros cuidadores assegurar, tendo em consideração as suas competências e capacidades financeiras, as necessidades de vida necessárias para o desenvolvimento da criança e, posteriormente, do adolescente.

A família e a parentalidade têm sido alvo de uma grande atenção, quer política, quer social, existindo, neste sentido, uma grande diversidade de legislação, tanto a nível internacional como nacional, com o objetivo de assegurar a proteção da infância e juventude. Internacionalmente, importa realçar a CDC, já supramencionada, que foi adotada pela Assembleia Geral da Nações Unidas (AGNU) a 20 de novembro de 1989 e os esforços encetados pelo Conselho da Europa (CE), em 2006 e 2011, com o objetivo de promover políticas de apoio à parentalidade positiva (Coutinho et al., 2012). Já a nível nacional, importa falar da homologação da CDC, sendo que Portugal foi um dos países pioneiros a fazê-lo, em 1990 (Carvalho, 2015), a Lei Constitucional nº1/2005 (12 de agosto, sétima revisão constitucional, arts. 67º, 68º, 69º e 70º), a Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo (LPCJ) (lei nº 147/99 de 1 de setembro) (Coutinho et al., 2012) e, ainda, a Estratégia Nacional para os Direitos da Criança (ENDC), mais recente.

A verdade é que, apesar da parentalidade ser, no seu geral, uma das experiências que mais gratificação traz ao ser humano, esta também é considerada uma das tarefas mais complexas e com maiores desafios existentes na vida adulta (Zigler, 1995, citado por Cruz, 2014).

O processo de transição para a parentalidade não inicia apenas com o nascimento do novo membro, mas sim com as mudanças psicológicas internas e organizações do papel parental e dos relacionamentos mais importantes. E, este processo não está sempre consciente das alterações que o nascimento de um novo membro trará, tanto para a vida conjugal como para a vida familiar (Martins, 2013).

Quando nasce um filho, mesmo que isto seja um desejo de ambos os progenitores, há um esforço associado para se enfrentarem novos padrões de vida que alteram inquestionavelmente a identidade, os papéis e as funções, tanto das pessoas que receberam o novo rebento em casa, como de toda a família no geral. Assim, tornar-se pai ou tornar-se mãe implica a abertura de um novo ciclo familiar com um ponto de viragem relativamente

às rotinas quotidianas que se alteram totalmente, havendo, assim, a necessidade de adaptações ou mudanças na vida e comportamentos dos pais (Martins, 2013).

Os pais, nesta nova fase de vida, nem sempre conseguem agilizar competências e recursos emocionais que lhes permitam lidar com a exigência que pressupõe o exercício da parentalidade (Xavier et al., 2013). Desta forma, aquando da educação dos filhos, os pais regem-se tendo por base o ambiente em que eles próprios foram criados (Fusté et al., 1989, citados por Corvo, 2015).

Assim, é, ainda, possível dizer que a parentalidade não pode ser restringida à gestação e nascimento do novo membro, porque as identificações feitas na infância poderão influenciar e determinar a forma como cada pessoa exerce a sua parentalidade (Zorning, 2010), sendo que a parentalidade afirma-se como as capacidades que os pais foram construindo tendo em conta as diversas experiências vividas ao longo do seu ciclo vital (Xavier et al., 2013).

Neste seguimento, importa referir que os pais desempenham o seu papel da parentalidade de modo que seja possível proporcionarem aos filhos a vida e a experiência que consideram mais adequadas para a estimulação do seu desenvolvimento integral e harmonioso, ademais, algumas vezes, procuram proporcionar às crianças e jovens aquilo que lhes faltou a eles próprios, ao longo do seu crescimento (Abreu-Lima et al., 2010).

De acordo com diversos autores, a parentalidade é definida como um conjunto de atividades guiadas no sentido de se assegurar a sobrevivência e o desenvolvimento da criança e do adolescente (Barroso & Machado, 2011). Ademais, engloba um conjunto de ações realizadas pelas figuras parentais, ou outra figura que possua o direito legal da criança ou jovem, junto dos mesmos com o objetivo de promover o seu desenvolvimento pleno, utilizando para isso, recursos que dispõem no meio que os envolve, nomeadamente a família e a comunidade (Corvo, 2015).

Assim, a promoção de uma educação feliz e saudável não implica apenas o seio da família biológica (Corvo, 2015). A família, como primeira instituição social, procura assegurar o bem-estar dos seus membros e, no seu geral, tem um papel fulcral no desenvolvimento da criança no que diz respeito à transmissão de valores, crenças e princípios e no estabelecimento de normas e regras de comportamento. Sendo dotada de diversos subsistemas, é no parental que existem as funções principais ligadas à educação, proteção, socialização e desenvolvimento da geração mais nova. A família, no seu geral, auxilia estas funções (Ferreira, 2016).

Segundo Parke e Buriel (1998, citados por Cruz & Ducharne, 2006), os pais influenciam os filhos através do exercício de três papéis: funcionam como parceiros de interação numa base regular; funcionam como instrutores e conselheiros, trazendo padrões de comportamento e colocando exigências; e, ainda, são responsáveis pela organização do contexto onde se inserem as crianças e jovens. É ao nível destes três papéis parentais que se levantam muitas questões relacionadas com a educação de crianças e adolescentes, tornando-se importante perceber como atuam os pais e quais as suas implicações. Desta forma, falaremos, seguidamente, das práticas e estilos parentais.

### **1.1.2. Estilos educativos e práticas educativas parentais**

Os pais assumem diferentes estilos na educação dos filhos e a preocupação desta prática ocorre, essencialmente, através da consciência das possíveis consequências psicológicas dos métodos utilizados (Newson & Newson, 1974, citados por Ferreira, 2016). Assim, o estudo sobre os estilos parentais, bem como as práticas parentais, tem vindo a deter uma grande relevância, quer pelas suas implicações empíricas como teóricas (Baumrind, 1991; Cummings et al. 2000; Lamborn et al., 1991, todos citados por Pereira & Agostinho, 2015).

Neste ponto, torna-se importante distinguir estilos parentais de práticas parentais. As práticas educativas parentais são as estratégias e comportamentos específicos utilizados pelos pais de modo a exercer as suas responsabilidades em determinados contextos e situações (Duarte, 2022). Incluem a utilização de explicações, punições e recompensas e estão associadas a hábitos de higiene, alimentação e normas de interação social (Reppold et al., 2005, citados por Patias et al., 2013). De acordo com Ceconello et al. (2003), os pais utilizam as práticas educativas de modo a atingir objetivos específicos e para que haja o desenvolvimento de habilidades académicas, sociais e afetivas. Com a sua utilização, os pais pretendem eliminar comportamentos inadequados e aumentar os comportamentos adequados (Teixeira et al., 2004; Sampaio, 2007; Weber, 2007, todos citados por Patias et al., 2013).

Já os estilos parentais englobam as práticas parentais, como o elogiar ou punir e outros aspetos da interação como a linguagem não verbal e a atenção dada (Duarte, 2022). Assim, são um conjunto de comportamentos e atitudes, como a expressão corporal, o tom de voz e o humor, que existe na relação pais/filhos relativos à socialização, ao auxílio prestado e ao clima emocional (Reppold et al., 2005; Weber, 2007, todos citados por Patias

et al., 2013). Por outras palavras, são comportamentos padrão e práticas típicas dos pais que permitem a criação de uma interação transversal a múltiplos contextos e situações, onde se desenvolvem relações entre pais e filhos (Darling & Steinberg, 1993, citados por Pereira & Agostinho, 2015). Ademais, constituem um conjunto de atitudes e práticas relacionadas com questões de poder, hierarquia, apoio emocional e estímulo à autonomia que os pais têm com os filhos, refletindo crenças e valores que os pais consideram importantes de serem transmitidas à geração seguinte (Cruz, 2005; Pereira, 2009; Miguel et al., 2009, todos citados por Pereira & Agostinho, 2015).

Assim, de acordo com Santos e Cruz (2008, citados por Dias, 2013) “as práticas parentais têm um efeito direto nos comportamentos específicos das crianças e os estilos parentais influenciam indiretamente o desenvolvimento pois, ao moderarem a relação entre as práticas parentais e as respostas, definem a qualidade das interações” (p. 12).

#### **1.1.2.1. Estilos educativos parentais**

Diana Baumrind e os estudos por si realizados, contribuíram significativamente para o debate em torno dos estilos educativos parentais, nomeadamente, da relação entre os padrões de estilos parentais e o desenvolvimento e comportamento das crianças. Como resultado, as investigações têm revelado o importante e determinante papel dos estilos parentais no desenvolvimento e adaptação das crianças e jovens (Baumrind, 1978, 1991; Cummings et al., 2000; Macoby & Martin, 1983; Lamborn et al., 1991, todos citados por Pereira & Agostinho, 2015).

Aquando dos seus estudos pioneiros, Baumrind definiu três estilos educativos parentais: o autoritário, o autorizado e o permissivo. No entanto, Maccoby e Martin (1983) conciliaram a abordagem de Baumrind com as duas dimensões fundamentais no exercício da parentalidade, por si destacadas: a aceitação/responsividade e a exigência/controlo. A primeira dimensão, da aceitação/responsividade, refere-se à capacidade dos pais serem sensíveis às necessidades dos seus filhos, apoiando-os e dando-lhes afetos e engloba comportamentos de comunicação, reciprocidade, afetividade e aprovação. Já a dimensão da exigência/controlo diz respeito à quantidade de regulação e controlo que os pais exercem sobre os filhos, englobando comportamentos de supervisão e cobrança (Patias et al., 2013). Desta forma, apresentaram um esquema de classificação quadripartida de estilos parentais:

o autorizado, o autoritário, o permissivo e o negligente (cf. Tabela 1). Posteriormente, em 1989, o estilo negligente foi integrado por Baumrind (Pereira, 2009).

O estilo parental autorizado caracteriza-se por elevados níveis de responsividade relativamente às necessidades e interesses das crianças e jovens, bem como elevados níveis de exigência face ao cumprimento de regras por parte das mesmas (Baumrind, 1989, 1991, 2013, citada por Cruz et al., 2018). Aqui, os pais adotam uma atitude de confronto quando surgem divergências, mas, no entanto, sem serem restritivos, estabelecendo, assim, padrões firmes de controlo do comportamento dos filhos. Ademais, encorajam uma comunicação aberta, partilhando com os filhos a razão das decisões tomadas, transmitem os seus valores de forma clara, esperando que os filhos cumpram o que lhes diz respeito e direcionam as atividades das crianças e jovens de forma racional, de forma a estimular a sua independência e individualidade, sendo afetuosos, calorosos, apoiantes e responsivos, em simultâneo.

Desta forma, os pais tomam diversas atitudes conjugando os elevados níveis de exigência com o envolvimento e afetividade, promovendo um ambiente intelectualmente estimulante para os filhos (Baumrind, 1993; Cruz, 2005; Pereira, 2009; Cardoso & Veríssimo, 2013, todos citados por Pereira & Agostinho, 2015), ou seja, manifestam afeto e apoio ao mesmo tempo que colocam limites (Benchaya et al., 2011; Weber et al., 2004, todos citados por Carvalho & Silva, 2014).

Por sua vez, o estilo parental autoritário é caracterizado por um nível elevado de exigência associado a um controlo coercivo, com baixa responsividade, envolvimento e afetividade (Baumrind, 1989, 1991, 2013, citada por Cruz et al., 2018), ou seja, os pais são altamente exigentes com os filhos, enquanto são pouco afetivos (Baumrind, 1993; Cruz, 2005; Pereira, 2009; Veríssimo & Cardoso, 2013, todos citados por Pereira & Agostinho, 2015). Assim, neste estilo parental, os pais desencorajam a independência e individualidade dos filhos, exercendo sobre estes um rígido controlo psicológico e desvalorizando o diálogo. Têm como objetivo influenciar e controlar o comportamento e atitudes das crianças e jovens, dando primazia à obediência, ao respeito pela autoridade e à punição (Baumrind, 1993; Cruz, 2005; Pereira, 2009; Veríssimo & Cardoso, 2013, todos citados por Pereira & Agostinho, 2015).

Já o estilo parental permissivo é o inverso do estilo anterior, caracterizando-se por um baixo nível de exigência associado a um alto nível de responsividade (Baumrind, 1989, 1991, 2013, citada por Cruz et al., 2018). Os pais permitem aos filhos que sejam eles próprios a regular o seu comportamento, na maioria das vezes, e que tomem as suas decisões, sem incentivarem à obediência e a padrões de comportamento previamente estabelecidos.

Controlam pouco e evitam o uso do poder para atingir os seus objetivos, tendo uma atitude tolerante e de aceitação face aos impulsos, desejos e ações dos filhos, evitando, desta forma, posições de autoridade (Baumrind, 1993; Cruz, 2005; Pereira, 2009; Veríssimo & Cardoso, 2013, todos citados por Pereira & Agostinho, 2015). Assim, este estilo corresponde a pais que dão afeto e resposta às necessidades dos filhos, sem que haja restrições comportamentais (Benchaya et al., 2011; Weber et al., 2004, todos citados por Carvalho & Silva, 2014).

Por último, o estilo parental negligente resulta da junção dos aspetos negativos dos estilos autoritário e permissivo, sendo caracterizado por baixos níveis de responsividade e afeto associados a baixos níveis de controlo (Baumrind, 1989, 1991, 2013, citada por Cruz et al., 2018). Os pais não supervisionam os comportamentos dos filhos, ao mesmo tempo que não dão suporte e apoio aos seus interesses e necessidades, o que demonstra desresponsabilização das funções parentais (Baumrind, 1989; Maccoby & Martin, 1983, todos citados por Pereira & Agostinho, 2015).

Tendo em consideração os quatro estilos educativos parentais supracitados e as investigações realizadas por Baumrind, é possível verificar que estes não promovem de igual forma o desenvolvimento da criança e, conseqüentemente a sua vida de adolescente e adulto, destacando o estilo autorizado como o melhor preditor. As crianças expostas a este estilo educativo revelam níveis mais elevados de autoestima, autoconfiança, autocontrolo e competência social (Cardoso & Veríssimo, 2013; Cruz, 2005; Pereira, 2009, todos citados por Pereira & Agostinho, 2015). Ademais, nos estudos de Baumrind, o estilo negligente revelou os piores resultados, distinguindo-se pela negativa do autoritário e do permissivo. Estes dois últimos não apresentam diferenças significativas, no entanto, crianças expostas ao estilo autoritário apresentam piores resultados ao nível da autoconfiança, enquanto as expostas ao estilo permissivo apresentam resultados piores relativamente à obediência e adesão a regras (Pereira, 2009).

Neste seguimento, torna-se fulcral mencionar que em estudos realizados com o objetivo de se perceber a ligação entre os estilos parentais e o desempenho académico, competência psicossocial, bem-estar e ajustamento psicológico dos adolescentes, os que têm recebido melhor resultado em todas as áreas são aqueles que percebem os seus pais como atuando através do estilo autorizado (Dornbusch, Ritter, Leiderman, Roberts & Fraleigh, 1987; Hennigen, 1994; Steinberg et al., 1989, todos citados por Pacheco et al., 1999).

**Tabela 1**

*Estilos educativos parentais* (Maccoby & Martin, 1983)

	+ Exigência	- Exigência
+ Responsividade	Autorizado	Permissivo
- Responsividade	Autoritário	Negligente

### 1.1.2.2. Práticas educativas parentais

Hoffmann (1960, 1975, citado por Castro, 2019) propôs um modelo teórico de práticas educativas onde argumentou que a relação entre pais e filhos se baseia numa relação de poder, onde os pais detêm maior poder, uma vez que controlam a quantidade e qualidade material e emocional que as crianças recebem. Desta forma, o comportamento dos filhos pode ser modificado através do incentivo a que aconteçam mais frequentemente condutas adequadas e, pelo contrário, da eliminação de condutas consideradas inadequadas, podendo, para isto, ser utilizados dois tipos de técnicas disciplinares: as técnicas indutivas e as técnicas coercitivas.

Nas técnicas indutivas, os pais fazem uso da explicação relativamente a comportamentos, regras, princípios e valores (Hoffman, 1975, citado por Castro, 2019). Através da comunicação levam os filhos a obedecer através do direcionamento da sua atenção para as consequências que resultarão de determinado comportamento (Patias et al., 2013). As crianças e adolescentes percebem as implicações das suas ações sobre outras pessoas e situações, o que as leva a entender a necessidade de modificar voluntariamente as suas ações e, conseqüentemente, a internalizar padrões morais e normas sociais (Castro, 2019).

Em contrapartida, com as técnicas coercitivas os pais usam a ameaça e/ou aplicação do uso direto da força, castigo físico, coação, punição verbal e privação de privilégios (Hoffman, 1979, citado por Castro, 2019) para reforçarem o seu poder parental (Patias et al., 2013). O comportamento dos filhos é pressionado a ser alterado devido às reações punitivas dos pais, o que leva as crianças e jovens a tornarem-se dependentes de um agente externo para o conseguirem regular (Hoffman, 1979, citado por Castro, 2019).

A evidência tem demonstrado que a utilização de práticas consistentes faz com que se promova a frequência dos comportamentos considerados positivos, pois há reforço e atenção destes. Ademais, como há a explicação objetiva e a mudança voluntária, estas facilitam o desenvolvimento moral da criança, o desenvolvimento da sua autonomia e a o desenvolvimento da sua capacidade de autorregulação (Hoffman, 1975, citado por Patias et al., 2013). Por outro lado, a utilização de práticas inconsistentes, faz com que haja um reforço inadvertido dos comportamentos inadequados, pois aliado a isto há uma tendência para ignorar comportamentos pró-sociais, acabando estes por ser eliminados pela criança (Capaldi et al., 1997; Patterson et al., 2000, todos citados por Pacheco & Hutz, 2009). Este comportamento tende a ser adotado pela criança noutros contextos que não apenas o familiar, fazendo com que a probabilidade da criança ou jovem ser rejeitada pelos seus pares ser altíssima levando a que esta se junte a pares desviantes (Patterson & Yorger, 2002).

Mais tarde, Arrindell e Van der Ende (1984, citados por Dias, 2013) assinalaram três dimensões integrantes das práticas educativas parentais, sendo elas a rejeição, o suporte emocional e a tentativa de controlo.

A rejeição reflete-se em comportamentos física, psicológica e simbolicamente ofensivos e dolorosos, como atitudes frias, agressivas e negligentes por parte dos pais (Rohner, 2004 citado por Duarte, 2022) que têm como objetivo a alteração obrigatória da vontade dos filhos (Santos & Cruz, 2008 citado por Dias, 2013). Já no suporte emocional são usadas práticas calorosas, de atenção, responsividade, envolvimento e suporte, havendo imposição adequada de limites associada a uma proteção e supervisão (Boudreault-Bouchard et al., 2013, citados por Duarte, 2022), assim, este baseia-se na aceitação por parte dos progenitores relativamente aos seus filhos, permitindo a perceção por parte das crianças e jovens da sua aprovação enquanto pessoas (Santos & Cruz, 2008, citados por Dias, 2013). Ademais, as práticas que envolvem o suporte emocional não devem ser aplicadas de igual forma a todas as crianças e jovens, devendo variar tendo em conta o género, a idade e as necessidades presentes (Boudreault-Bouchard et al., 2013, citado por Duarte, 2022). Por último, a tentativa de controlo diz respeito a comportamentos parentais que se traduzem na invasão da individualidade e privacidade e no controlo exagerado da vida dos filhos através de regras rígidas, não lhes permitindo ter a independência que necessitam (Santos & Cruz, 2008, citado por Dias, 2013). Isto muitas vezes acontece devido ao medo e ansiedade exagerada dos pais relativamente à segurança dos seus filhos (Visser et al., 2013, citados por Duarte, 2022).

A evidência demonstra que a rejeição e a tentativa de controlo tendem a trazer, para as crianças, consequências negativas no futuro e o suporte emocional consequências positivas. Quando, numa fase inicial, o indivíduo está sujeito à rejeição, irá no futuro responder de forma menos adaptativa a diversas situações, pois será mais inseguro e ansioso, mais dependente emocionalmente, mais irritável, terá pouca autoestima e grandes sentimentos negativos (Rohner, 2004, citado por Duarte, 2022). Isto fará com que tenha dificuldade em dar e receber amor, dificuldade em lidar com o stresse, que tenha uma maior propensão para doenças do foro mental, nomeadamente a depressão, que tenha uma maior predisposição para o consumo de substâncias e o envolvimento em problemas comportamentais e de conduta (Rohner, 2004, citado por Duarte, 2022). Já a tentativa de controlo influenciará negativamente o desenvolvimento das crianças ao nível da autonomia (Visser et al., 2013, citados por Duarte, 2022), podendo isto resultar noutros problemas comportamentais e psicológicos, pois aumenta a probabilidade de sintomatologia de fobia social, maiores níveis de ansiedade e aumento da probabilidade de consumo de drogas (Mak, 1994, citado por Duarte, 2022). Por sua vez, o suporte emocional leva a criança a explorar e aprender sobre o ambiente que a rodeia, facilitando a sua adaptação e funcionamento emocional (Perry et al., 2021, citados por Duarte, 2022), fazendo com que os jovens adultos se ajustem mais facilmente à transição para a vida adulta (Reed et al., 2016, citados por Duarte, 2022). Ademais, receber suporte emocional dos pais está associado ao desenvolvimento positivo da identidade do sujeito durante da adolescência (Sartor & Yoyniss, 2002, citados por Duarte, 2022), promove a autoestima dos adolescentes que funciona como um fator de proteção face a comportamentos de risco e aumenta a inteligência emocional dos adolescentes, munindo-os de uma maior capacidade de controlar impulsos, lidar com as próprias emoções e colocar-se no lugar do outro (Duarte, 2022).

Posteriormente, Patterson et al. (1992, citados por Pacheco & Hutz 2009) apresentaram outras categorias de análise das práticas educativas, tais como monitorização parental, a disciplina, a habilidade para resolução de problemas, o reforço positivo e a supervisão parental.

Em forma de conclusão, importa referir que, de acordo com Teixeira et al. (2006), as práticas parentais têm-se demonstrado bastante positivas no que ao comportamento psicológico e comportamental das crianças e adolescentes diz respeito, nomeadamente em relação à sua autoestima, na depressão, ansiedade, desempenho académico, competência interpessoal e nos comportamentos agressivos.

### 1.1.3. O conceito de parentalidade positiva

De acordo com Cruz (2014), a parentalidade positiva pode ser definida como o conjunto de ações parentais que têm como objetivo criar condições necessárias para o desenvolvimento das crianças e jovens, dentro e fora do seio familiar.

Assim, a autora supracitada define comportamentos parentais positivos como aqueles que têm como objetivo a promoção do desenvolvimento da criança e do adolescente e o gerir os seus comportamentos de uma forma positiva, destacado cinco princípios educativos que são fundamentais na atuação dos pais relativamente aos seus filhos, sendo eles:

1. Satisfação das necessidades básicas;
2. Satisfação das necessidades de afeto, confiança e segurança;
3. Organização de um ambiente familiar estruturado;
4. Organização de um ambiente familiar positivo e estimulante;
5. Supervisão e disciplina positiva.

A **satisfação das necessidades básicas** traduz-se num conjunto organizado de rotinas quotidianas que propagam sentimentos positivos e suportam o desenvolvimento, por parte da criança e do jovem, de sentimentos de segurança e controlo face ao que se desenrola à sua volta. A alimentação, o aconchego, a segurança e a saúde são imprescindíveis para a sobrevivência do ser humano, uma vez que constituem condições básicas para o desenvolvimento harmonioso de indivíduos fisicamente saudáveis e com vitalidade. No entanto, há pais que têm dificuldades em organizar-se e cumprir uma rotina dotada de cuidados básicos, cumprir com compromissos e, ainda, dificuldade em antecipar situações de perigo para os filhos. Isto traduz-se em situações identificadas como maltrato ou negligência, uma vez que colocam em causa a integridade física das crianças e jovens e, ainda, transmite uma mensagem de desrespeito e desvalorização pela sua pessoa (Cruz, 2014).

A **satisfação das necessidades de afeto, confiança e segurança** dependem da construção de uma relação, entre pais e filhos, calorosa e responsiva, simultaneamente. Uma relação calorosa deve conter carinho, humor positivo, reforços positivos e elogios, sempre correspondentes à idade da criança ou jovem, ou seja, pais calorosos apresentam disponibilidade emocional e prazer em estar com os filhos. E, por sua vez, uma relação responsiva implica interações parentais de acordo com as ações, interesses, preferências e necessidades dos filhos. Ou seja, exige um conjunto de competências interpessoais da parte dos pais, como o ser capaz de observar e interpretar pistas dadas pelos filhos, empatizar com

estes e ser sensíveis aos seus sentimentos e responder-lhes de forma adequada. Ademais, a responsividade é a atitude parental mais importante para o desenvolvimento das crianças e adolescentes, pois, quando o adulto é sensível aos sinais que estes apresentam e lhes responde da forma adequada, demonstra que: respeita a individualidade da criança ou adolescente; partilha com ele uma forma de pensar e sentir as situações; e percebe o que em cada momento pode ajudar a criança ou jovem a desenvolver-se (Cruz, 2014).

Por sua vez, a **organização de um ambiente familiar estruturado**, implica um ambiente familiar claro e organizado ao nível do espaço, do tempo e das regras de funcionamento. A casa e os objetos integrantes da mesma devem ser organizados de modo que seja possível um funcionamento quotidiano adequado, pois a organização do espaço potencia a organização mental das crianças e jovens e inibe conflitos relacionados com o espaço individual de cada membro da família. Já ao nível do tempo, devem existir rotinas temporais que permitam a organização das ações de cada um e a articulação com os diversos contextos que frequentam. Por último, as regras de funcionamento dizem respeito à organização do ambiente familiar e correspondem às exigências colocadas às crianças e jovens, quer de carácter convencional (bater à porta antes de entrar), carácter pró-social (ajudar aqueles que necessitam) ou carácter moral (partilhar os benefícios que ambos fizeram por merecer). Estas regras devem ser explicadas de forma explícita às crianças e jovens, sempre de forma afirmativa, ou seja, explicitar o que eles devem fazer, em vez de só dizer o que não devem e aplicar regras, também elas explícitas e com uma aplicação consistente (Cruz, 2014).

Já a **organização de um ambiente familiar positivo e estimulante** prende-se com o facto da necessidade das crianças, desde o nascimento, serem estimuladas, de forma que a sua atenção seja captada e lhes permita construir conhecimentos do meio que as envolve. Esta estimulação deve ser aplicada de forma consistente e positiva e deve, ainda, ser responsiva para que seja eficaz e produza efeitos, ou seja, deve ser realizada num contexto organizado, com afeto positivo e adequado às necessidades e interesses da criança/jovem. Ademais, importa referir que quando a estimulação é variada e interessante, além dos efeitos diretos no desenvolvimento intelectual das crianças e jovens, tem efeitos indiretos no seu carácter afetivo-emocional, pois “o desenvolvimento da competência é feito de forma paralela ao desenvolvimento do sentimento de competência pessoal e da motivação para aprender e para a mestria” (Cruz, 2014, p. 11).

Por último, a **supervisão e disciplina positiva**, faz-se em dois pontos. Primeiramente, supervisionar diz respeito a recolher informação sobre o que a criança ou

adolescente faz. Esta supervisão abrange dois domínios, o social, relativo ao conhecimento do grupo de amigos e das interações de amizade e o intelectual, que diz respeito à forma como os filhos vão fazendo aprendizagens. E a verdade é que a evidência revela que pais mais envolvidos têm filhos com níveis superiores de competência social e com melhores desempenhos académicos. Após este conhecimento, se ele não for adequado ou consistente com as regras, os pais devem decidir o que fazer. Desta forma, espera-se que neste momento haja uma disciplina positiva, ou seja, que tenha como objetivo a promoção de comportamentos adequados, e não apenas a eliminação dos comportamentos desadequados, através de estratégias punitivas. Assim, a supervisão para ser eficaz, não pode ser intrusiva e deve ser aliada a um conjunto de estratégias não agressivas que permitem aos pais ensinar e modelar comportamentos socialmente adequados nos filhos. No entanto, importa ressaltar que há diversos autores que valorizam a diferença entre o esforço feito pelos pais para obter conhecimentos sobre os seus filhos e o conhecimento que efetivamente possuem, pois é sabido que à medida que a criança se torna adolescente, a supervisão parental deixa de poder ser realizada diariamente. Nos adolescentes, aquilo que os pais sabem sobre os filhos depende mais da disponibilidade destes para revelar do que dos esforços realizados pelos pais para saber (Cruz, 2014).

## **1.2. O apoio à parentalidade**

### **1.2.1. O conceito de Educação Parental e os níveis de apoio à parentalidade**

De acordo com Rodrigo et al. (2010, citado por Bettencourt, 2017), a Educação Parental (EP) pode ser definida como “recurso psicoeducativo que procura promover mudanças ao nível cognitivo, afetivo e comportamental nas figuras parentais” (p. 3).

Além disto, a EP pode, ainda, ser definida como uma variedade de intervenções que estão desenhadas com o objetivo da promoção de estratégias parentais positivas e eficazes, de forma a capacitar os pais para o melhor exercício da sua parentalidade para, conseqüentemente, haver o desenvolvimento saudável dos filhos (Coutinho et al., 2012).

Tendo em conta o princípio da prevalência familiar estipulado na LPCJ, as medidas de apoio familiar, nomeadamente as de EP, devem fortalecer a capacidade das famílias e as competências dos pais, de modo a preservar o ambiente familiar (Abreu-Lima et al., 2010).

Desta forma, é possível dizer que a EP é, atualmente, vista como a chave para a preservação familiar (Simões, 2013).

Neste seguimento, e tendo em conta os estilos e as práticas educativas falados no ponto anterior, apresenta-se imprescindível falar dos quatro níveis de necessidade de intervenção familiar, considerados no documento intitulado *The Market for Parental & Family Support Services* (2006, citado por Abreu-Lima et al., 2010), sendo que estes níveis são distinguidos entre si por os dois primeiros serem intervenções universais/preventivas e os dois últimos serem intervenções indicadas e seletivas.

O Nível 1 é universal, pois pode ser acedido por todos os pais e famílias, de forma voluntária, em qualquer momento que estes identifiquem necessidades de apoio no exercício da parentalidade (Abreu-Lima et al., 2010). Ademais, enquadra-se na intervenção de carácter informativo mais genérico, em que a sua necessidade se pode considerar inerente à condição da parentalidade. Ou seja, todos os pais possuem o direito e, simultaneamente, o dever de estarem informados relativamente aos seus direitos e deveres enquanto pais e às regras básicas da educação das crianças e adolescentes. Dirige-se a todos os pais e famílias com crianças sem qualquer risco evidente (Cruz & Ducharme, 2006).

Por sua vez, no Nível 2, a intervenção tem carácter formativo e é procurada por um número razoável de pais (Cruz & Ducharme, 2006). Este nível é, também ele, universal e voluntário, mas difere do anterior, visto que a identificação da necessidade de apoio à parentalidade pode vir da parte de um profissional (Abreu-Lima et al., 2010).

Já o Nível 3, diz respeito a intervenções de prevenção indicada (quando há existência de risco) ou seletiva (quando já existe risco ou perigo) e direcciona-se para um número mais restrito de pais. Estes pais são aqueles que por diversos motivos apresentam dificuldades em lidar com alguns comportamentos dos filhos e, conseqüentemente, constroem contextos educativos que comprometem o pleno desenvolvimento destes (Cruz & Ducharme, 2006). Desta forma, a intervenção já não se apresenta como universal e preventiva, como os níveis anteriores, e, em diversos casos, não são voluntárias, podendo mesmo a sua frequência ser imposta através do recurso a penalizações, como a perda de apoios financeiros por parte dos pais ou da própria guarda da criança (Abreu-Lima et al., 2010).

Por último, o Nível 4 refere-se à intervenção que detém o objetivo de capacitar um sistema parental a quem a guarda da criança ou jovem foi retirada, numa situação em que existe a perspectiva de possibilidade de reunificação familiar. Assim, a intervenção pretende potenciar o retorno da criança ou jovem à família (Abreu-Lima et al., 2010), a reunificação familiar.

É possível perceber que os quatro níveis supramencionados possibilitam adequar a intervenção parental às necessidades, tanto dos pais e famílias, como das crianças e jovens. Desta forma, cada nível tem implicações no tipo de estratégias a utilizar e nas exigências em termos de formação dos técnicos (Cruz & Ducharne, 2006).

Assim, tal como afirma Marujo (1997, citado por Xavier et al. 2013), “a educação parental, realizada de forma sistémica e consistente, proporciona espaços de aprendizagem e de reflexão, nos quais as famílias podem adaptar as suas estratégias educativas num sentido mais adequado e eficaz, que lhes traga (...) maior bem-estar emocional” (p. 5691).

### 1.2.2. A promoção da parentalidade positiva

De acordo com a *Recomendação* Rec(2006)19 do CE a parentalidade positiva tem como objetivo auxiliar as famílias no desenvolvimento de padrões de relacionamento saudáveis com os filhos, no exercício da autoridade, do diálogo, no respeito e numa relação pelo afeto, através da aquisição de competências relacionais (Abreu-Lima et al., 2010). Desta forma, a parentalidade positiva é um lugar seguro, onde se promove a participação e autonomia das crianças, a sua saúde, o seu bem-estar social e emocional, tendo sempre em atenção as suas características e a sua idade (CNPDP CJ, s. d.).

A sua promoção é deveras importante, sendo que esta importância está claramente fundamentada e tem por base a evidência de que as famílias e as suas práticas educativas determinam o desenvolvimento das crianças e jovens. Através da EP, é possível dar apoio às famílias, capacitando-as para que, de uma forma consciente, possam maximizar o desenvolvimento integral das gerações mais novas (Cruz & Ducharne, 2006).

A ENDC (Resolução do Conselho de Ministros n.º 112/2020) tem como uma das suas prioridades apoiar as famílias e a parentalidade, fomentando competências para uma parentalidade positiva e partilha de responsabilidades parentais.

Neste contexto, a Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (CNPDP CJ) desenvolveu um projeto de promoção da parentalidade positiva, o Projeto Adélia, organizado em 4 eixos que se interligam entre si, sendo eles (<https://www.cnpdpj.gov.pt/adelia-apoio-a-parentalidade-positiva>):

- **Mais proteção** – através da capacitação das famílias para o exercício de uma parentalidade responsável, fazendo-o através do desenvolvimento de Planos Locais de Promoção e Proteção dos Direitos das Crianças e Jovens, com o objetivo de se ver

garantida a participação efetiva das crianças e com a realização de atividades que possibilitem a melhoria das capacidades parentais;

- **Mais capacitação** – consolida-se com a capacitação de técnicos das Entidades Locais com Competências em Matéria de Infância e Juventude (ECMIJ) no domínio da melhoria das competências e desempenho parental, nomeadamente através da sua capacitação em três programas de promoção da parentalidade positiva: “Anos Incríveis”, “Mais família Mais Jovem” e “Crianças no Meio do Conflito”. Ademais, este eixo visa a Criação do Conselho Nacional de Crianças e Jovens que tem como objetivo a participação social e política em temáticas tratadas pela CNPDPCJ.
- **Mais Famílias Positivas** – através da sensibilização, de seminários, de workshops e de campanhas para públicos estratégicos, para famílias e para a comunidade no seu geral, que abordem temas no âmbito da promoção da parentalidade positiva e protetora, da eliminação dos castigos corporais, a educação não-violenta e dos direitos das crianças e jovens.
- **Mais Inovação Social** – de onde constam o Concurso de Ideias, a Investigação-Ação, Intervenções Sociais, Investimento Social, Novas Estratégias de Ação e disponibilização de recursos e materiais, com o objetivo da promoção da parentalidade positiva.

O projeto Adélia foi lançado em dezembro de 2018, altura da sua apresentação pública, e terminou em junho de 2022.

### 1.2.3. Programas de apoio à parentalidade

Os programas dirigidos a pais, inicialmente denominados de *parenting programs*, surgiram nos anos 60, sendo que a sua utilização grupal se iniciou já nos anos 70 (Barlow et al., 2002, citados por Abreu-Lima et al., 2010).

Estes programas, enquanto estratégias de intervenção junto dos pais, são modelos estruturados que têm objetivos que se relacionam com a modificação das competências parentais, de forma direta, e o comportamento e desenvolvimento das crianças e jovens, de forma indireta (Abreu-Lima, et al., 2010).

Ademais, os programas de apoio à parentalidade, constituem excelentes oportunidades para que se desenvolva uma melhoria dos níveis de informação e das competências parentais que se associam a resultados positivos ao nível da perceção de autoeficácia e satisfação no desempenho da função parental (Abreu-Lima et al., 2010).

A verdade, é que têm sido vastamente divulgados e utilizados em diversos países, nomeadamente os Estados Unidos da América (EUA), o Canadá e o Reino Unido, por serviços de apoio familiar (Abreu-Lima et al., 2010) e os diversos estudos realizados na área da avaliação da sua eficácia revelam claramente que ao serem disponibilizadas aos pais/mães ou cuidadores formas alternativas, eficazes e positivas para lidar com o comportamento das suas crianças ou adolescentes, contribui-se para a prevenção e redução dos problemas de comportamento presentes (Webster-Stratton, 2007, citada por Coutinho et al., 2012).

A acrescentar, a investigação relativa à EP tem evidenciado como benefícios para os participantes: o fortalecimento do sentimento de competência parental; a otimização das redes sociais de apoio; a promoção de práticas parentais democráticas; o aumento da capacidade de expressão de sentimentos positivos e de regulação de sentimentos negativos; a melhoria no relacionamento entre pais e filhos e a modificação do comportamento das crianças para formas mais ajustadas (Coutinho, 2004).

De acordo com Cruz (2014), é possível verificar que os programas de educação parental são eficazes a promover as competências dos pais, a diminuir os problemas de comportamento das crianças e jovens, a diminuir o abandono escolar e, ainda, a diminuir os indicadores de delinquência.

Desta forma, torna-se fundamental utilizar programas baseados na evidência científica, cuja eficácia tem sido demonstrada, mesmo em contextos sociais algo distintos do nosso (Cruz, 2014). No ponto seguinte, falaremos mais detalhadamente, de um dos Programas de apoio à Parentalidade Positiva, o programa Mais Família Mais Jovem, uma vez que fez parte integrante do nosso projeto de estágio curricular objeto deste relatório.

### **1.2.3.1. O Programa Mais Família Mais Jovem**

O programa Parentalidade Sábia corresponde à versão portuguesa do programa *Parenting Wisely Urban Teen*. O programa *Parenting Wisely Teen Edition* é um programa de treino de competências parentais, altamente interativo, que foi desenvolvido por Don Gordon, em meados dos anos 90 (<https://www.parentingwisely.com/>). Existem duas versões do programa *Parenting Wisely*: uma delas dirigida a pais de crianças dos 3 aos 11 anos e a outra dirigida a pais de adolescentes com mais de 11.

Recorrendo às novas tecnologias, nomeadamente a aplicação online ou a DVD, para autoaplicação pelos pais, Don Gordon, com este programa, permitiu aos pais o acesso a

cenar em vídeo que retratam problemas típicos da parentalidade, bem como soluções para esses problemas, utilizando estratégias educativas ineficazes e eficazes (Simões, 2013).

A versão inglesa *Parenting Wisely Urban Teen* foi traduzida, em 2009, para português, incluindo o manual e o DVD, com a coordenação científica de Maria Filomena Gaspar e Madalena Alarcão (Simões, 2013), e designada por Parentalidade Sábia.

Este programa foi desenvolvido e transformado num programa que integra, além da visualização de cenas, outros processos. Denominando-se Mais Família Mais Jovem (MFMJ) é dirigido a pais/mães ou cuidadores de adolescentes e jovens dos 10 aos 18 anos (Gaspar, 2022).

O programa MFMJ é composto por 12 sessões, com periodicidade semanal, com a duração de duas horas cada, sendo recomendada a sua aplicação grupal (até 12 participantes no máximo no formato presencial; 8 a 10 no formato online). A sua aplicação é realizada por dois profissionais com formação certificada e pode ser feita de forma presencial ou online. Cada uma destas 12 sessões possui um tópico específico (Gaspar, 2022) resultando na seguinte designação de cada uma delas:

1. O comportamento dos nossos filhos é multideterminado: razões para os problemas de comportamento dos adolescentes;
2. Princípios da parentalidade positiva e pais como modelo: restabelecer a autoridade e o afeto perdidos;
3. Elogios e relatórios de acontecimentos positivos;
4. A comunicação positiva – escuta ativa e mensagens eu: restabelecer o afeto e salientar o que de melhor têm os nossos filhos;
5. Recompensas e relação com a escola: restabelecer o afeto e salientar o que de melhor têm os nossos filhos;
6. Sistemas de pontos: restabelecer o afeto e salientar o que de melhor têm os nossos filhos;
7. Dar ordens e estabelecer limites: restabelecer a autoridade;
8. Ignorar e aprender a manter a calma e a desligar os botões de alarme. O bater: restabelecer a autoridade;
9. Consequências para os comportamentos inadequados: restabelecer autoridade;
10. Como estabelecer um contrato à prova de adolescente: restabelecer a autoridade;
11. Resolução de problemas;
12. Planear a etapa seguinte: dar e pedir apoio e celebração.

O programa MFMJ utiliza as cenas do DVD do programa Parentalidade Sábia, o qual inclui nove problemas que são típicos das famílias com filhos adolescentes/jovens:

1. Conseguir que os filhos ajudem nas tarefas em casa;
2. Ajudar os filhos a terem melhores resultados escolares;
3. Chegar tarde a casa;
4. Gerir conflitos entre o filho e o padrasto em famílias reconstituídas;
5. Lidar com um amigo que é uma má influência;
6. Obedecer às ordens e falar de forma educada com os pais: o problema da música alto;
7. Obedecer às ordens e falar de forma educada com os pais: o problema do telefone;
8. Levantar-se da cama de manhã e ficar pronto para ir para a escola;
9. Resolução de conflitos entre irmãos (Gaspar, 2022).

Na aplicação do Parentalidade Sábia, após a visualização da situação que apresenta um dos problemas referidos anteriormente, é oferecido aos pais/mães ou cuidadores a escolha entre três opções de resolução do problema, sendo que duas delas utilizam estratégias educativas negativas e uma contém a estratégia eficaz para a resolução do problema. Primeiramente, os pais/mães ou cuidadores selecionam a solução com que mais se identificam no exercício da sua parentalidade, ou seja, a solução que mais se aproxima daquela com que normalmente agem perante o problema. Uma vez feita a escolha, é apresentada a cena em vídeo que corresponde a essa opção, sendo dado feedback em relação à posição tomada, mostrando as consequências, quer positivas quer negativas, da mesma, permitindo aos pais compreender o que funciona melhor e pior. Caso a opção selecionada não seja a mais eficaz, os participantes são instruídos a selecionar nova opção para que cheguem até à considerada mais eficaz. Por último, esta é apresentada e fundamentada através da visualização da solução ideal (Simões, 2013).

O programa MFMJ, o qual também recorre às cenas do DVD do Parentalidade Sábia, tem como grandes objetivos aumentar a qualidade da relação e da comunicação entre pais/cuidadores e filhos/jovens; aumentar o número e a frequência de comportamentos positivos; identificar problemas/conflitos; implementar estratégias de resolução de conflito; aprender a ignorar quando for conveniente; salientar o que de melhor os filhos têm e, ainda, implementar uma parentalidade positiva (Gaspar, 2022). Cada sessão envolve os seguintes momentos e processos: 1) Boas-vindas; 2) Reflexão sobre os desafios da semana anterior;

- 3) O tópico da sessão: chuva de ideais; visualização e discussão de cenas dos DVD; práticas;
- 4) Os desafios para a próxima semana e os objetivos dos pais; 5) Avaliação da sessão.

Entre as competências parentais trabalhadas para que os objetivos do programa sejam alcançados encontram-se (Gaspar, 2022):

- Afirmações na primeira pessoa (“Eu...”);
- Escuta ativa; Supervisão;
- Resolução de problemas;
- Disciplina assertiva;
- Parentalidade em equipa;
- Reforço positivo;
- Falar educadamente;
- Gestão de contingências.

As afirmações na primeira pessoa são uma das competências imprescindíveis para que a comunicação com o adolescente seja eficaz. Estas afirmações são definidas como “mensagens Eu” e contêm o que estamos a sentir sobre o comportamento, o comportamento específico que nos faz ter esse sentimento e sugerem o que queremos ver acontecer da próxima vez. Ademais, podem, ainda, incluir uma consequência negativa se o comportamento voltar a acontecer (Gaspar, 2022).

## **Capítulo 2. Enquadramento institucional**

### **2.1. Os Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental**

Os Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental, adiante designados por CAFAP, apesar da sua reconhecida relevância no âmbito da promoção e proteção dos direitos das crianças e jovens, são uma resposta que, em termos oficiais, é relativamente recente. Só em 2013, nomeadamente através da Portaria nº 139/2013, de 2 de abril é que se estabeleceu oficialmente, em Portugal, a sua forma de intervenção, organização e funcionamento, aplicável a todas as entidades que promovam, ou pretendam promover, este tipo de resposta (Portaria nº 139/2013, 2013).

Atualmente, a família, enquanto estrutura de cidadania plena, caracteriza-se por uma diversidade de composição, estrutura e dinâmicas, em que os aspetos afetivos, relacionais, educativos e de responsabilidade parental assumem especial importância. Assim, o Estado, sensível às particularidades que caracterizam as famílias no geral e as crianças e jovens em particular e atento às suas vulnerabilidades, estabeleceu os CAFAP, de modo a oferecer às famílias em situação de risco psicossocial<sup>1</sup> uma resposta especializada de apoio (Portaria nº 139, 2013).

Os CAFAP constituem, assim, uma resposta especializada de apoio às famílias com crianças e jovens em risco e perigo que, tendo em conta os princípios da LPCJ, “assumem especial relevância no diagnóstico, prevenção e reparação de situações de risco psicossocial das famílias, bem como na promoção de uma parentalidade positiva” (Portaria nº139/2013, 2013, p. 1942).

Por forma a responder às necessidades das famílias e das crianças e jovens e tendo em consideração a natureza do seu público-alvo, intervenção e modalidades, o CAFAP visa o cumprimento dos seguintes objetivos (Portaria nº 139/2013, 2013):

- a) Prevenir situações de risco e de perigo através da promoção do exercício de uma parentalidade positiva;
- b) Avaliar as dinâmicas de risco e proteção das famílias e as possibilidades de mudança;

---

<sup>1</sup> “Considera-se em risco psicossocial, a família em que, por diversos fatores de natureza pessoal, relacional e ou ambiental, os responsáveis pela criança ou jovem ajam de forma inadequada no que respeita ao exercício das funções parentais, prejudicando ou pondo em perigo o desenvolvimento integral da criança ou do jovem” (Artigo 4.º da Portaria n.º 139/2013, de 2 de abril).

- c) Desenvolver competências parentais, pessoais e sociais que permitam a melhoria das interações familiares;
- d) Capacitar as famílias promovendo e reforçando dinâmicas relacionais de qualidade e rotinas quotidianas;
- e) Potenciar a melhoria das interações familiares;
- f) Atenuar a influência de fatores de risco nas famílias, prevenindo situações de separação das crianças e jovens do seu meio natural de vida;
- g) Aumentar a capacidade de resiliência familiar e individual;
- h) Favorecer a reintegração da criança ou do jovem em meio familiar;
- i) Reforçar a qualidade das relações da família com a comunidade, bem como identificar recursos e respetivas formas de acesso.

Por conseguinte, é relevante mencionar que a intervenção realizada pelos CAFAP deve guiar-se e obedecer a alguns princípios orientadores que devem atender a um conjunto de medidas suscetíveis de concretização efetiva, atendendo a meios e recursos disponíveis no local em que são aplicadas. Estes princípios estão identificados na Portaria nº 139/2013 (2013), no artigo 3º, sendo eles:

- a) Promoção dos direitos e proteção da criança e do jovem – a criança ou jovem é a base da intervenção e deve receber a proteção necessária ao pleno desempenho do seu papel na comunidade, garantindo o seu desenvolvimento integral;
- b) Intervenção sistémica – onde é privilegiado o contexto em meio natural de vida e tem um carácter integrado e regular que conta os múltiplos fatores implícitos na estrutura e desenvolvimento familiar;
- c) Valorização das competências parentais – são tidas em conta as especificidades e necessidades de cada família, sendo que a intervenção se ajusta a estas, de forma a apoiar os pais no exercício de uma parentalidade positiva;
- d) Autonomia das famílias – há a responsabilização das famílias na estruturação do seu próprio percurso, sendo-lhes dado a conhecer as problemáticas, fatores de risco e de proteção e dos recursos existentes na comunidade;
- e) Participação e corresponsabilização das famílias – é fomentado um papel dinâmico e ativo da família numa lógica de compromisso e colaboração mútua;
- f) Colaboração entre os profissionais – o trabalho realizado com as famílias implica uma articulação entre os diversos profissionais envolvidos no processo (equipas técnicas, profissionais de saúde e profissionais de educação) de modo a fomentar

ações que facilitem o estabelecimento de relações positivas entre as famílias e a comunidade;

- g) Intervenção mínima – de profissionais cuja ação seja indispensável, para que não haja sobreposição de atuações semelhantes e dispensáveis nas vidas das famílias e crianças e jovens;
- h) Privacidade – deve ser respeitada a intimidade e a reserva da vida privada da família e da criança ou jovem;
- i) Obrigatoriedade da informação – a criança ou jovem e a família têm direito a conhecer os seus direitos, os motivos da sua referenciação e a forma como se procederá a intervenção.

Tendo em consideração o supramencionado é, então, possível afirmar que a intervenção dos CAFAP é centrada na família e na criança ou jovem, para a prevenção e reparação de situações de risco psicossocial, devendo ser especializada com vista à valorização das competências parentais, pessoais e sociais, tendo em conta o desenvolvimento pleno das crianças e jovens no seio familiar (Portaria nº 139/2013, 2013).

Desta forma, as famílias com crianças e jovens são alvo de intervenção dos CAFAP quando: “a situação de risco requeira uma intervenção, em tempo útil, que evite a declaração de perigo e a retirada da criança ou do jovem”; “a avaliação do risco assinala a inadequação das dinâmicas relacionais e práticas formativas e educativas da família com consequências negativas para o bem-estar e desenvolvimento da criança ou jovem”; “a aplicação de medida de promoção e proteção em meio natural de vida designadamente, medida de apoio junto dos pais, apoio junto de outro familiar e confiança a pessoa idónea, exija uma intervenção especializada junto da família”; “a situação familiar tenha levado à aplicação de medida de promoção e proteção de colocação da criança ou do jovem em família de acolhimento ou em instituição”; “o apoio especializado à família haja sido recomendado complementarmente a uma intervenção de natureza psicossocial ou terapêutica”; “o contrato celebrado no âmbito do Rendimento Social de Inserção preveja uma intervenção especializada junto da família”; e, finalmente, quando a família se encontrar em situação de “conflito ou rutura familiar que ponham em causa o bem-estar e o convívio familiar das crianças ou jovens” (Portaria nº139/2013, 2013).

Neste seguimento, dependendo das características e da(s) situação(ões) de risco ou perigo em que se encontram as famílias, o apoio prestado pelos CAFAP, que compreende níveis diferenciados de cariz pedagógico e psicossocial, pode integrar as seguintes modalidades (Portaria nº 139/2013, 2013):

- a) Preservação Familiar, que tem como objetivo prevenir a retirada da criança ou jovem do seu meio natural de vida;
- b) Reunificação Familiar, que tem como objetivo o regresso da criança ou jovem ao seio familiar, nomeadamente quando se encontra em acolhimento residencial ou família de acolhimento, através de uma intervenção focalizada e intensiva que pode decorrer em espaço domiciliário e/ou comunitário;
- c) Ponto de Encontro Familiar, que consiste num espaço neutro e idóneo e visa a manutenção ou restabelecimento dos vínculos familiares, em caso de interrupção ou perturbação grave da convivência familiar, nomeadamente em casos de separação conjugal e conflito parental. Tem como objetivo proporcionar encontros familiares em segurança e dotados de bem-estar para as crianças e jovens e promover e facilitar um clima de consenso e responsabilidade através de um trabalho psicopedagógico e social, que conduza à mínima intervenção judicial possível.

Importa, ainda, ressaltar que, apesar de as três modalidades de intervenção referidas terem carácter autónomo, estas podem ser desenvolvidas numa perspetiva de complementaridade, através de uma intervenção integrada e regular (Portaria nº 139/2013, 2013).

Quanto à equipa técnica que intervém no CAFAP, esta é de carácter multidisciplinar, sendo constituída por profissionais com formação, obrigatoriamente, em psicologia, serviço social e educação social, com experiência nos domínios da capacitação e formação familiar e, ainda, do desenvolvimento integral da criança e do jovem (Portaria nº 139/2013, 2013).

### **2.1.1. Referenciação e intervenção no CAFAP**

Quando é solicitada a intervenção do CAFAP, esta acontece com a referenciação da família e criança e /ou jovem, sendo que esta referenciação pode ser realizada pelas Comissões de Crianças e Jovens, pelo Tribunal, por entidades públicas ou privadas do âmbito da segurança social, saúde, educação e justiça e ainda por iniciativa própria da família (Portaria nº 139/2013, 2013).

Após esta referenciação e caso existam condições para acompanhar o processo, a família deve ser admitida, sendo esta Admissão formalizada com uma reunião que integra o técnico da equipa do CAFAP e o coordenador de caso/encaminhador. Esta reunião visa esclarecer a família sobre como se desenvolverá a intervenção, informá-la dos seus direitos

e deveres, bem como do papel e função que cada um dos intervenientes desempenha. A formalização desta admissão é realizada com a assinatura do Acordo Familiar, que é um compromisso reduzido a escrito entre a família e os técnicos do CAFAP, onde são definidas as responsabilidades das partes e os objetivos a atingir com a intervenção (Portaria nº 139/2013, 2013).

Desta forma, importa referir as diferentes fases da intervenção do CAFAP, sendo elas (Portaria nº 139/2013, 2013):

1. Avaliação da situação familiar
2. Elaboração do Plano Integrado de Apoio Familiar (PIAF)
3. Desenvolvimento e acompanhamento do PIAF
4. Termo da intervenção

A **Avaliação da Situação Familiar** constitui o primeiro momento da intervenção e é onde se procede à recolha ou atualização de informação e, ainda, se faz a análise de fatores de proteção, de fatores de risco e de dinâmicas familiares, tais como: Características e funcionamento individual dos elementos da família; Competências dos pais na prestação de cuidados básicos essenciais às crianças ou jovens; Estrutura, composição e dinâmica familiar no que respeita às relações afetivas, desempenho de papéis e responsabilidades; Formas de comunicação familiar; Interação da família com o contexto em que se insere; e, ainda, Potencial de mudança das famílias e das condições sociofamiliares (Portaria nº 139/2013, 2013).

Já a **elaboração do PIAF** é realizada pela equipa técnica, com a participação direta da família e da criança ou jovem, sendo este definido em função da modalidade de intervenção e devendo respeitar as capacidades, potencialidades e expectativas da família, envolvendo de forma contínua e articulada, os recursos comunitários necessários à sua execução. Desta forma, devem constar do PIAF: a identificação e residência da família; o diagnóstico da situação atual da família; o diagnóstico do risco psicossocial da família; os fatores de risco e fatores de proteção; as fragilidades e potencialidades familiares; os objetivos a atingir pela família, as atividades a desenvolver; os recursos a utilizar e os recursos necessários; os tempos para a intervenção e avaliação do processo; e, por último, a identificação do técnico do CAFAP responsável pela intervenção, bem como do coordenador de caso (Portaria nº 139/2013, 2013).

Ademais, importa referir que o PIAF deve ser elaborado no prazo de dois meses a contar da data de admissão da família e tem duração de um ano, podendo ser prolongada por

igual período, sempre que assim se justifique. É avaliado semestralmente e revisto sempre que necessário (Portaria nº139/2013, 2013).

Neste seguimento, o **Desenvolvimento e Acompanhamento do PIAF** constitui um processo dinâmico, que possui como objetivo a monitorização e avaliação da intervenção efetuada, permitindo, desta forma, atualizar permanentemente o diagnóstico da situação familiar, avaliar relações entre a família e a criança/jovem, registar a evolução da situação familiar e aferir os resultados alcançados face aos objetivos definidos no PIAF (Portaria nº139/2013, 2013).

Por último, o **Termo da Intervenção** acontece com o cumprimento do PIAF, sendo que o CAFAP pode manter-se informado sobre a evolução e o percurso de vida da família, sempre que esta não se oponha. A Avaliação Final, que consta no artigo 14º, inclui o conhecimento dos resultados alcançados por cada família, o grau de concretização do PIAF e os efeitos da intervenção no desenvolvimento de competências parentais, pessoais e sociais, sendo esta efetuada pela equipa técnica, com a participação direta das famílias (Portaria nº 139/2013, 2013).

Desta forma, torna-se relevante mencionar as atividades desenvolvidas pelo CAFAP ao longo da intervenção, que devem ser diferenciadas em função da situação e das características das famílias. As ações desenvolvidas devem ser focalizadas na família através de projetos de treino de competências parentais e familiares, de autoajuda ou suporte social, podendo ser efetivadas através de Ações de Formação Parental e Apoio Psicopedagógico e Social (Portaria nº 139/2013, 2013).

A Formação Parental tem como objetivo o reforço e a aquisição de competências que permitam o exercício das responsabilidades parentais necessários para orientar e formar as crianças e jovens, garantindo-lhes um desenvolvimento harmonioso. Visa, ainda, dar às famílias competências e recursos necessários a uma melhor dinâmica familiar ao nível físico, afetivo, relacional, comunitário e de organização familiar, bem como reforçar o sistema social de apoio. Já o Apoio Psicopedagógico e Social é uma intervenção integrada que objetiva a promoção da integração das famílias nas redes de apoio social e fomenta a construção de interações positivas. Pretende, também, desenvolver a autonomia e a resiliência das famílias estimulando a consciência de que têm a capacidade de superar as dificuldades e modificar a dinâmica de funcionamento, melhorando as suas condições de vida (Portaria nº 139/2013, 2013).

É, assim, possível depreender que as fases de intervenção devem ser adequadas à modalidade de intervenção, seja ela a Preservação Familiar, a Reunificação Familiar ou o

Ponto de Encontro Familiar, em função da situação particular de cada família e dos objetivos que se pretendem alcançar (Portaria nº 139/2013, 2013).

## 2.2. Associação Humanitária Mão Amiga – AHMA

A Associação Humanitária Mão Amiga (AHMA) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos, sediada na Avenida Bernardino Máximo de Albuquerque, nº 35, em Albergaria-a-Velha. Nasceu devido à preocupação de um grupo de cidadãos ligados ao trabalho com crianças e às problemáticas a elas associadas. Desta forma, o objetivo principal da sua criação, em 1999, foi a defesa do superior interesse das crianças e desde aí tem vindo a desenvolver diversas atividades de carácter social, cultural e recreativo (Associação Humanitária Mão Amiga, 2011).

A AHMA tem como missão e objetivo intervir, defender e divulgar o superior interesse da criança enquanto cidadão de direito próprio, sendo que a sua atuação incide sobre crianças, jovens e famílias e procura, sempre que possível, superar as suas expectativas (Associação Humanitária Mão Amiga, 2014).

No que à sua visão diz respeito, a AHMA pretende ser uma instituição de referência, pelos serviços prestados e pela implementação de boas práticas. Assim, a sua atuação caracteriza-se pelo dinamismo e pela recetividade, através de parcerias sólidas.

Esta instituição rege-se por um conjunto de valores, sendo eles (Associação Humanitária Mão Amiga, 2014):

- **Respeito e empatia** – No exercício das suas funções, respeitam a individualidade de cada utente, metendo-se no lugar do outro para compreender a sua situação;
- **Solidariedade e responsabilidade** – A promoção de direitos e deveres e a troca recíproca entre a comunidade e as diferentes respostas sociais da AHMA permite viabilizar a qualidade do trabalho desenvolvido.
- **Entrega e cooperação** – O espírito de equipa é essencial para um bom ambiente de trabalho e, conseqüentemente, para a melhoria contínua dos serviços prestados.
- **Profissionalismo e confidencialidade** – O cumprimento de procedimentos, regras e orientações estipulados é imprescindível ao funcionamento eficaz da

instituição. A proteção e o respeito pelos utentes estão sempre presentes, nomeadamente através do sigilo profissional.

- **Proatividade e inovação** – A AHMA está em constante procura de novas formas de atuação e implementação para intervir.

A AHMA tem 4 respostas sociais ao dispor da comunidade, nomeadamente a Creche “Lápis e Cor”, o Jardim de Infância “Lápis e Cor”, a Casa de Acolhimento Residencial “O Aconchego” e o CAFAP “Raio de Sol... Para Todos”.

Quanto ao CAFAP “Raio de Sol... Para Todos”, local do estágio objeto deste nosso relatório, falaremos mais aprofundadamente no ponto seguinte.

Importa referir o Banco Alimentar e o Banco de Roupas, dois serviços da AHMA que permitem dar resposta às necessidades das famílias da comunidade. Estes dois serviços, apesar de pertencerem à AHMA na sua totalidade, encontram-se em funcionamento nas instalações do CAFAP, devido à sua localização, que é no centro da cidade e com maior acessibilidade para as pessoas. Ademais, devido às suas características e necessidades a que respondem, são um complemento ao trabalho do CAFAP.

Quanto ao Banco Alimentar, as famílias abrangidas por este serviço são encaminhadas para a AHMA, por entidades público privadas ou pela Rede de Emergência Alimentar, sendo que só podem ser abrangidas famílias da freguesia de Albergaria-a-Velha e Vale Maior. Já o Banco de Roupas é aberto à comunidade em geral, do concelho de Albergaria-a-Velha, podendo as pessoas/famílias dirigirem-se pessoalmente às instalações ou contactar telefonicamente de forma a marcar dia e hora para poderem aceder a este serviço. As pessoas podem levar a roupa que necessitarem e pagam um valor simbólico de 2,5 euros, para que haja sentido de responsabilidade e cuidado com os produtos que levam. É importante ressaltar que estes dois serviços subsistem através de doações realizadas pela comunidade, quer através de iniciativa própria como através de campanhas realizadas por outras entidades.

### **2.2.1. CAFAP “Raio de Sol... Para Todos”**

O CAFAP “Raio de Sol... Para Todos”, como já falado anteriormente, constitui-se como uma das quatro respostas sociais da AHMA e foi o local onde realizámos o nosso estágio curricular no presente ano letivo (cf. Figura 1). Esta resposta, ativa desde 4 de outubro de 2004, localiza-se na Avenida Bernardino Máximo de Albuquerque, nº 35, em Albergaria-a-Velha, mesmo local da sede da AHMA (cf. Figura 2). Encontra-se em

funcionamento de segunda a sexta-feira, no período correspondido entre as 9h30 e as 17h30. No entanto, este horário é recorrentemente expandido, de acordo com a disponibilidade de horários das famílias acompanhadas. Ademais, o CAFAP pode desenvolver atividades aos sábados ou no final do dia, nomeadamente workshops e atividades direcionadas à comunidade (Associação Humanitária Mão Amiga, 2014).

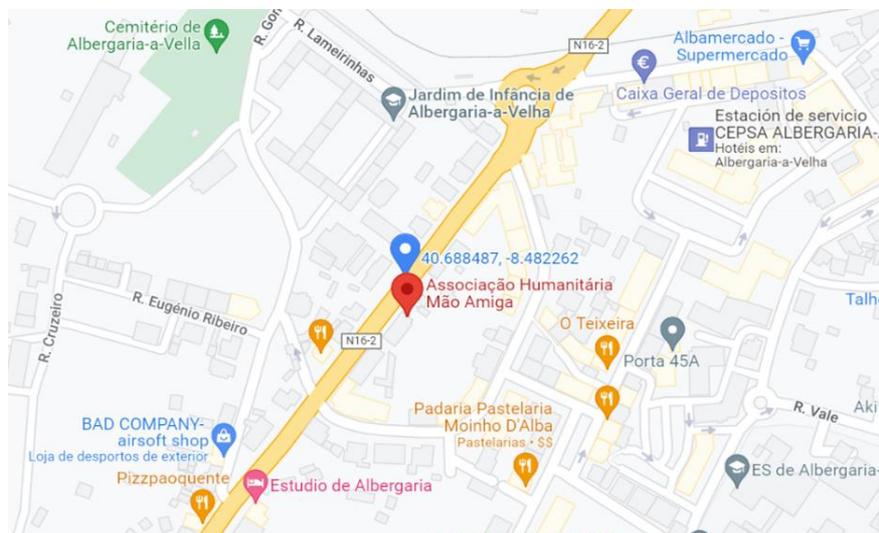
### Figura 1

*Instalações do CAFAP "Raio de Sol... Para Todos"*



### Figura 2

*Localização das instalações do CAFAP "Raio de Sol... Para Todos"*



O CAFAP resultou de um trabalho de parceria entre a AHMA, através do projeto “Raio de Sol” no âmbito do Programa Ser Criança, com as IPSS concelhias, o Centro Distrital da Segurança Social (CDSS), a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) local, a Comissão Local de Acompanhamento, a Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha, o Centro de Saúde Local e os Serviços Educativos do Pré-Escolar e do 1º Ciclo do Ensino Básico. A sua criação veio dar resposta às necessidades detetadas em famílias com crianças e jovens até aos 18 anos de idade, com fatores de risco para o desenvolvimento das mesmas, nas freguesias de Albergaria-a-Velha e Vale Maior (Associação Humanitária Mão Amiga, s.d.).

Com a entrada em vigor da Portaria nº 139/2013 (2013), o CAFAP passou a abranger um maior território de intervenção.

O CAFAP “Raio de Sol... Para Todos” é constituído por uma equipa multidisciplinar que integra uma Educadora Social, uma Assistente Social e uma Psicóloga, sendo que estas possuem, também, formação em terapia familiar e mediação familiar (cf. Figura 3).

**Figura 3**

*Organigrama do CAFAP "Raio de Sol... Para Todos"*



Esta valência da AHMA é uma resposta social de apoio especializado às famílias com crianças e jovens, vocacionada para a prevenção e reparação de situações de risco psicossocial mediante o desenvolvimento de competências parentais, pessoais e sociais das famílias (Associação Humanitária Mão Amiga, 2014).

Tem diversos objetivos, aliados aos já apresentados e definidos na Portaria nº 139/2013 (2013), tais como (Associação Humanitária Mão Amiga, s.d.):

- Promoção dos fatores proteção/oportunidade nas famílias na rede social primária;
- Promoção da plena integração das famílias na comunidade;
- Diminuição das carências múltiplas das famílias;
- Desenvolver os níveis da saúde materno-infantil;
- Diminuição do absentismo e abandono escolar;
- Promoção dos níveis de escolaridade das famílias
- Promoção na participação das famílias nas atividades culturais, recreativas e desportivas da comunidade;
- Promoção dos níveis de funcionamento pessoal, familiar e social;
- Colaboração com as famílias no acesso aos seus direitos e deveres;
- Promoção na integração das famílias nas redes de suportes sociais locais.

Desta forma, propõe-se a desenvolver atividades de promoção e proteção de crianças/jovens e de famílias em situação de risco, assim como contribuir para a criação de condições que possibilitem aos indivíduos o exercício do seu direito de cidadania e apoiar famílias no cumprimento das suas funções e atividades, promovendo a sua capacidade de integração e participação social.

Quanto às modalidades de intervenção, o CAFAP tem as três que constam da Portaria nº 139/2013 (2013), e já descritas, sendo que, atualmente, acompanha 36 famílias na modalidade de Preservação Familiar, 7 famílias na modalidade de Reunificação Familiar e 3 famílias na modalidade de Ponto de Encontro.

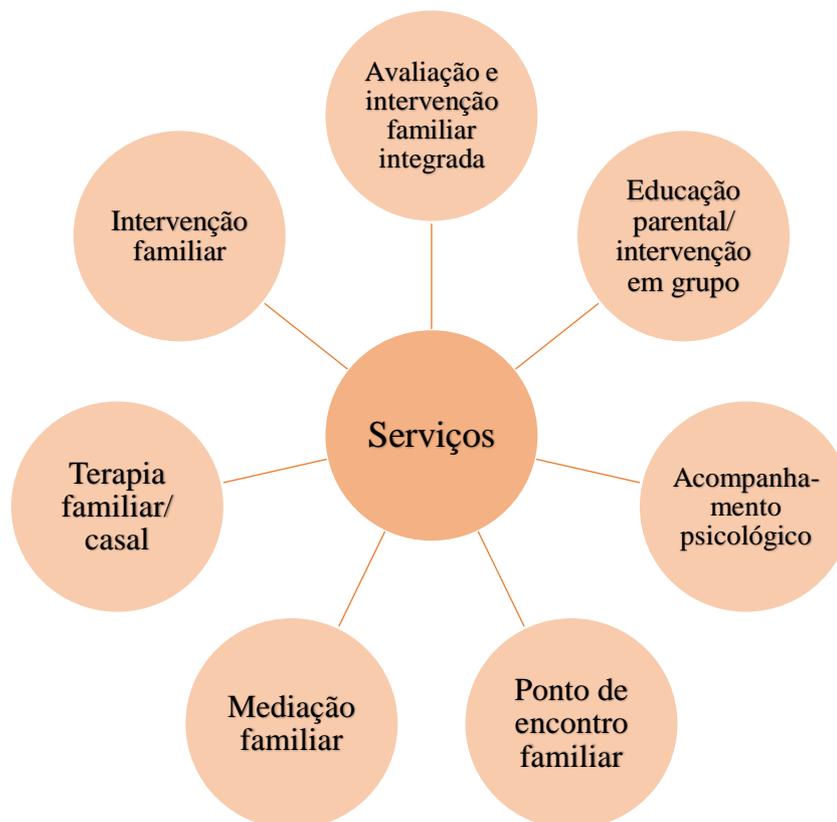
Assim, realiza as suas atividades e presta os seus serviços tendo em conta o âmbito das três modalidades supracitadas, desenvolvendo ações diferenciadas em função da situação e das características das famílias acompanhadas, de modo a reforçar e fortalecer o seu envolvimento nas redes de suporte social. As ações que desenvolve focalizam-se, desta forma, na família, através de projetos de treino de competências parentais e familiares, de autoajuda ou de suporte social que se concretizam, fundamentalmente, mediante ações de

formação parental e apoio psicopedagógico e social (Associação Humanitária Mão Amiga, 2014).

O CAFAP assegura a prestação de serviços como: Avaliação e Intervenção Familiar Integrada, Educação Parental/Intervenção em grupo, Intervenção Familiar, Acompanhamento Psicológico, Terapia Familiar/Casal, Mediação Familiar e, ainda, Ponto de Encontro Familiar (cf. Figura 4) (Associação Humanitária Mão Amiga, 2014).

#### Figura 4

*Serviços prestados pelo CAFAP "Raio de Sol... Para Todos"*



Para a realização da sua atividade, o CAFAP “Raio de Sol... Para Todos” tem presente alguns princípios pelos quais se rege, tais como (Associação Humanitária Mão Amiga, 2014):

- O respeito pelas idiossincrasias das famílias e cultivo do sentido de responsabilidade;
- Os direitos fundamentais das crianças e dos cidadãos;
- A promoção da qualidade de vida das famílias/indivíduos;

- O combate à pobreza e exclusão social.

A intervenção realizada no CAFAP, rege-se, essencialmente, por aquilo que está estipulado na Portaria nº 139/2013 (2013) e já analisada mais ao pormenor anteriormente<sup>2</sup>. No entanto, apesar deste documento que define a forma de atuação geral dos CAFAP nacionais, a verdade é que esta intervenção varia de resposta para resposta. Desta forma, passamos a descrever alguns procedimentos utilizados que puderam ser observados aquando da presença no local de estágio, bem como através de entrevistas informais realizadas às técnicas integrantes da equipa.

O CAFAP “Raio de Sol... Para Todos” utiliza um modelo de intervenção denominado Modelo de Avaliação e Intervenção Familiar Integrada (MAIFI), da autoria de Ana Melo. Este modelo propõe uma resposta multissistémica de avaliação e intervenção centrada na família, uma vez que se foca não só no funcionamento intrafamiliar, mas também, na ligação que a família tem com o meio e com os sistemas em que está inserida e estabelece ligações. Estas ligações podem ser mais ou menos facilitadoras, dependendo do momento, de desenvolvimento e adaptação. O MAIFI integra diferentes tipos de abordagens, como a terapêutica, a social, a educativa e a comunitária e contributos de diferentes modelos de avaliação e intervenção familiar e parental (Melo & Alarcão, 2012).

As três profissionais integrantes da equipa técnica possuem formação neste modelo de intervenção e vão tendo, regularmente, reuniões com a autora do modelo, Ana Melo, de modo a haver uma supervisão, orientação e novas recomendações relativamente ao modo de utilização e implementação do MAIFI.

Aquando do acompanhamento de um processo, este faz-se por duas das três integrantes da equipa técnica. Isto acontece porque, esta equipa considera fundamental haver diferentes pontos de vista das situações. O facto de terem formações de base distintas permite que olhem de ângulos diferentes para as diversas situações e consigam dar respostas mais completas às famílias que acompanham. Ademais, esta dinâmica permite aumentar a segurança das técnicas relativamente à avaliação e intervenção com as famílias, pois há sempre duas pessoas que podem corroborar a mesma versão dos acontecimentos ou apresentar pontos de vista diferentes sobre uma mesma situação, permitindo, assim, uma maior abertura de intervenção ou interpretação.

A acrescentar, é ainda possível perceber que, apesar de serem duas as técnicas que integram cada processo, todas têm conhecimento de todos os processos acompanhados no

---

<sup>2</sup> Ver ponto 1 – Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental.

CAFAP, para que haja, também, uma pessoa que não está diretamente envolvida que dê a sua visão e auxilie ao longo da intervenção.

A equipa técnica do CAFAP “Raio de Sol... Para Todos” tem, também, formação nos três programas de parentalidade positiva integrantes do Projeto Adélia e já referidos neste relatório: Anos Incríveis; Mais Família, Mais Jovem; Crianças no Meio do Conflito. Desta forma, o serviço prestado pelo CAFAP à comunidade passa, também, pelo desenvolvimento destes programas regularmente.

Esta resposta disponibilizada pelo CAFAP é divulgada à comunidade através das redes sociais, com informações gerais e contactos disponíveis para que as pessoas possam colocar as suas dúvidas e possam inscrever-se nos programas oferecidos (cf. Anexo A). Ademais, devido ao facto de este CAFAP ser das poucas respostas sociais que tem uma equipa técnica com formação nos programas e que, conseqüentemente, os implementam, a Equipa Técnica do CAFAP “Raio de Sol... Para Todos” é recorrentemente convidada a participar em seminários de modo a divulgar esta parte do seu trabalho a outras entidades que trabalham com famílias.

Após termos elaborado o enquadramento concetual e caracterizado a instituição acolhedora do estágio, no presente capítulo deste relatório, torna-se fundamental passar agora a descrever o nosso projeto de estágio, bem como as outras atividades realizadas ao longo do mesmo. Quanto ao projeto de estágio, o qual apresentamos no capítulo seguinte, este foi elaborado e, depois implementado, em função de uma avaliação das necessidades do CAFAP “Raio de Sol... Para todos”, bem como da comunidade onde este se insere.

### **Capítulo 3. Projeto “#OMTeen” – Workshops para pais/mães ou cuidadores de adolescentes**

No presente capítulo descrevemos o nosso projeto de estágio, que designámos “#OMTeen”, onde serão apresentadas as diferentes fases deste, nomeadamente a análise de necessidades, a planificação, a aplicação e execução, a avaliação realizada pelos participantes e, por fim, uma reflexão crítica.

Este projeto foi definido em função das necessidades do CAFAP “Raio de Sol... Para todos”, bem como da comunidade onde este se insere. Todas as etapas foram realizadas com a orientação e aprovação da orientadora cooperante do CAFAP e da orientadora da Faculdade.

O objetivo geral do nosso projeto foi:

- Capacitar pais/mães ou cuidadores de adolescentes para os desafios que a adolescência pode colocar ao exercício da parentalidade

#### **3.1. Análise de necessidades**

- **Objetivos**
  - perceber quais as necessidades específicas dos pais/mães ou cuidadores
  - perceber quais os interesses dos pais/mães ou cuidadores face a temas propostos
  - perceber a disponibilidade dos pais/mães ou cuidadores para a participação em workshops

##### **3.1.1. Diagnóstico**

De acordo com Pérez Serrano (2008), é preciso que qualquer projeto se baseie numa necessidade real para a qual se pretende encontrar uma solução e, também, que esta possa ser resolvida com a colaboração de todos. Desta forma, é conveniente estudar as necessidades e os recursos para ir ao seu encontro de uma forma realista.

Existia, já, no CAFAP, a informação prévia de que um grupo de pais que tinha participado no ano transato no programa MFMJ tinha interesse em participar em workshops que se centrassem em temas específicos da adolescência. Por este motivo, fomos desafiadas pela orientadora cooperante a realizar um ciclo de workshops destinados a pais/mães ou cuidadores de adolescentes. Ademais, por se considerar que este é um projeto que seria

positivo ser aberto a toda a comunidade, procedeu-se à realização de um questionário (cf. Anexo B), respondido quer através da plataforma *Google Forms* e também em formato impresso, de forma a perceber-se a verdadeira viabilidade de oferta e realização destes workshops, bem como o interesse por parte dos pais/mães ou cuidadores em relação a temas específicos.

Este questionário foi, posteriormente, divulgado nas redes sociais e através dos contactos de e-mail dos pais que faziam parte do grupo que no passado participou no programa MFMJ. A sua divulgação foi, ainda, auxiliada pelos parceiros que se associaram a este projeto, tanto do município de Albergaria-a-Velha - a Associação de Pais do Agrupamento de Escolas de Albergaria-a-Velha e a CPCJ de Albergaria-a-Velha, como do município de Sever do Vouga - Biblioteca Municipal e a CPCJ de Sever do Vouga, para que chegasse ao maior número possível de pessoas.

O questionário esteve disponível para resposta entre os dias 11 de novembro de 2022 e 3 de dezembro de 2022 e foram obtidas 92 respostas no total.

### 3.1.2. Resultados

Passamos a apresentar os resultados obtidos após a análise das respostas ao questionário.

Relativamente ao interesse em participar, das 92 respostas obtidas, apenas 13 pessoas disseram não ter este interesse, o que corresponde a 14% das respostas, tal como se pode observar na Tabela 2.

**Tabela 2**

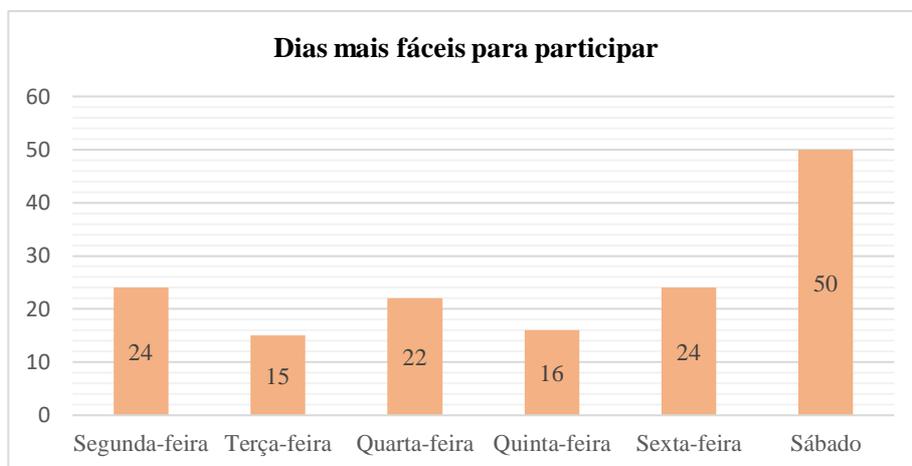
*Interesse em participar*

	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Sim</b>	79	86%
<b>Não</b>	13	14%
<b>Total</b>	92	100%

No que concerne aos dias mais fáceis para a participação, é possível observar no Gráfico 1, que o sábado reuniu o maior consenso, com 50 respostas, seguido de segunda-feira e quarta-feira, ambos com 24 respostas.

## Gráfico 1

### *Dias mais fáceis para participar*



Quando questionados em relação à melhor altura do dia para a realização dos workshops, pais/mães ou cuidadores escolheram, maioritariamente (76% das respostas), o período pós-laboral, tal como se vê nos resultados apresentados na Tabela 3.

Ademais, foi o período temporal das 18h30 às 20h30, ou seja, o final de dia, que reuniu mais consenso, com 66 repostas, como indicado na Tabela 4.

## Tabela 3

### *Período preferencial*

	n	%
<b>Durante o Dia</b>	22	24%
<b>Pós-Laboral</b>	70	76%
<b>Total</b>	92	100%

Quanto ao horário de preferência, aliado às três opções disponibilizadas para resposta (apresentadas na Tabela 4 e já analisadas anteriormente), havia, ainda, disponível a opção “outro”, que contou com 8 respostas. Estas respostas foram “à semana depois das 19h ou ao sábado da parte da tarde”, “após as 19h30”, “a partir das 19h”, “aos sábados, de preferência durante o dia”, “a partir das 19h” “8h”, “se for ao Sábado, durante o dia” e “noite”.

**Tabela 4***Horário preferencial*

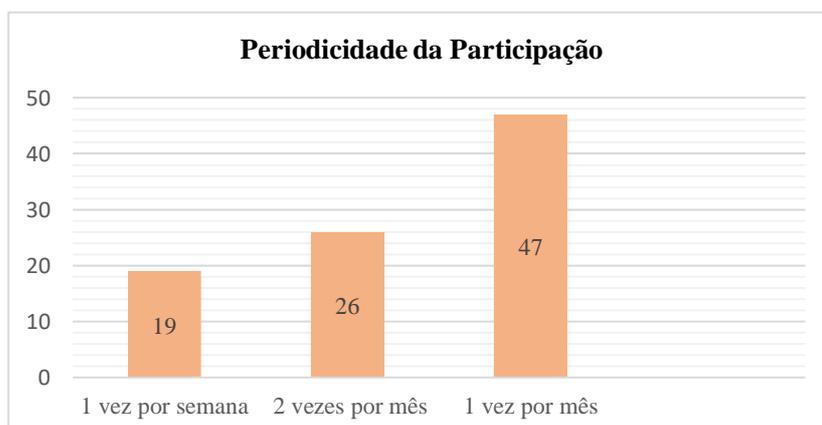
	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Manhã (10h-12h)</b>	10	10%
<b>Tarde (15h-17h)</b>	8	9%
<b>Final do Dia (18h30-20h30)</b>	66	72%
<b>Outro</b>	8	9%
<b>Total</b>	92	100%

Relativamente à retaguarda familiar, tal como indicam os resultados da Tabela 5, 75 das 92 pessoas que responderam, ou seja, 82%, disseram ter retaguarda familiar com quem deixar os filhos, aquando da sua participação nos workshops.

**Tabela 5***Retaguarda familiar para apoiar as crianças/jovens*

	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Sim</b>	75	82%
<b>Não</b>	17	18%
<b>Total</b>	92	100%

No que concerne à periodicidade de participação, é possível verificar, através dos resultados do Gráfico 2, que a opção que reuniu mais votos foi a de uma vez por mês, com 47 respostas das 92 dadas.

**Gráfico 2***Periodicidade de participação*

Já em relação à existência de algo que pudesse facilitar a participação dos pais/mães ou cuidadores, 81 pessoas responderam que não e 11 pessoas, ou seja, 12%, tal como indica a Tabela 6, disseram que efetivamente existia. Estas 11 pessoas deram hipóteses que facilitariam a sua participação, tais como: “o interesse que tenho no assunto e em querer aprender mais”; “ser online”; “tema em foco”; “comunicação antecipada, pelo menos 15 dias”; “ser 100% online”; “horários a que são feitos”; “ser online seria ótimo”; “a marcação antecipada, de modo a orientar as coisas a nível familiar e profissional”; “os horários” e “alguns serem online”.

**Tabela 6**

*Existência de algo que facilite a participação*

	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Sim</b>	11	12%
<b>Não</b>	81	88%
<b>Total</b>	92	100%

Das 92 pessoas que responderam ao questionário, 35 já participaram em outros workshops ou programas de apoio à parentalidade positiva e 57 pessoas nunca participaram, tal como é possível verificar nos resultados apresentados na Tabela 7.

**Tabela 7**

*Participações Anteriores*

	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Sim</b>	35	38%
<b>Não</b>	57	62%
<b>Total</b>	92	100%

Por último, foram disponibilizados 11 temas relativos à adolescência, para que os pais/mães ou cuidadores votassem nos 5 que mais gostassem de ver abordados, para que fosse possível definir temas para a realização de 5 workshops que respondessem ao interesse dos mesmos.

Tal como indica a Tabela 8, os 5 temas mais votados foram: “Relação/Comunicação entre Pais/Filhos” com 79 votos, “Relação com a Tecnologia/Redes Sociais” com 55 votos, “Mudanças na Adolescência”, com 53 votos, “Bullying/Ciberbullying” com 52 votos e

“Desmotivação face à escola” com 46 votos. Neste ponto importa referir que nem todas as pessoas indicaram cinco temas, como pedido, algumas indicaram menos e outras mais de apenas cinco temas.

## Tabela 8

*Temas para workshops: interesse*

	n	%
<b>Relação/Comunicação entre Pais e Filhos</b>	79	18,3%
<b>Relação com a tecnologia/Redes Sociais</b>	55	12,7%
<b>Mudanças na Adolescência</b>	53	12,3%
<b>Bullying/Ciberbullying</b>	52	12%
<b>Desmotivação face à escola</b>	46	10,6%
<b>Sexualidade</b>	36	8,3%
<b>Consumo de Substâncias</b>	31	7,2%
<b>Saídas à Noite</b>	29	6,7%
<b>Relação com o Corpo</b>	24	5,4%
<b>Violência no Namoro</b>	18	4,2%
<b>Identidade de Género</b>	10	2,3%
<b>Total</b>	433	100%

### 3.2. Planificação

Após a fase do diagnóstico, estavam reunidas as condições para se realizar a planificação do projeto, sendo que esta consiste em procurar antecipar e tentar visualizar o que se passará no futuro (Pérez Serrano, 2008).

Tendo em consideração o grande número de respostas dadas no questionário, decidiu-se realizar o ciclo de workshops tanto em Albergaria-a-Velha como em Sever do Vouga, com o auxílio dos parceiros que se associaram a este projeto.

Numa primeira fase, tornou-se imprescindível a decisão da escolha do nome para o ciclo de workshops. Desta forma, realizámos, em conjunto com a orientadora cooperante do local de estágio, uma chuva de ideias, de modo a juntar diversas alternativas, até que conseguíssemos chegar a uma que considerámos a mais adequada: “#OMTeen”, significando *Oh My Teen* faz referência à expressão estrangeira *Oh My God*, foi a que reuniu consenso pois constituía uma expressão que considerámos atrativa e que faria com que pais/mães e/ou cuidadores se identificassem. Após ser apresentada e aceiteada pelos

parceiros, foi a eleita. Ademais, considerámos importante ter nomes para cada um dos workshops, também eles atrativos. Assim, os nomes escolhidos foram: “WTF”; “Os Meandros das Redes”; “Mudaste... e agora?”; “Amigos, Amor e Noite... que desafios?”; e “Para que é que inventaram a escola?”.

Posteriormente, e já com os dados analisados, como apresentado no ponto anterior, tivemos reuniões com os parceiros (em Sever do Vouga no dia 13 de dezembro de 2022 e em Albergaria-a-Velha no dia 17 de janeiro de 2023), de modo a definir dias, horários e sítios viáveis para a realização dos workshops, bem como para definir qual seria a forma mais eficaz para a divulgação chegar ao maior número de pessoas possível.

Ficou definido que se iria realizar um workshop por mês, entre os meses de fevereiro e junho e, de modo a abordar todos os cinco pontos que foram os mais votados por quem respondeu ao questionário, foi definida a seguinte programação:

- WTF – Relação/Comunicação com o Adolescente (fevereiro);
- Para que é que inventaram a escola? – Desmotivação face à escola (março);
- Os Meandros das Redes – Relação com redes sociais (abril);
- Amigos, Amor e Noite... que desafios? – Relações com os pares (maio);
- Mudaste... e agora? – Mudanças na Adolescência (junho).

Assim, em Albergaria-a-Velha ficou decidido que os workshops se iriam realizar às segundas-feiras (13 de fevereiro, 13 de março, 17 de abril, 15 de maio e 12 de junho), às 18h30, no Salão Nobre da Biblioteca Municipal deste município.

Posteriormente, no início do mês de maio de 2023, a Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha comunicou que devido a constrangimentos com a sala da biblioteca onde foram realizados os workshops, era necessário alterar a data do workshop número 5. Assim, em vez deste workshop se realizar no dia 12 de junho, como inicialmente marcado, teve de se realizar uma semana antes, no dia 5 de junho.

Já em Sever do Vouga, o dia escolhido foi o sábado, às 14h30, à exceção do primeiro workshop que ficou definido para uma sexta-feira, às 17h00 (10 de fevereiro, 18 de março, 29 de abril, 20 de maio e 17 de junho), também na Biblioteca Municipal deste município.

Os cartazes de divulgação (cf. Anexo C), bem como os formulários para inscrição, foram realizados por nós e, posteriormente, aprovados pelos parceiros, que os divulgaram junto da comunidade.

Numa primeira abordagem foi divulgado o cartaz geral nos dois municípios, para que pais/mães e cuidadores ficassem a conhecer o ciclo de workshops na totalidade. Neste

seguimento, o formulário para inscrição permitia inscrever-se em todos os workshops, ou apenas em algum/ns deles. Posteriormente, todos os meses, foram divulgados os cartazes individuais referentes ao workshop desse mês, acompanhados com o formulário de inscrição individual para esse workshop.

### **3.3. Aplicação/Execução**

#### **3.3.1. Divulgação**

A divulgação geral do ciclo de workshops, bem como a disponibilização do formulário de inscrição, foi realizada no dia 25 de janeiro de 2023. Assim, foi publicado nas redes sociais da Associação Humanitária Mão Amiga (AHMA), e enviado aos parceiros, tal como definido nas reuniões feitas, sendo que estes o fizeram chegar a toda a comunidade.

Os cartazes e links de divulgação individuais referentes aos workshops números 2, 3, 4 e 5 foram divulgados a 1 de março, 5 de abril, 4 de maio e 2 de junho, respetivamente. Foram, tal como o cartaz e links gerais, enviados aos parceiros com o pedido de reforço na divulgação, junto da comunidade. Em Albergaria-a-Velha, o workshop número 5 teve alterada a sua data estabelecida inicialmente, tal como já explicado anteriormente. Assim, foi divulgado o cartaz de alteração (cf. Anexo D) no dia 10 de maio, bem como foi enviado email aos inscritos a explicar a situação, tendo, por isso, ficado sem divulgar o cartaz individual realizado inicialmente.

#### **3.3.2. Workshops**

A Tabela 9 apresenta um resumo dos 5 workshops realizados, em Albergaria-a-Velha e em Sever do Vouga. Para cada um, consta a seguinte informação: o nome, o tema, a data de realização, o número de participantes e o tempo de duração.

De seguida faremos uma breve descrição de cada.

**Tabela 9***Os 5 workshops do projeto “#OMTeen”*

Workshop	Tema	Data		Nº de Participantes		Duração
		Albergaria-a-Velha	Sever do Vouga	Albergaria-a-Velha	Sever do Vouga	
<b>1 – WTF</b>	Relação/Comunicação com o Adolescente	13 de fevereiro	10 de fevereiro	10	1	90’
<b>2 – Para que é que inventaram a escola?</b>	Desmotivação face à escola	13 de março	18 de março	13	6	90’
<b>3 – Os Meandros das Redes</b>	Internet/Redes Sociais	17 de abril	29 de abril	9	5	90’
<b>4 – Amigos, Amor e Noite... que desafios?</b>	Relação com os Pares	15 de maio	20 de maio	9	5	90’
<b>5 – Mudaste... e agora?</b>	Mudanças na Adolescência	5 de junho	17 de junho	6	1	90’

### 3.3.2.1. Workshop nº 1 - “WTF”

O primeiro workshop, intitulado “WTF”, foi centrado na relação e comunicação com o adolescente (cf. Anexo E). Foram desenvolvidas atividades e apresentadas algumas técnicas/competências que facultaram aos pais/mães e cuidadores conhecimentos/ferramentas de como comunicar de uma forma mais eficiente com os seus adolescentes. Os participantes foram recebidos com uma carta, já colocada no lugar onde se deveriam sentar e endereça a si, tendo sido esta carta retirada e adaptada do livro intitulado “O que se passa na cabeça do meu adolescente?”, da autoria de Cristina Valente. Após a leitura silenciosa da carta, pelos participantes, apresentámo-nos e pedimos aos participantes para se apresentarem também. Para esta tarefa, os participantes foram desafiados a darem-se a conhecer através de um objeto que tivessem consigo, no bolso ou na mala. Para se entrar no tema do workshop, foi realizada uma breve introdução do mesmo, através da exposição oral realizada por nós, que fomos interagindo com os participantes de modo que estes se

envolvessem na partilha e troca de ideias. De seguida, pais/mães/cuidadores foram desafiados a participar na “dinâmica da galinha”, em que através de nove passos dados por nós tiveram de passar essas nove ordens para o papel: 1 - Faça uma elipse com cerca de 6 cm no diâmetro maior; 2 - A partir da parte inferior da elipse, faça duas retas paralelas verticais com cerca de 3 cm de comprimento, afastadas meio cm uma da outra; 3 - A partir da parte superior esquerda da elipse, faça duas retas paralelas e inclinadas para a esquerda, com cerca de 2 cm cada e afastadas meio cm uma da outra; 4 - A partir do centro da elipse, faça 3 retas divergentes, abrindo para a direita, com cerca de 1,5 cm cada uma; 5 - Na extremidade esquerda das duas paralelas menores, faça uma elipse com cerca de 2cm de diâmetro no eixo maior e este perpendicular às paralelas; 6 - A partir da extremidade direita da elipse maior, faça 3 retas divergentes abrindo para a direita, com cerca de 1 cm de comprimento cada; 7 - Na extremidade inferior de cada uma das paralelas maiores, faça 3 retas divergentes abrindo para a esquerda, com meio cm de comprimento cada; 8 - Faça um pequeno círculo no centro da elipse maior; 9 - Faça um triângulo isósceles, com cerca de meio cm de lado, com a base encostada na parte inferior esquerda da elipse menor – para no final refletir se todos conseguiram chegar ao resultado suposto, ou houve falhas na comunicação/receção dos diferentes passos. Como última atividade do workshop, apresentámos 3 técnicas que auxiliam uma comunicação eficaz, nomeadamente “Fala-me mais sobre isso”, “Comunicar com alma” e “Comunicação cooperativa”. Por fim, os participantes avaliaram o workshop e receberam os materiais preparados por nós relativos ao tema trabalhado (ver planificação detalhada do workshop no Anexo E).

Em Sever do Vouga, houve 4 inscrições para este workshop, que se realizou no dia 10 de fevereiro. Apenas uma das pessoas participou (cf. Tabela 9), tendo as restantes justificado a sua ausência. As atividades foram adaptadas, sendo que a participante se envolveu de forma ativa.

Em Albergaria-a-Velha, este workshop realizou-se no dia 13 de fevereiro e contou com 21 inscrições, estando presentes no mesmo 10 pessoas (cf. Tabela 9). Tendo em consideração que as faltas dos inscritos em Sever do Vouga se deveram ao esquecimento da inscrição no workshop, na manhã do dia do workshop em Albergaria-a-Velha foi enviada aos inscritos uma mensagem a lembrar o mesmo (passámos a adotar este procedimento em todos os workshops seguintes). Dos 10 participantes, 9 eram do sexo feminino e apenas 1 do sexo masculino, sendo que todos eram pais/mães de adolescentes. Esta preponderância do número de mães relativamente ao de pais é um dado habitual neste tipo de intervenções e foi possível verificar isto ao longo dos 4 workshops seguintes. As pessoas mostraram-se

bastante participativas ao longo do workshop. Quanto ao tempo de duração, conseguimos cumpri-lo no geral, no entanto, em algumas situações foi possível notar que os participantes gostavam de ter tido mais tempo para debater determinados assuntos.

### **3.3.2.2. Workshop nº 2 – “Para que é que inventaram a escola?”**

O segundo workshop intitulou-se de “Para que é que inventaram a escola?” e abordou o tema da desmotivação que os adolescentes possuem face à escola. Pais/mães e cuidadores foram desafiados a pensar relativamente à escola e na relação que esta possui com os adolescentes e foram-lhes facultadas algumas técnicas que podem auxiliar a envolver e motivar o adolescente (cf. Anexo F). Os participantes foram recebidos com um pequeno lanche, para poderem ir comendo, enquanto estava a tocar a música “Bué de Baldas” do grupo Despe e Siga, lançada no ano de 1994. Para iniciar o workshop e após nos apresentarmos, pais/mães/cuidadores apresentaram-se também. Para isto, em pares, os participantes apresentaram-se um ao outro, através do cartão “As áreas da minha vida”, onde dividiram o “queijo” em fatias referentes às áreas da sua vida e o tempo que dedicam a estas. De seguida, cada participante apresentou o seu par ao grande grupo. Posteriormente, fizeram o mesmo exercício, mas desta vez referente às áreas da vida dos seus adolescentes. Após a reflexão dos resultados encontrados nos “queijos” de cada participante bem como do/as adolescentes, foi distribuída a letra da música que estava a tocar no início, para que os participantes refletissem se na altura em que foi escrita essa música a escola era diferente daquilo que é agora para os seus adolescentes e foram, ainda, desafiados a refletir sobre uma imagem que reflete um ensino educativo que, na maioria das vezes, não respeita as individualidades de cada aluno. Como última atividade do workshop, foram disponibilizadas aos pais/mães/cuidadores estratégias para ajudar a fomentar/aumentar a motivação dos seus adolescentes pela escola, incentivando a participação dos presentes. Por último, para concluir o workshop, os participantes realizaram a avaliação do mesmo e receberam os materiais por nós realizados, relativos ao tema trabalhado (ver planificação detalhada do workshop no Anexo F).

Este workshop, em Albergaria-a-Velha, realizou-se no dia 13 de março e contou com 23 inscrições, das quais estiveram presentes 13 pessoas (12 do sexo feminino e 1 do sexo masculino, sendo que uma das senhoras não tinha filhos, sendo cuidadora de adolescentes numa Casa de Acolhimento, e os restantes eram pai/mães de adolescentes) (cf. Tabela 9). Importa realçar que 9 dos 13 participantes já tinham participado no workshop anterior. O

workshop decorreu dentro do tempo planeado e as pessoas foram participativas, tanto quando questionadas pelas dinamizadoras, como de forma espontânea. De forma geral, conseguiram chegar às conclusões/aprendizagens previstas e demonstraram apreço pelas estratégias partilhadas.

Em Sever do Vouga, o workshop realizou-se no dia 18 de março e contou com 13 inscrições. Destas 13 inscrições, estiveram presentes 6 pessoas (todas do sexo feminino e mães de adolescentes, sendo que uma das participantes já tinha estado presente no workshop anterior) (cf. Tabela 9). As seis participantes mostraram-se muito envolvidas ao longo de todo o workshop, colocando perguntas e participando de forma ativa na discussão. No entanto, importa ressaltar que muitas vezes a conversa foi desviada para outros assuntos típicos da adolescência, que não a desmotivação face à escola (tema central deste workshop). Assim, as dinamizadoras tiveram de explicar que não se podiam abordar todos os temas em 90 minutos e que era preciso focar no tema que estava a ser trabalhado, dirigindo a conversa novamente para o tema central.

### **3.3.2.3. Workshop nº 3 – “Os Meandros das Redes”**

O terceiro workshop intitulou-se “Os Meandros das Redes” e abordou o tema das novas tecnologias, internet, meios de comunicação e redes sociais (cf. Anexo G). À semelhança do workshop anterior, os participantes foram recebidos com um pequeno lanche, para poderem ir comendo. O workshop começou com a apresentação de todos, dinamizadoras e participantes, tendo sido pedido a estes últimos para dizerem o seu nome, o número de filhos que tinham e as suas idades. Inicialmente, e para se entrar no tema do workshop, a internet, as redes e novas tecnologias, falámos sobre algumas vantagens e desvantagens destas. De seguida, foram apresentados três pequenos vídeos realizados pela operadora de rede móvel espanhola *Orange España* que abordam três perigos da internet/redes sociais, nomeadamente o perigo de “encontros às cegas”, ou seja, com pessoas que se conhecem a partir das redes sociais (“¿Se esconde tu pareja ideal en internet?” - <https://www.youtube.com/watch?v=UPVU0XK6zq0>), a capacidade que temos em ser outras pessoas nas redes sociais, sem pensar nas consequências que isso poderá provocar nos outros (“Eres la misma persona en redes sociales?” - <https://www.youtube.com/watch?v=6K0wtyDI2u4>) e os perigos existentes nos desafios que circulam nas redes sociais, que têm como objetivo ter-se notoriedade (“Retos virales. ¿Arriesgarías tu vida por esa foto?” - [https://www.youtube.com/watch?v=Ppzgv\\_uaJ2w](https://www.youtube.com/watch?v=Ppzgv_uaJ2w)).

De seguida, os participantes foram desafiados a pensar e refletir sobre o que tinham visto, partilhando os seus pontos de vista. Foram apresentados outros desafios que circulam nas redes sociais e abordámos, ainda, o *Cyberbullying* e algumas das formas que este pode assumir, bem como as consequências que traz. Em forma de conclusão, foi apresentado o vídeo realizado pela Europol contra a chantagem online, nomeadamente o *sextortion* (<https://tek.sapo.pt/noticias/internet/artigos/chantagem-online-europol-lanca-campanha-europeia-contra-sextortion>) e feita uma breve reflexão sobre o mesmo. Por último, os participantes avaliaram o workshop e receberam os materiais realizados por nós, referentes ao mesmo (ver planificação detalhada no Anexo G). Posteriormente ao workshop, os vídeos apresentados foram enviados aos participantes, para que estes os pudessem rever e partilhar com os seus adolescentes.

Em Albergaria-a-Velha este workshop realizou-se no dia 17 de abril, contando com 16 inscritos, dos quais estiveram presentes no dia 9 participantes (8 do sexo feminino e 1 do sexo masculino, mães e pai de adolescentes, respetivamente) (cf. Tabela 9). Destes 9 participantes, 8 estiveram também presentes nos dois workshops anteriores, sendo que apenas uma mãe participou pela primeira vez. Pais/mães/cuidadores presentes no workshop envolveram-se ativamente ao longo mesmo. Conseguiu-se cumprir o horário estabelecido, no entanto, foi possível notar que os participantes gostariam de ter tido mais tempo para discutir certos assuntos.

Em Sever do Vouga, o workshop nº 3 realizou-se no dia 29 de abril. Estavam inscritas 10 pessoas, das quais estiveram presentes no workshop 5 (todas do sexo masculino e mães de adolescentes) (cf. Tabela 9). 4 destas participantes já tinham estado presentes no workshop do mês anterior. Ao longo do workshop, as participantes envolveram-se na partilha, de forma ativa. Importa realçar que para ser possível cumprir o tempo, foi necessário abreviar alguns dos pontos previamente delineados.

#### **3.3.2.4. Workshop nº 4 – “Amigos, Amor e Noite... que desafios?”**

O quarto workshop, intitulado “Amigos, Amor e Noite... que desafios?”, centrou-se na relação com os pares, amor, saídas à noite e consumos (cf. Anexo H). Pais/mães/cuidadores foram recebidos como estando a entrar num bar, com música a tocar e uma mesa com bebidas e petiscos, para que voltassem aos seus tempos de adolescência e entrassem no espírito do workshop. Para iniciar, apresentámo-nos, dizendo o nosso nome e foi pedido aos participantes que se dessem, também, a conhecer ao grupo dizendo, para isto,

o seu nome, número e idade dos filhos e o que os motivou a estar presentes no workshop. Para trabalhar o subtema do grupo de pares, realizámos uma exposição oral, incentivando os participantes a envolverem-se na mesma. Relativamente ao segundo subtema do workshop, “Amor”, foram apresentadas três perguntas e houve uma chuva de ideias relativamente às mesmas, culminando com uma breve explicação. O último subtema, as saídas às noites, foi iniciado com uma breve dramatização em que os participantes foram desafiados a regressar ao passado e pensar como reagiriam em determinada situação, bem como as pessoas à sua volta, pais ou amigos. A esta dramatização seguiu-se uma exposição oral e uma conversa, com troca de ideias, entre dinamizadoras e participantes, nomeadamente de como estes se tinham sentido, quem interpretou o papel e quem assistiu. Por último, pais/mães/cuidadores avaliaram o workshop e receberam os materiais referentes ao mesmo (ver planificação detalhada no Anexo 4).

Em Albergaria-a-Velha este workshop realizou-se no dia 15 de maio. Contou com 15 inscrições, das quais estiveram presentes 9 participantes (cf. Tabela 9), 8 do sexo feminino e 1 do sexo masculino, sendo que uma das senhoras não tinha filhos adolescentes, mas trabalhava numa escola secundária, e os restantes eram mães/pai de adolescentes. O workshop decorreu dentro do tempo previsto, com o envolvimento ativo de todos os participantes. Importa referir, que duas das mães presentes tiveram de sair antes do final do workshop, não tendo, por isso, realizado a avaliação do mesmo.

Em Sever do Vouga, o workshop realizou-se no dia 20 de maio. Houve 10 inscritos, dos quais estiveram presentes 5 participantes (cf. Tabela 9), todas do sexo feminino e mães de adolescente. Destas 5 mães, 4 já tinham estado presentes nos workshops 2 e 3 e umas das mães veio pela primeira vez. Todas as participantes se envolveram de forma ativa ao longo do workshop e das atividades realizadas no mesmo. O tempo foi cumprido.

#### **3.3.2.5. Workshop nº 5 – “Mudaste... e agora?”**

O quinto e último workshop, intitulado “Mudaste... e agora?”, foi centrado no tema da sexualidade e questões de género, como a identidade de género e orientação sexual (cf. Anexo I). Tal como nos workshops números 2 e 3, pais/mães/cuidadores foram recebidos com um pequeno lanche. O workshop iniciou-se com uma introdução ao tema, através de uma exposição oral. Falámos da sexualidade e de como esta é vivida pelos adolescentes, nos dias de hoje, em como há tanta informação a chegar de diversos lados e, por vezes, as coisas que os adolescentes julgam saber não são as corretas. Foi abordada a dificuldade que

sabemos ainda existir em ter estas conversas com os nossos adolescentes, pois, muitas das vezes, há constrangimentos dos dois lados, mas como esta conversa, o colocar dúvidas, saber e aprender é tão importante para um desenvolvimento saudável. De seguida, de forma a abordar os riscos associados a uma sexualidade vivida com desconhecimento e desprotegida, os participantes foram desafiados e conhecer e manusear diferentes métodos contraceptivos. Para esta atividade foi utilizada uma “maleta didática” e foi oferecido aos participantes um folheto com os métodos contraceptivos existentes (cf. Anexo I). Por último, foi abordada a temática da identidade de género e orientação sexual, sendo para isto utilizado o “biscoito de género” (cf. Anexo I), retirado do Guia para intervenientes na ação comunitária e na comunidade escolar sobre orientação sexual e identidade de género, realizado pela Associação de Mães e Pais pela Liberdade de Orientação Sexual e Identidade de Género (AMPLOS). Este “biscoito de género” foi impresso e entregue aos participantes, para acompanharem a explicação feita pelas dinamizadoras. Para encerrar o workshop, os participantes fizeram a avaliação do mesmo (ver planificação detalhada no Anexo I).

Este workshop realizou-se no dia 5 de junho, em Albergaria-a-Velha. Contou com 15 inscrições, das quais estiveram presentes, no dia, 6 pessoas do sexo feminino e mães de adolescentes (cf. Tabela 9). Destas 6 mães, uma veio pela primeira vez e as restantes já tinham estado presentes nos workshops anteriores. O workshop decorreu dentro do tempo previsto, com o envolvimento ativo das participantes, tanto na partilha e discussão das ideias como nas atividades propostas.

Em Sever do Vouga este workshop realizou-se o dia 17 de junho e das 10 inscrições, apenas esteve presente uma pessoa, do sexo feminino e mãe de adolescentes (cf. Tabela 9). Esta mãe esteve presente em todos os cinco workshops do projeto. Importa mencionar que das 10 inscrições, cinco pessoas informaram atempadamente a sua falta e as restantes cinco não deram justificação e no dia e hora marcados não apareceram. Tal como no primeiro workshop, as atividades foram adaptadas e a participante envolveu-se de forma ativa.

### **3.4. Avaliação**

Todos os workshops foram avaliados pelos participantes, através do preenchimento de uma Ficha de Avaliação (cf. Anexo J), disponibilizada por nós.

De seguida, apresentaremos os resultados das avaliações realizadas por workshop, nos diferentes sítios, Sever do Vouga e Albergaria-a-Velha.

### 3.4.1. Workshop nº 1 – “WTF”

O primeiro workshop realizado em Sever do Vouga foi avaliado muito positivamente pela mãe participante, tal como é possível verificar nas Tabelas 10 e 11.

A participante avaliou como estando muito satisfeita, tanto relativamente ao tema do workshop, como à sua duração, às informações disponibilizadas durante o mesmo e, ainda, quanto às atividades realizadas (cf. Tabela 10).

Desta forma, colocou Muito Bom na avaliação geral do workshop e, ainda, colocou também esta nota, “Muito Bom”, no que concerne ao desempenho das dinamizadoras (cf. Tabela 11).

**Tabela 10**

*Avaliação específica do 1º Workshop em Sever do Vouga*

	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Indiferente	Satisfeito	Muito Satisfeito
<b>Tema do Workshop</b>	–	–	–	–	1
<b>Duração do Workshop</b>	–	–	–	–	1
<b>Informações Disponibilizadas</b>	–	–	–	–	1
<b>Atividades do Workshop</b>	–	–	–	–	1

**Tabela 11**

*Avaliação geral do 1º Workshop e das dinamizadoras em Sever do Vouga*

#### **Desempenho das Dinamizadoras no Geral**

Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	–	1
<b>Avaliação Geral do Workshop</b>				
Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	–	1

Em Albergaria-a-Velha, e como é possível verificar nas Tabelas 12 e 13, o primeiro workshop também foi avaliado de maneira positiva, tanto relativamente a pontos específicos, como de uma forma geral.

Quanto ao tema do workshop, 2 participantes disseram estar Satisfeitos com o mesmo e 8 participantes disseram estar Muito Satisfeitos. Já na duração do workshop, 8 participantes avaliaram como Satisfeitos e 2 como Muito Satisfeitos. Relativamente às informações disponibilizadas, 4 participantes colocaram como estando Satisfeitos e 6 participantes como estando Muito Satisfeitos. E no que concerne às atividades realizadas, 5 participantes avaliaram como Satisfeitos e os outros 5 como Muito Satisfeitos (cf. Tabela 12).

Por último, tanto o desempenho das dinamizadoras como a generalidade do workshop, foram avaliados por 2 participantes com a nota “Bom” e por 8 participantes com a nota “Muito Bom” (cf. Tabela 13).

**Tabela 12**

*Avaliação específica do 1º Workshop em Albergaria-a-Velha*

	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Indiferente	Satisfeito	Muito Satisfeito
<b>Tema do Workshop</b>	–	–	–	2	8
<b>Duração do Workshop</b>	–	–	–	8	2
<b>Informações Disponibilizadas</b>	–	–	–	4	6
<b>Atividades do Workshop</b>	–	–	–	5	5

**Tabela 13**

*Avaliação geral do 1º Workshop e das dinamizadoras em Albergaria-a-Velha*

**Desempenho das Dinamizadoras no Geral**

Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	2	8
<b>Avaliação Geral do Workshop</b>				
Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	2	8

### 3.4.2. Workshop nº 2 – “Para que é que inventaram a escola?”

Em Albergaria-a-Velha, o segundo workshop foi avaliado de forma positiva pelos participantes, tal como é possível verificar nas Tabelas 14 e 15.

Quanto ao tema trabalhado no workshop e às informações disponibilizadas no mesmo, 7 participantes avaliaram como estando Muito Satisfeitos e 6 participantes como estando Satisfeitos. Já quanto à duração do workshop, 6 participantes avaliaram como estando Muito Satisfeitos e 7 participantes como Satisfeitos. E, por último, no que às atividades desenvolvidas ao longo do workshop diz respeito, 8 participantes avaliaram como estando Muito Satisfeitos e 5 participantes como estando Satisfeitos (cf. Tabela 14).

Na avaliação geral das dinamizadoras, 11 dos 13 participantes avaliaram com a nota “Muito Bom” e os outros dois participantes com a nota “Bom”. Já na avaliação geral do workshop, 9 participantes avaliaram “Muito Bom” e os restantes 4 com a nota “Bom” (cf. Tabela 15).

**Tabela 14**

*Avaliação específica do 2º Workshop em Albergaria-a-Velha*

	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Indiferente	Satisfeito	Muito Satisfeito
<b>Tema do Workshop</b>	–	–	–	6	7
<b>Duração do Workshop</b>	–	–	–	7	6
<b>Informações Disponibilizadas</b>	–	–	–	6	7
<b>Atividades do Workshop</b>	–	–	–	5	8

**Tabela 15**

*Avaliação geral do 2º Workshop e das dinamizadoras em Albergaria-a-Velha*

#### **Desempenho das Dinamizadoras no Geral**

Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	2	11
<b>Avaliação Geral do Workshop</b>				
Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	4	9

A avaliação do 2º workshop em Sever do Vouga, também foi positiva, de uma forma geral, tal como se pode verificar nas Tabelas 16 e 17.

Quanto ao tema do workshop, todas as 6 participantes avaliaram como estando Muito Satisfeitas, nas informações disponibilizadas, 3 participantes avaliaram como Muito Satisfeitas e as outras 3 como Satisfeitas e relativamente às atividades desenvolvidas ao longo do workshop, 4 participantes avaliaram como estando Muito Satisfeitas e 2 participantes como estando Satisfeitas. Já no que à duração do workshop diz respeito, 2 participantes avaliaram como Muito Satisfeitas, 3 participantes como Satisfeitas e houve uma participantes que avaliou como estando Insatisfeita (cf. Tabela 16).

As 6 participantes avaliaram com a nota “Muito Bom”, tanto o desempenho das dinamizadoras como o workshop na sua generalidade (cf. Tabela 17).

**Tabela 16**

*Avaliação específica do 2º Workshop em Sever do Vouga*

	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Indiferente	Satisfeito	Muito Satisfeito
<b>Tema do Workshop</b>	–	–	–	–	6
<b>Duração do Workshop</b>	–	1	–	3	2
<b>Informações Disponibilizadas</b>	–	–	–	3	3
<b>Atividades do Workshop</b>	–	–	–	2	4

**Tabela 17**

*Avaliação geral do 2º Workshop e das dinamizadoras em Sever do Vouga*

**Desempenho das Dinamizadoras no Geral**

Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	–	6
<b>Avaliação Geral do Workshop</b>				
Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	–	6

### 3.4.3. Workshop nº 3 – “Os Meandros das Redes”

Como é possível verificar nas Tabelas 18 e 19, o terceiro workshop foi avaliado de forma positiva em Albergaria-a-Velha.

No que ao tema trabalhado ao longo do workshop diz respeito, 8 das 9 pessoas presentes avaliaram como estando Muito Satisfeitas e a nona pessoa como Satisfeita. Na duração do workshop, 5 participantes colocaram como Muito Satisfeitos e 4 participantes como Satisfeitos e relativamente Às informações disponibilizadas, 7 dos 9 participantes avaliaram como Muito Satisfeitas e os outros dois participantes como Satisfeitos. Por último, no que às atividades desenvolvidas ao longo deste terceiro workshop diz respeito, 5 das pessoas presentes avaliaram como estando Satisfeitas 4 como Muito Satisfeitas (cf. Tabela 18).

Na avaliação geral das dinamizadoras e do workshop, 8 das pessoas presentes avaliaram com a nota “Muito Bom” e 1 pessoa com a nota “Bom” (cf, Tabela 19).

**Tabela 18**

*Avaliação específica do 3º Workshop em Albergaria-a-Velha*

	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Indiferente	Satisfeito	Muito Satisfeito
<b>Tema do Workshop</b>	–	–	–	1	8
<b>Duração do Workshop</b>	–	–	–	4	5
<b>Informações Disponibilizadas</b>	–	–	–	2	7
<b>Atividades do Workshop</b>	–	–	–	5	4

**Tabela 19**

*Avaliação geral do 3º Workshop e das dinamizadoras em Albergaria-a-Velha*

#### **Desempenho das Dinamizadoras no Geral**

Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	1	8
<b>Avaliação Geral do Workshop</b>				
Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	1	8

Em Sever do Vouga a avaliação do terceiro workshop foi, também ela, positiva, tal como é possível ver nas Tabelas 20 e 21.

As 5 participantes avaliaram como estando Muito Satisfeitas, tanto relativamente ao tema que foi trabalhado ao longo do workshop, como em relação às informações disponibilizadas no mesmo. Já no que diz respeito à duração do workshop e às atividades realizadas ao longo do mesmo, 3 participantes avaliaram como estando Satisfeitas e as outras 2 participantes como estando Muito Satisfeitas, em ambos os pontos (cf. Tabela 20).

Por último, no que ao desempenho das dinamizadoras e à avaliação geral do workshop diz respeito, 4 das participantes avaliaram com a nota “Muito Bom” e 1 participantes com a nota “Bom” (cf. Tabela 21).

**Tabela 20**

Avaliação específica do 3º Workshop em Sever do Vouga

	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Indiferente	Satisfeito	Muito Satisfeito
<b>Tema do Workshop</b>	–	–	–	–	5
<b>Duração do Workshop</b>	–	–	–	3	2
<b>Informações Disponibilizadas</b>	–	–	–	–	5
<b>Atividades do Workshop</b>	–	–	–	3	2

**Tabela 21**

Avaliação geral do 3º Workshop e das dinamizadoras em Sever do Vouga

**Desempenho das Dinamizadoras no Geral**

Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	1	4
<b>Avaliação Geral do Workshop</b>				
Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	1	4

### 3.4.4. Workshop nº 4 – “Amigos, Amor e Noite... que desafios?”

O quarto workshop foi avaliado de maneira positiva, em Albergaria-a-Velha, pelos participantes, tal como se pode verificar nas Tabelas 22 e 23.

No que ao tema do workshop diz respeito, às informações disponibilizadas e às atividades realizadas, 5 dos participantes disseram estar Muito Satisfeitos e 2 participantes disseram estar Satisfeitos. Já relativamente ao tempo de duração do workshop, 4 dos participantes colocaram como estando Muito Satisfeitos e 3 participantes como estando Satisfeitos (cf. Tabela 22).

De forma geral, o workshop e as dinamizadoras foram avaliados com “Muito Bom” por 6 dos participantes e como “Bom” por 1 dos participantes (cf. Tabela 23).

Neste ponto importa referir que, apesar de terem estado presentes no workshop 9 pais/mães/cuidadores, só está disponível a avaliação referente a 7 participantes, pois houve duas mães que tiveram de sair mais cedo, de forma repentina, e não realizaram a avaliação.

**Tabela 22**

*Avaliação específica do 4º Workshop em Albergaria-a-Velha*

	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Indiferente	Satisfeito	Muito Satisfeito
<b>Tema do Workshop</b>	–	–	–	2	5
<b>Duração do Workshop</b>	–	–	–	3	4
<b>Informações Disponibilizadas</b>	–	–	–	2	5
<b>Atividades do Workshop</b>	–	–	–	2	5

**Tabela 23**

*Avaliação geral do 4º Workshop e das dinamizadoras em Albergaria-a-Velha*

#### **Desempenho das Dinamizadoras no Geral**

Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	1	6
<b>Avaliação Geral do Workshop</b>				
Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	1	6

Também em Sever do Vouga o quarto workshop foi avaliado de forma positiva, pelas mães participantes, como é possível verificar através das Tabelas 24 e 25.

Quanto ao tema do workshop, as 5 participantes avaliaram-no como estando Satisfeitas com o mesmo. Já em relação à duração e às informações disponibilizadas ao longo do workshop, 3 das participantes avaliaram como estando Muito Satisfeitas e as outras 2 participantes avaliaram como estando Satisfeitas. Por último, relativamente às atividades realizadas, 1 das participantes avaliou como estando Satisfeita e as outras 4 avaliaram como estando Muito Satisfeitas (cf. Tabela 24).

No que concerne ao desempenho das dinamizadoras ao longo do workshop e à avaliação geral deste, todas as participantes avaliaram com “Muito Bom” (cf. Tabela 25).

**Tabela 24**

*Avaliação específica do 4º Workshop em Sever do Vouga*

	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Indiferente	Satisfeito	Muito Satisfeito
<b>Tema do Workshop</b>	–	–	–	–	5
<b>Duração do Workshop</b>	–	–	–	2	3
<b>Informações Disponibilizadas</b>	–	–	–	2	3
<b>Atividades do Workshop</b>	–	–	–	1	4

**Tabela 25**

*Avaliação geral do 4º Workshop e das dinamizadoras em Sever do Vouga*

**Desempenho das Dinamizadoras no Geral**

Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	–	5
<b>Avaliação Geral do Workshop</b>				
Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	–	5

### 3.4.5. Workshop nº5 – “Mudaste... e agora?”

O quinto e último em workshop foi, também, avaliado de forma positiva, em Albergaria-a-Velha, tal como é possível verificar nas Tabelas 26 e 27.

Quanto ao tema trabalhado ao longo do workshop, 5 das 6 participantes avaliaram como estando Muito Satisfeitas com o mesmo e a sexta participante avaliou como estando Satisfeita. No que concerne às atividades desenvolvidas, 2 das participantes colocaram como estando Satisfeitas e 4 participantes como estando Muito Satisfeitas. Já a duração do workshop foi avaliada por 2 participantes como estando Muito Satisfeitas, 3 participantes avaliaram como estando Satisfeitas e 1 participante avaliou como sendo Indiferente. Por último, no que às informações disponibilizadas diz respeito, as 6 participantes avaliaram como estando Muito Satisfeitas (cf. Tabela 26).

Na avaliação geral, do workshop e das dinamizadoras, todas as participantes avaliaram ambos com a nota de “Muito Bom” (cf. Tabela 27).

**Tabela 26**

*Avaliação específica do 5º Workshop em Albergaria-a-Velha*

	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Indiferente	Satisfeito	Muito Satisfeito
<b>Tema do Workshop</b>	–	–	–	1	5
<b>Duração do Workshop</b>	–	–	1	3	2
<b>Informações Disponibilizadas</b>	–	–	–	-	6
<b>Atividades do Workshop</b>	–	–	–	2	4

**Tabela 27**

*Avaliação geral do 5º Workshop e das dinamizadoras em Albergaria-a-Velha*

#### **Desempenho das Dinamizadoras no Geral**

Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	–	6
<b>Avaliação Geral do Workshop</b>				
Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	–	6

Também em Sever do Vouga o quinto e último workshop foi avaliado de forma positiva pela mãe participante, tal como é possível verificar nas Tabelas 28 e 29.

A participante avaliou como estando muito satisfeita relativamente ao tema do workshop, às informações disponibilizadas durante o mesmo e às atividades realizadas. No que à duração do workshop diz respeito, a participante avaliou como estando satisfeita (cf. Tabela 28).

Deu “Muito Bom” na avaliação geral do workshop e, ainda, colocou também esta nota, “Muito Bom”, no que concerne ao desempenho das dinamizadoras (cf. Tabela 29).

**Tabela 28**

*Avaliação específica do 5º Workshop em Sever do Vouga*

	<b>Muito Insatisfeito</b>	<b>Insatisfeito</b>	<b>Indiferente</b>	<b>Satisfeito</b>	<b>Muito Satisfeito</b>
<b>Tema do Workshop</b>	–	–	–	–	1
<b>Duração do Workshop</b>	–	–	–	1	–
<b>Informações Disponibilizadas</b>	–	–	–	–	1
<b>Atividades do Workshop</b>	–	–	–		1

**Tabela 29**

*Avaliação geral do 5º Workshop e das dinamizadoras em Sever do Vouga*

**Desempenho das Dinamizadoras no Geral**

Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	–	1
<b>Avaliação Geral do Workshop</b>				
Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
–	–	–	–	1

### 3.5. Reflexão Crítica

Todos os projetos são dinâmicos e, desta forma, suscetíveis de melhoria, sendo, por isso, conveniente desenvolver e aprofundar o pensamento crítico durante a sua elaboração, desenvolvimento e aplicação (Pérez Serrano, 2008). Neste sentido, torna-se fundamental refletir sobre o projeto “#OMTeen”, o seu desenvolvimento, a sua implementação, o que correu bem e menos bem.

Este projeto surgiu de uma necessidade sentida pelo CAFAP “Raio de Sol... Para Todos”, após ter sido realizado um grupo de pais/mães onde se implementou o programa MFMJ. Estes pais/mães demonstraram interesse em participar em workshops que falassem de temas específicos da adolescência, que os preocupavam.

Neste sentido, para efetuar o levantamento de necessidades, foi realizado um questionário de forma a perceber as necessidades da população, bem como o interesse e disponibilidade dos pais/mães e cuidadores de adolescentes, de Albergaria-a-Velha e Sever do Vouga. Este questionário teve um número bastante significativo de respostas e delas foi percebido tanto os dias de maior disponibilidade para participar, como os temas de maior interesse e preocupação por parte dos pais/mães/cuidadores.

Este projeto teve, assim, como objetivo principal capacitar pais/mães ou cuidadores de adolescentes para os desafios que a adolescência pode colocar ao exercício da parentalidade. Destaca-se como ponto forte, o facto de ter sido pedido pelos/as pais/mães da comunidade e ter respondido aos pedidos e preocupações destes, tendo em conta as suas necessidades, interesses e disponibilidade. Ademais, incluiu cuidadores de adolescentes, que não possuem muitas respostas deste género na comunidade.

Os parceiros que se juntaram a este projeto, a CPCJ e a Associação de Pais de Albergaria-a-Velha e a CPCJ e a Biblioteca Municipal de Sever do Vouga, foram imprescindíveis para que a divulgação chegasse a uma grande parte da comunidade. Houve inscrições de vários concelhos e de pessoas com diferentes características.

A grande maioria dos participantes foi do sexo feminino, sendo apenas um dos participantes do sexo masculino. Este é um fator habitual neste tipo de intervenções, direcionadas à parentalidade. Destacamos, no entanto, a grande envolvimento e participação deste pai ao longo dos workshops em que esteve presente.

O facto de na primeira divulgação ter sido possível inscrever-se nos cinco workshops, pode ter feito com que algumas pessoas que se inscreveram se esquecessem do mesmo, devido ao grande tempo de intervalo até à realização dos últimos workshops. Desta forma,

após se realizar o primeiro workshop em Sever do Vouga, adotámos a estratégia de enviar mensagem aos participantes a relembrar a realização dos mesmos. No entanto, apesar desta estratégia encontrada, houve pessoas que, inicialmente, se inscreveram em todos os workshops e não estiveram presentes em nenhum. Em contrapartida, existiram pessoas que estiveram presentes nos cinco workshops.

O primeiro workshop em Sever do Vouga só teve uma participante. Ligámos para os restantes inscritos que, de forma geral, nos disseram que se tinham esquecido que o workshop se realizava naquele dia. Assim, como forma de recomendação, pontuamos que, posteriormente, se este ciclo de workshops for novamente realizado é importante que se ligue, numa primeira abordagem, aos participantes, a confirmar a sua inscrição e dar-se a conhecer e que, posteriormente, se mande mensagem, antes de cada workshop, a relembrar a realização do mesmo. Ademais, o último workshop neste concelho também contou apenas com uma participante, o que consideramos que poderá ter acontecido devido à altura do ano em que decorreu.

Neste ponto, consideramos importante mencionar o facto de termos visto, à partida, como ponto forte o facto deste ciclo de workshops ser gratuito e por isso de mais fácil acesso a todos as pessoas da comunidade. No entanto, tendo em consideração a quantidade de faltas que existiram, sem qualquer justificação das mesmas por parte dos inscritos, achamos que numa futura aplicação seria positivo haver um valor para realizar a inscrição, ainda que simbólico, de modo a criar sentido de responsabilidade.

No que concerne à aplicação deste ciclo de workshops, inicialmente foi algo desafiante para nós, pois nunca tínhamos dinamizado workshops/intervenções em grupo. No entanto, foi possível verificar que com o desenvolver do mesmo, foi-se tornando mais fácil. Pontuamos o facto de ter sido imprescindível a boa preparação para cada workshop, através da leitura de diversos materiais, a procura de informações e a preparação dos temas trabalhados e das atividades implementadas.

Relativamente à avaliação dos workshops, estes foram avaliados pelos participantes de forma positiva, no geral. Além da avaliação escrita no final, os participantes foram demonstrando verbalmente, ao longo do workshop, que aquilo que estava a ser discutido fazia sentido. A acrescentar, as atividades desenvolvidas também foram apreciadas e os pais/mães/cuidadores envolveram-se na sua realização de forma ativa e interessada.

O ponto que teve uma avaliação mais baixa foi o tempo de duração dos workshops, tanto em Albergaria-a-Velha como em Sever do Vouga. Apesar de em praticamente todos os workshops se ter conseguido cumprir o tempo estabelecido e falado de todos os

pontos/realizado todas as atividades inicialmente planeadas, foi possível perceber, da maioria dos participantes, que gostariam de ter tido mais tempo para discutir diversos assuntos. Ademais, muitas das vezes tivemos de acelerar a discussão dos diferentes temas, para que este tempo fosse possível cumprir. No entanto entendemos que, tendo definido um tempo que foi apresentado aos participantes, neste caso uma hora e meia, é importante que este seja cumprido, numa perspetiva de se ser coerente e credível com aquilo que é apresentado.

Neste seguimento, pontuamos o facto de termos percebido, tanto através destas avaliações, como através da verbalização por parte dos participantes, a necessidade destes em falar livremente e sem “tempo contado” de determinadas situações que os preocupavam. Assim, achamos que seria importante, num futuro quando se realizarem ações neste sentido, de reservar uma parte das sessões para os participantes colocarem dúvidas e terem uma conversa informal entre si. Pois, foi claramente visto que a partilha de experiências entre si e o facto de perceberem que na maioria das vezes não estão sozinhos e há outros pais/mães/cuidadores que passam pelo mesmo foi imprescindível.

Consideramos que este projeto tem condições para ser futuramente replicado, tanto pelo CAFAP “Raio de Sol... Para Todos” nos concelhos de Albergaria-a-Velha e Sever do Vouga, como por outras entidades de outros concelhos que achem relevante a sua aplicação junto da comunidade onde se inserem. No entanto, a acrescentar às recomendações/sugestões realizadas ao longo da presente reflexão crítica, pontuamos, ainda, o facto de considerar imprescindível fazer um levantamento de necessidades junto da população onde se quer inserir o projeto, pois o facto de o “#OMTeen” ter sido construído de acordo com as necessidades, interesses e disponibilidade do público a quem se dirigia, permitiu a efetiva participação e envolvência de pais/mães e cuidadores que participaram.

## **Capítulo 4. Outras atividades de Estágio**

No presente capítulo serão apresentadas as outras atividades em que participámos ao longo da realização do nosso estágio curricular no CAFAP “Raio de Sol... Para Todos”, bem como o papel que tivemos em cada uma

### **4.1. Reunião no Tribunal de Família e Menores de Aveiro**

Na primeira semana de estágio, no dia 20 de setembro de 2023, tivemos a oportunidade de estar presente numa reunião de articulação que se realizou no Tribunal de Família e Menores de Aveiro. Esta foi uma reunião referente a um dos processos acompanhados no CAFAP e estiveram presentes na mesma o juiz, o procurador, a técnica da EMAT e as técnicas do CAFAP. Teve como principal objetivo perceber-se, em conjunto, quais as melhores decisões a serem tomadas na audiência com os visados, ou seja, a família, que se realizou nos dias seguintes.

### **4.2. Consultas de Terapia Familiar e Terapia de Casal**

No decorrer do estágio curricular, acompanhámos diversas vezes as técnicas do CAFAP à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, onde estas foram realizar consultas de terapia familiar e de terapia de casal.

Estas consultas são realizadas em pares terapêuticos, com técnicos especializados em diferentes áreas. Quando há autorização por parte dos clientes, as consultas são filmadas e há uma equipa de terapeutas por trás do espelho a assistir às mesmas. Estes técnicos, por trás do espelho, auxiliam os terapeutas que acompanham o caso dando o seu ponto de vista e ajudando naquilo que poderá ser a devolução, após o intervalo. Nas consultas que estivemos presentes, os restantes terapeutas por trás do espelho eram estagiários de um mestrado de psicologia da Faculdade, e estavam encarregues de realizar os registos/relatórios das sessões.

É importante referir que estas consultas têm uma duração média de duas horas e são constituídas por uma primeira parte, um intervalo e a segunda parte, onde há a devolução.

Estivemos presentes em consultas, por trás do espelho, nos dias 22 e 29 de setembro, 23 de novembro, 21 de dezembro, 17 de março e 28 de junho (cf. Tabela 30). Importa ressaltar que, no dia 21 de dezembro, não havia estagiários de psicologia por trás do espelho, sendo que ficámos responsáveis por fazer os registos/relatórios das sessões de terapia

realizadas nesses dias. Ademais, no dia 17 de março, numa sessão de Terapia Familiar, participámos num “Como se...”, técnica ativa utilizada em sessões de terapia.

**Tabela 30**

*Dias e terapias em que participámos*

<b>Dia/Mês</b>	<b>Terapia de Casal</b>	<b>Terapia Familiar</b>
22 de setembro de 2022	X	
29 de setembro de 2022	X	
23 de novembro de 2022	X	X
21 de dezembro de 2022	X	X
17 de março de 2023	X	X
28 de junho de 2023	X	X

### **4.3. Reuniões na CPCJ**

A nossa orientadora do local de estágio é membro integrante da CPCJ e, neste sentido, tivemos oportunidade de estar presentes em algumas reuniões da Comissão Alargada, a acompanhar a nossa orientadora na função de representante das instituições particulares de solidariedade social.

Estivemos presentes nos dias 26 de setembro, 24 de outubro e 17 de janeiro. As atas destas reuniões são realizadas, rotativamente, por todos os membros. No dia 26 de setembro competia à nossa orientadora do local de estágio redigir a ata referente a essa reunião e nós auxiliámos esse processo.

### **4.4. 33º Aniversário da Convenção sobre os Direitos da Criança**

No âmbito do 33º aniversário da Convenção dos Direitos da Criança, que se realizou no dia 20 de novembro de 2022, a CPCJ de Albergaria-a-Velha realizou uma campanha de sensibilização nas escolas do 1º ciclo do concelho. Os membros da Comissão foram às escolas, onde divulgaram um pequeno vídeo a explicar a Convenção dos Direitos da Criança e deixaram peças de roupa em papel, que os alunos deveriam enfeitar e colorir com um dos direitos escolhidos por si para, posteriormente, a escola realizar o seu “Estendal dos Direitos” (cf. Anexo K).

No dia 21 de novembro, em conjunto com a nossa orientadora do local de estágio, fomos a uma das escolas do concelho fazer esta campanha. Falamos um pouco com as crianças, explicando, primeiro, o que é a CPCJ e, posteriormente, a Convenção dos Direitos da Criança. Deixamos a peças de roupa em papel para eles criarem o seu “Estendal dos Direitos”.

#### **4.5. Banco de Roupa**

O Banco de Roupa é um serviço disponibilizado pela AHMA, que funciona nas instalações do CAFAP. Este é um serviço aberto à comunidade e funciona por marcação, de forma a ser possível responder da forma mais positiva possível às necessidades de cada família. As pessoas/famílias dirigem-se pessoalmente às instalações ou contactam telefonicamente de forma a marcar dia e hora para poderem aceder ao serviço. As pessoas podem levar a roupa que necessitarem e os adultos pagam um valor simbólico de 2,5 euros, para que haja sentido de responsabilidade e cuidado com os produtos que levam. Ademais, existe uma folha de registos, onde é apontado tudo o que é levado pela família, sendo assinado por um dos seus elementos.

Fizemos a marcação das famílias. Quando estas contactam o Banco pela primeira vez, presencialmente ou pelo telefone, tem de se explicar como tudo funciona e pedir os dados dos elementos que a compõem. As marcações são apontadas num caderno destinado para o efeito, para que todos possam ter acesso às mesmas. Nos dias marcado, prestámos auxílio à funcionária encarregue pelo Banco de Roupa, nomeadamente apontando as peças levadas por cada família.

#### **4.6. Campanha “Eu Meto a Colher na Violência contra a Mulher”**

Para assinalar o dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres, que se realiza a 25 de novembro, o Gabinete de Ancoragem, dinamizado pela PRAVE – Associação de Promoção de Albergaria-a-Velha, em parceria com a Rede Local de Intervenção na Violência Doméstica, com o CLDS Albergaria 4G Integra’t e com o Município de Albergaria-a-Velha, desenvolveram algumas iniciativas com o intuito de promover a reflexão e envolvimento de toda a comunidade.

Neste sentido, foi realizada uma campanha de sensibilização denominada “Eu Meto a Colher na Violência contra a Mulher”. Esta campanha foi composta por diversas

atividades, como uma exposição, o lançamento de um vídeo de sensibilização e de uma caminhada/corrida. As instituições de Albergaria foram desafiadas a elaborar uma colher de pau para esta sensibilização, para a exposição no mercado de Albergaria, a partir de dia 4 de novembro. Desta forma, em conjunto com as outras duas estagiárias do CAFAP, elaborámos a colher de pau para a campanha, referente à AHMA (cf. Anexo L).

#### **4.7. Cabazes de Natal**

Como forma de marcar a época natalícia, tornando-a mais doce e feliz, o CAFAP “Raio de Sol... Para Todos” ofereceu cabazes às famílias acompanhadas (cf. Anexo M). Foi feito um levantamento daquelas que eram as famílias com mais dificuldades e a estas foi atribuído um cabaz completo, com diversos produtos, tanto típicos do Natal, como outros produtos alimentares. As famílias sem problemas económicos, foram presenteadas com um pequeno “miminho”.

Esta atividade foi realizada em parceria com a CPCJ, sendo que algumas das famílias lá acompanhadas também receberam um dos cabazes elaborados pelo CAFAP.

Os cabazes foram entregues no dia 23 de dezembro, sendo que durante essa semana foi enviada uma mensagem às pessoas para passarem no CAFAP entre as 10 horas e as 17 horas, para levantarem o seu miminho. Ademais, importa referir que alguns dos utentes não têm como se descolar às instalações do CAFAP e, por isso, esses cabazes foram entregues pelas técnicas.

Desta forma, auxiliámos na angariação de ajudas/patrocínios e na elaboração e entrega dos cabazes, bem como enviámos as mensagens aos utentes a informar da hora que poderiam passar no CAFAP.

#### **4.8. Participação em Seminários, Workshops e Webinars**

Passamos a descrever os eventos em que participámos no decurso do nosso estágio curricular.

##### **4.8.1. “O divórcio explicado às crianças”**

Esta sessão decorreu no dia 17 de outubro de 2022, às 21h00, em formato online. Foi organizada pelo “Pista – CLDS 4G” e teve como oradora a Dr.<sup>a</sup> Rute Agulhas, psicóloga especialista em Psicologia da Saúde, Psicoterapia e Psicologia da Justiça. Esta sessão teve

como principal objetivo ajudar a entender como se pode manter as crianças informadas e apoiadas durante uma fase de divórcio. Ademais, foi abordada a importância de se priorizar o bem-estar da criança perante uma decisão de divórcio, sendo imprescindível estar-se atento para o aparecimento de sinais que indiquem a necessidade de procurar ajuda para a mesma.

#### **4.8.2. “E as vulnerabilidades? A violência doméstica não escolhe rostos”**

Este seminário realizou-se no dia 21 de outubro de 2022, no Seminário de Santa Joana, em Aveiro, entre as 9h00 e as 12h30. Decorreu no âmbito da atividade *Sensibilizar+* do Projeto *BeSafe* da Cáritas Diocesana de Aveiro, sendo direcionado a profissionais de diferentes áreas-chave. Desta forma, contou com a participação de diversos oradores que atuam em serviços que trabalham com vítimas de violência doméstica, nomeadamente, a Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG), o projeto Caleidoscópio do Centro Social e Paroquial da Vera Cruz de Aveiro, a Resposta de Apoio Psicológico para crianças e jovens vítimas de violência doméstica (RAP), a Casa Abrigo – Acolhimento Diferenciado para Mulheres Vítimas de Violência Doméstica com doença mental, a Casa Abrigo para Mulheres com Deficiência – CERCIAG e, ainda, o CAFAP “Raio de Sol... para todos”. Este último, local onde decorreu o nosso estágio, foi apresentar um dos Programas de Parentalidade Positiva que tem disponíveis, o “Criança no Meio do Conflito”.

#### **4.8.3. Workshop “Violência sexual baseada em imagens: causas, consequências e estratégias de intervenção”**

Teve lugar no dia 16 de novembro de 2022, entre as 9h30 e as 13h30, em formato online. Organizado pela PRAVE – Associação de Promoção de Albergaria-a-Velha, teve como oradora convidada a Dr.<sup>a</sup> Maria João Faustino, doutoranda em Psicologia, que demonstrou a importância de não continuarmos a contribuir para a culpabilização das vítimas e para uma cultura que normalize a violência sexual.

#### **4.8.4. Workshop “Intervenção Psicológica com agressores conjugais e sexuais: diferenças e desafios”**

Este workshop aconteceu no dia 7 de fevereiro de 2023, entre as 9h30 e as 13h30, em formato online. Foi organizado pela PRAVE – Associação de Promoção de Albergaria-

a-Velha e contou como orador o Dr. Ricardo Barroso, Psicólogo Clínico e Forense e Doutorado em Psicologia.

#### **4.8.5. “Pontes de Encontro – Os nossos super-heróis”**

No dia 30 de novembro de 2022 decorreu, na Biblioteca Municipal de Sever do Vouga, o 9º Aniversário da Rede de Intervenção na Violência Doméstica, intitulado “Pontes de Encontro – Os Nossos Super-Heróis”, entre as 9h00 e as 17h00. Contou com a realização de dois painéis de oradores que trabalham diretamente com a temática da violência doméstica e teve como principal objetivo demonstrar a importância do trabalho feito em rede, do apoio e complementaridade entre os serviços.

O primeiro Painel “Estamos prontos ou podemos ir mais além!” foi desenvolvido por profissionais do Núcleo de Investigação e Apoio a Vítimas Específicas (NIAVE) de Aveiro, da Procuradoria da República do Departamento de Investigação e Ação Penal (DIAP) de Águeda e, ainda, do Núcleo de Atendimento de Violência Doméstica (NAV) de Aveiro.

Já o segundo Painel “Quando o lar deixa de ser colo”, contou com profissionais da CPCJ de Sever do Vouga, do Setor de Apoio aos Tribunais – Núcleo de Infância e Juventude (NIJ) de Aveiro, o CAFAP “Raio de Sol... para todos” e, ainda, a Resposta de Apoio Psicológico para crianças e jovens vítimas de violência doméstica (RAP) de Águeda.

#### **4.8.6. Webinar “Amamentação e vinculação: Ciência e jurisprudência”**

O workshop “Amamentação e vinculação: Ciência e jurisprudência” foi realizado pela Associação dos Advogados de Família e das Crianças e aconteceu no dia 3 de março de 2023, entre as 14h00 e as 16h00, em formato online. Contou com a moderação do advogado de Família e Menores Nuno Cardoso-Ribeiro, que é, também, o presidente da supramencionada associação. Contou com três palestrantes, sendo eles os professores Mário Cordeiro e Lígia Monteiro e a juíza do tribunal de família e menores Maria de Fátima Marques da Silva.

### **4.9. Grupo de jovens**

A AHMA tem um grupo de jovens intitulado “Jovens Inspiradores” que é constituído por 20 jovens com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos.

Este grupo funciona numa vertente de educação não-formal com o objetivo de implementar programas e processos de formação pessoal e social planeados que visem melhorar a gama de capacidades e competências pessoais e sociais, ajudando os jovens nos seus caminhos pelas várias fases de desenvolvimento, com fim à transição para a vida adulta.

Não tendo um calendário de encontros fixos, os “Jovens Inspiradores” juntam-se essencialmente de acordo com as necessidades do grupo e as exigências exteriores que vão surgindo.

Ficámos responsáveis por estar presentes nas reuniões deste grupo, quando estas se realizassem, de forma a colaborar nas atividades que se definissem para serem realizadas. Ademais, ficou a nosso cargo a realização do registo das sessões.

Desta forma, o primeiro encontro em que estivemos presentes foi no dia 22 de outubro, e teve como ordem de trabalhos o delinear do trabalho a realizar no presente ano letivo, pois este encontro foi o primeiro após as férias de verão destes 20 jovens.

Importa realçar que as sessões deste grupo começam com o preenchimento do check-in e acabam com o preenchimento do check-out. Estes consistem no escrever num papel, de forma anónima, como se estão a sentir (cf. Anexo N).

Posteriormente, estivemos presentes nos encontros a 5, 17 e 26 de novembro, 1 de fevereiro, 4 de março, 1 e 13 de abril e 6 de maio, sendo este último em regime online.

#### **4.10. Projeto “A Cidade das Cores”**

O projeto “A Cidade das Cores” é um projeto de intervenção em grupo centrado na promoção de competências pessoais e sociais no âmbito da prevenção primária, junto das crianças finalistas do jardim de infância “Lápis e Cor” da AHMA e os seus pais.

Tem como objetivo final uma boa transição destas crianças para o primeiro ciclo escolar. Assim, estas crianças têm sessões semanais em que são abordados temas como a autoestima, as emoções, a empatia e a relação com o outro. A par disto, mensalmente, os pais/mães destas crianças, têm, também eles, sessões onde são exploradas diferentes temáticas, que fazem parte da parentalidade positiva.

Dinamizámos, com a psicóloga do CAFAP “Raio de Sol... Para Todos”, as sessões, tanto com as crianças como com os/as pais/mães e auxiliámos a sua preparação, através da realização de materiais.

#### 4.10.1. Sessões com as crianças

As sessões com as crianças decorreram entre 27 de outubro de 2022 e 25 de maio de 2023, semanalmente. O dia e horário escolhidos foi a quinta-feira das 14h às 15:30, tendo sido escolhido em conjunto com as educadoras dos finalistas, de modo a não se sobrepor a outras atividades já existentes na escola.

O grupo de finalistas foi constituído por 14 crianças que ingressarão na escola primária no próximo ano letivo. Ao longo das sessões foram trabalhados quatro grandes módulos, sendo eles: autoestima; emoções; relação com o outro; e transição para a escola primária – através da realização de diversas atividades.

Na primeira sessão foi explicado aos finalistas o trabalho que iríamos desenvolver com eles e que no final do ano letivo íamos apresentar a nossa “Cidade das Cores”. Assim, cada finalista escolheu que parte da cidade queria elaborar (casas, parques, escolas, castelos, campos de futebol, etc.) e realizou o seu projeto, desenhando e colorindo em papel. Posteriormente, foi enviada para casa uma peça de esferovite, onde em conjunto com os pais, deveriam desenvolver a parte da cidade que escolheram.

Todas as sessões foram registadas, por nós, na plataforma da escola *ChildDiary*, onde colocávamos os/as pais/mães a par do que andávamos a fazer com as suas crianças. Assim, no final de cada módulo foram dadas instruções para elaborar mais um pouco da sua peça para a cidade final. A nossa “Cidade das Cores” foi apresentada, completa, aos pais/mães, crianças e comunidade escolar na festa de final de ano, que se realizou no dia 30 de junho de 2023 (cf. Anexo O).

No dia 23 de junho de 2023, as crianças finalistas foram conhecer a escola primária de Albergaria-a-Velha, de forma a terem um primeiro contacto com a mesma. Foram recebidos pelos colegas do primeiro ano, que saíram do Jardim de Infância “Lápis e Cor” no ano transato. Acompanhámos as crianças nesta visita.

Ademais, importa referir que auxiliámos na elaboração dos materiais para trabalhar com os finalistas, bem como auxiliámos na preparação de materiais para enviar aos pais/mães, na sequência do que foi feito com as crianças. Dinamizámos as sessões, em conjunto com a psicóloga do CAFAP.

#### 4.10.2. Sessões com os pais

Houve cinco sessões com os pais, que decorreram entre janeiro e maio de 2023, mensalmente. Estas sessões tiveram lugar no Jardim de Infância “Lápis e Cor”, pertencente à AHMA, Jardim de Infância este que as crianças do projeto frequentam.

A primeira sessão realizou-se no dia 27 de janeiro de 2023 e foi intitulada de “Nós como pais”. Foi uma sessão de apresentação, para nos darmos a conhecer, conhecer o grupo e os participantes conhecerem-se entre si. Os/As pais/mães foram desafiados a pensar na sua função enquanto cuidadores e a escrever aquilo que os move enquanto pai/mãe, mesmo quando as coisas ficam mais difíceis. Desta forma, realizámos a “Árvore do que me move enquanto pai/mãe” (cf. Anexo O). O objetivo seria no final das sessões oferecer aos participantes aquilo que eles escreveram, para levarem para casa e colocarem num lugar visível, para o lerem sempre que sentissem necessidade. Os participantes foram, ainda, desafiados a pensar no seu papel enquanto pais/mãe e a refletir sobre os pontos fortes daquilo que fazem.

A segunda sessão denominada “Ui!! Saltou-lhe a tampa! E agora?!” realizou-se no dia 24 de fevereiro de 2023 e nela foi trabalhado o tema da regulação emocional. Através da “dinâmica dos 4 elementos”, pais/mães foram desafiados a pensar em qual dos elementos (água, fogo, mar e terra) se encaixavam melhor, bem como as restantes pessoas da sua casa.

Já a terceira sessão foi realizada no dia 24 de março de 2023 e teve como tema as birras, sendo, assim, denominada de “Socorro! À procura de um manual de instruções!”.

Por sua vez, a quarta sessão “Ui! Agora é que são elas!”, realizou-se no dia 28 de abril de 2023 e teve como tema principal o castigo ou consequência, onde pais/mães foram desafiados a pensar se estes dois conceitos são sinónimos ou dizem respeito a coisas diferentes.

Por fim, a quinta sessão, onde foi trabalhado o tema da comunicação, realizou-se no dia 26 de maio de 2023 e denominou-se “Porque tens uma orelhas tão grandes? Para te ouvir melhor!”. Os participantes refletiram sobre as dificuldades que existem na comunicação e como podemos diminuí-las. Tendo sido esta a última sessão, foi realizado um pequeno resumo do trabalho feito nas cinco sessões implementadas e foi oferecido a pais e mães o lema do que os move, que tinha sido escrito e colocado na árvore na primeira sessão.

Importa referir que tivemos disponível serviço de *babysitting* para que os/as pais/mães pudessem deixar as suas crianças enquanto estavam nas sessões. Ademais, no final destas sessões, havia jantar para todos.

Auxiliámos na preparação das sessões supracitadas e na dinamização das mesmas, em conjunto com a psicóloga do CAFAP.

#### **4.11. Programas de apoio à parentalidade positiva**

Tal como já explicado anteriormente, as técnicas do CAFAP “Raio de Sol... Para todos” têm formação nos três programas de parentalidade positiva integrantes do Projeto Adélia e fazem pelos menos uma aplicação de cada programa por ano. Desta forma, para os dar a conhecer à comunidade, fazem sessões de apresentação e sensibilização. Ademais, têm sessões de supervisão com as formadoras da FPCEUC. Tivemos a oportunidade de estar presentes em algumas destas ações, quer sessões de supervisão, quer de apresentação, sensibilização e aplicação dos programas, que falaremos de seguida.

##### **4.11.1. Sessões de apresentação**

No dia 31 de janeiro, da parte da tarde, houve duas sessões de apresentação do programa “Crianças no meio do conflito”, na Cruz Vermelha de Águeda. Estas sessões foram pedidas pela Cruz Vermelha, nomeadamente pela Resposta de Apoio Psicológico (RAP), que dá resposta a crianças e jovens vítimas de violência doméstica. Numa primeira parte, houve uma sessão de apresentação dirigida a profissionais, com o objetivo de lhes dar a conhecer o programa, para que posteriormente pudessem encaminhar utentes que achassem viáveis para o programa. Na segunda parte, a sessão foi dirigida a pais/mães com conflito na coparentalidade, que foram encaminhados pelas psicólogas do RAP.

Estivemos presentes nas sessões de apresentação e, anteriormente à sua realização, elaborámos o cartaz de divulgação das mesmas, bem como um folheto, com informações sobre o programa, para entregar no dia das sessões aos participantes das mesmas (cf. Anexo P).

##### **4.11.2. Ações de sensibilização**

Em Albergaria-a-Velha foram realizadas duas sessões de sensibilização, junto de profissionais da área social, área escolar e da área da saúde. Tiveram como principal objetivo apresentar e dar a conhecer os programas, para que os profissionais pudessem encaminhar famílias que acompanhassem para os mesmos. Estas ações decorreram nos dias 8 de

fevereiro e 8 de março e incidiram nos programas “Anos Incríveis” e “Mais Família Mais Jovem”, respetivamente.

Estivemos presentes em ambas as ações de sensibilização e, tal como tinha acontecido na ação de apresentação do programa “Crianças no Meio do Conflito”, realizámos o cartaz de divulgação e um panfleto com informações sobre os programas (cf. Anexo O).

### **4.11.3. Implementação dos programas**

#### **4.11.3.1. O programa Anos Incríveis**

O Programa Anos Incríveis foi aplicado em Albergaria-a-Velha entre os meses de março e junho de 2023, a um grupo de 9 pais (um casal e 7 mães).

Tivemos a oportunidade de estar presentes em algumas sessões, nomeadamente nos dias 20 e 27 de março, 3 e 24 de abril, 8, 22 e 29 de maio e 12 e 19 e 3 de julho. Importa referir que as quatro sessões em que não estivemos presentes, foi devido ao facto de estas serem no mesmo dia e horas dos workshops pertencentes ao projeto de estágio referido e explicado no capítulo 3 deste relatório.

Nas sessões supramencionadas em que estivemos presentes, auxiliámos a sua preparação, tratando dos materiais necessários para as mesmas e organizando a sala onde estas se realizaram. Ademais, no decorrer das sessões, realizámos as boas-vindas aos participantes e ficou ao nosso encargo distribuir os autocolantes aos participantes, quando estes os tinham de receber (cf. Anexo R).

Na sessão das recompensas, fizemos um frasco personalizado, para cada mãe e pai integrantes do grupo, com vales para estes se recompensarem a si próprios (cf. Anexo R).

#### **4.11.3.2. O programa Mais Família Mais Jovem**

O programa Mais Família Mais Jovem foi aplicado em Albergaria-a-Velha entre os meses de abril e julho de 2023, a um grupo de 6 pais (um casal e 4 mães).

Estivemos presentes em algumas das sessões que compõem o programa, nomeadamente nos dias 27 de abril, 3, 9, 16 e 30 de maio e 3, 13, 20 e 27 de junho. As duas últimas sessões decorrerão já após a entrega do presente relatório, nomeadamente nos dias 12 e 18 de julho, no entanto contamos estar presentes nas mesmas.

À semelhança do que aconteceu com o programa “Anos Incríveis”, também aqui tivemos um papel ativo na preparação das sessões, bem como na realização/elaboração dos materiais necessários às mesmas e na organização da sala onde decorreu a aplicação das sessões.

A sessão 6 deste programa fala da utilização de uma estratégia, o Sistema de Pontos, onde é explicado aos pais/mães como o aplicar com os seus adolescentes e os benefícios que ele traz. De forma a modelar este sistema com os participantes, estes têm oportunidade de, em cada sessão, ganhar pontos (por chegar a horas, fazer os desafios da semana e realizar/colaborar nos telefonemas com os seus parceiros do grupo) que depois podem trocar por recompensas. De forma a arranjar recompensas para os participantes, fomos junto de estabelecimentos da comunidade, como pastelarias, restaurantes, papelarias, pedir donativos para as mesmas. Posteriormente, elaborámos os vales que pais/mães podiam ganhar, para depois trocar pelas recompensas (cf. Anexo S).

#### **4.11.4. Supervisão**

As sessões de supervisão decorrem em formato online, com as supervisoras e formadas da FPCEUC que deram a formação às técnicas do CAFAP. Nestas sessões estão, também, presentes outras técnicas de outros CAFAP, do território da região Centro, que receberam também a formação no âmbito do Projeto Adélia.

Tivemos a oportunidade de estar presentes em duas destas sessões de supervisão, nomeadamente no dia 28 de abril, relativamente ao programa Anos Incríveis, e no dia 11 de maio, relativamente ao programa Mais Família Mais Jovem.

#### **4.12. Campanha Banco Alimentar**

O Banco Alimentar tem como missão a luta contra o desperdício, recuperando os excedentes alimentares para levar a quem tem carências. Para isto, mobiliza pessoas e empresas que a título voluntário se associam a esta causa (Banco Alimentar, 2023).

As campanhas do Banco Alimentar realizam-se duas vezes por ano e destinam-se a angariar alimentos básicos, incentivar a partilha e sensibilizar a comunidade. São, normalmente, constituídas por três modalidades que se completam e complementam, sendo elas a Campanha Saco, a Campanha Ajuda Vale e a Campanha Online (Banco Alimentar, 2023).

Nos dias 6 e 7 de maio realizou-se a primeira campanha do Banco Alimentar de 2023. Nós fizemos parte, como voluntários, nomeadamente na Campanha do Saco. Desta forma, no dia 6 de maio, estivemos no *Intermarché* de Albergaria-a-Velha, entre as 14 e as 16 horas.

#### **4.13. Acompanhamento de processos**

No decorrer do nosso estágio tivemos a oportunidade de acompanhar um processo seguido pelo CAFAP “Raio de Sol... Para Todos”, com a Assistente Social responsável pelo mesmo. Este caso chegou ao CAFAP devido à preocupação do tribunal relativamente ao acompanhamento escolar realizado aos três menores da família, por parte dos progenitores.

Desta forma, houve atendimentos com a mãe, o pai e os filhos, bem como com a escola. Assistimos e participámos em alguns destes atendimentos, nomeadamente a 13 sessões em casa da família (5 com a mãe, 2 com o pai, 3 com os menores, 1 com o pai e a mãe e 2 com todo o agregado familiar) e 3 reuniões na escola, nas quais estiveram presentes a Assistente Social da Escola, as diretoras de turma de cada um dos menores e os pais destes, bem como nós, a equipa técnica do CAFAP. Ademais, os atendimentos são gravados em áudio, após ser dada autorização pela família e procedemos, também, à transcrição destas sessões em que estivemos presentes/participámos.

##### **4.13.1. Apresentação MAIFI**

Como já referido anteriormente no presente relatório, as técnicas do CAFAP “Raio de Sol... Para Todos” utilizam o MAIFI como modelo de avaliação e intervenção e têm recorrentemente reuniões com Ana Melo, a autora do programa.

Desta forma, tivemos oportunidade de assistir a algumas destas reuniões, onde os diferentes grupos apresentam casos onde estão a trabalhar, de forma a terem *feedback* da intervenção que estão a realizar, bem como sugestões de melhoria.

Tivemos oportunidade de apresentar o caso descrito no ponto anterior, que acompanhámos com a Assistente Social do CAFAP. Esta apresentação decorreu online, no dia 5 de maio.

## **Considerações Finais**

Ao terminar este relatório e, conseqüentemente, o Estágio Curricular e o ciclo de estudos (MESDDL) em que ele se insere, torna-se imprescindível a elaboração de uma análise reflexiva relativa ao trabalho e atividades desenvolvidas, ao conhecimento e competências adquiridas e a toda a aprendizagem realizada durante esta unidade curricular no CAFAP “Raio de Sol... Para Todos”.

O Estágio Curricular é um espaço de ensino e aprendizagem que privilegia a construção da identidade e do perfil profissional. Assim, sendo o trabalho realizado num CAFAP bastante abrangente, a realização do Estágio Curricular no CAFAP “Raio de Sol... Para Todos” constituiu uma mais-valia a nível pessoal, académico e profissional, uma vez que permitiu o conhecimento e experiência de um vasto conjunto de realidades e o desenvolvimento de diversos conhecimentos e capacidades.

A duração do Estágio Curricular, um ano letivo, facilitou a integração na instituição no seu todo, pois permitiu-nos conhecer, numa primeira fase, as rotinas e procedimentos e, posteriormente, integrá-las, colocando, desta forma, em prática os saberes teóricos anteriormente adquiridos. Salientamos este fator como um dos pontos positivos deste Estágio Curricular do MESDDL, pois o período em que estivemos no CAFAP permitiu-nos desenvolver relações interpessoais, quer com a equipa técnica, quer com os utentes e participantes dos diversos programas implementados.

As diversas atividades em que participámos demonstram esta integração plena no CAFAP, que nos permitiu experienciar toda a prática nele existente.

A integração na equipa técnica do CAFAP “Raio de Sol... Para Todos” foi uma mais-valia na aquisição de novos conhecimentos e competências essenciais para a nossa prática profissional, devido às características desta equipa. No trabalho realizado com as famílias são procurados os pontos fortes destas, acreditando no potencial de mudança e fazendo-lhes perceber que têm pontos positivos com os quais podem trabalhar e enaltecer. Utilizando o MAIFI, as famílias são vistas no seu todo, procurando-se intervir em diversas vertentes, de modo a responder o mais completo possível a todas as necessidades existentes. Ademais, as técnicas além de terem formação neste modelo de avaliação e intervenção, vão, também, sendo acompanhadas na sua aplicação, pela autora do mesmo. Quanto ao acompanhamento dos processos, este é realizado por duas das três técnicas, de modo que possa haver diferentes pontos de vista das situações, pois pelo facto de terem formações de bases distintas, olham para as situações de diferentes pontos, permitindo uma intervenção mais completa. A

acrescentar, a terceira técnica da equipa vai estando a par do processo, para que possa, também, haver uma opinião de alguém que está de fora da situação. Isto demonstra a preocupação da equipa em responder da forma mais positiva e completa a todas as famílias. As técnicas do CAFAP procuram ter sempre respostas inovadoras para as problemáticas de cada família, estando sempre a adquirir novos conhecimentos através de formações, nos mais variados temas. Tentam sempre fazer mais e melhor, colocando o bem-estar e desenvolvimento positivo das famílias no centro do seu trabalho.

No entanto, existem alguns pontos fracos, no que ao CAFAP “Raio de Sol... Para Todos” diz respeito, nomeadamente as poucas condições do local de trabalho, a nível da estrutura do edifício. As instalações do CAFAP situam-se num edifício pequeno, com salas/compartimentos também eles pequenos que inviabilizam, por exemplo, a aplicação de intervenções em grupo. Quando há estas intervenções, tem de se recorrer a sítios da comunidade, aspeto que nem sempre é fácil, pois, fazendo-se estas intervenções, maioritariamente em horário pós-laboral, são poucos os sítios disponíveis nesses horários. A acrescentar, a realização de intervenções em grupo implica uma grande quantidade de materiais, quer na organização da sala, quer os materiais para dar aos participantes para complementar a intervenção realizada. Assim, torna-se um constrangimento ter de ir para outras instalações que não as do CAFAP, pois a probabilidade de se esquecer de alguma coisa importante é grande.

Quanto ao nosso projeto de estágio, que se focou na intervenção na parentalidade, foi muito positivo, quer para o desenvolvimento das nossas competências, quer para a comunidade a quem se dirigiu. Apoiar a parentalidade é imprescindível para o desenvolvimento pleno e positivo de crianças e jovens e, cada vez mais, urge a necessidade de se implementar a Educação Parental de forma preventiva, para que os problemas sejam eliminados mesmo antes de existirem. Pais/mães informados/as são mais capazes de decidir qual a melhor forma de intervir e responder em determinada situação, de modo que o desenvolvimento do/a seu/sua filho/a seja positivo e integral.

Com a elaboração e implementação do Projeto “#OMTeen” foi possível experienciar todas as etapas que se devem percorrer para realizar um projeto, desde a investigação acerca do tema, a análise de necessidades e todo o planeamento e intervenção necessários. O facto de ter havido alguns constrangimentos ao longo do mesmo, permitiu a resolução de problemas de forma eficaz, nomeadamente quando esteve presente apenas uma participante e foi necessário reformular/adaptar o decorrer do workshop ou quando, antes um mês da

realização do quinto workshop em Albergaria-a-Velha, foi necessário alterar a sua data, devido a constrangimentos externos a nós.

Destacamos como força no nosso estágio o facto do CAFAP “Raio de Sol... Para Todos” fazer parte da rede de entidades do projeto Adélia e as suas técnicas aplicarem regularmente os programas de parentalidade positiva. Sendo profissionais com diversas formações e estando consciencializadas para a importância do tema, são capazes de disseminar dentro e fora da comunidade em que se inserem esta importância e urgência de investir na Educação Parental com programas baseados em evidências, passando esta mensagem de forma eficaz e sem colocar em causa pais/mães.

Tivemos, ainda, a oportunidade de participar na aplicação de dois dos programas integrantes do projeto Adélia, os Anos Incríveis e o Mais Família Mais Jovem, o que permitiu enriquecer, ainda mais, esta experiência da intervenção na parentalidade. Diferenciando-se do nosso projeto de estágio no que à sua frequência diz respeito, pois existe um número de sessões já planeadas e que têm de ser realizadas semanalmente, foi possível verificar a adesão dos pais/mães que os frequentaram, nomeadamente por verem que as técnicas aprendidas e colocadas em prática surtiam efeito.

Posto isto, na nossa opinião desenvolvemos, ao longo deste Estágio Curricular, diversas competências que um mestre em Educação Social deve possuir e que se aliam às competências teóricas adquiridas no ano transato, nomeadamente, o trabalho no terreno, com a conceção, planificação, desenvolvimento e avaliação de um projeto direcionado a pais/mães ou cuidadores de adolescentes, bem como a resolução de contratempos que isto implicou. Ademais, é possível, ainda, salientar outras competências como o trabalho em equipa, a escuta ativa, a comunicação assertiva, a resiliência e flexibilidade, a resolução de problemas, competências estas imprescindíveis para a realização do trabalho de um Educador Social, tanto na relação com as pessoas com quem intervém, como com outros profissionais com quem trabalha.

Concluindo, consideramos que o nosso relatório documenta a importância do trabalho de um Educador Social num CAFAP, aliado aos restantes elementos da equipa técnica, de modo que as famílias/pessoas acompanhadas tenham intervenções e respostas o mais completas possíveis. O nosso estágio revelou-se, assim, muito positivo, com um grande crescimento, tanto profissional como pessoal, que foi possível devido ao acolhimento e acompanhamento, tanto da orientadora cooperante de estágio como da restante equipa técnica do CAFAP, assim como da nossa orientadora na FPCEUC.

## Referências Bibliográficas

- Abreu-Lima, I. M., Alarcão, M., Almeida, A. T., Brandão, M. T., Cruz, O., Gaspar, M. F., & Santos, M. R. (2010). *Avaliação de intervenções de educação parental: Relatório 2007-2010*  
<https://www.cnpdpj.gov.pt/documents/10182/14804/Avalia%C3%A7%C3%A3o+d+Interven%C3%A7%C3%B5es+de+Educa%C3%A7%C3%A3o+Parental/3adb734e-d851-40d0-bebd-12de4da307e9>
- Associação Humanitária Mão Amiga. (2011). *Quem somos*.  
<http://associacaohumanitariaahma.blogspot.com/p/quem-somos.html>
- Associação Humanitária Mão Amiga. (2014). *Regulamento Interno*. [Documento não publicado].
- Associação Humanitária Mão Amiga. (s.d.). *CAFAP “Raio de Sol... Para Todos”*.  
[http://associacaohumanitariaahma.blogspot.com/p/cafap-raio-de-solpara-todos\\_10.html](http://associacaohumanitariaahma.blogspot.com/p/cafap-raio-de-solpara-todos_10.html)
- Banco Alimentar (2023). *Bancos Alimentares – Quem Somos?*.  
<https://campanha.bancoalimentar.pt/pages/quem-somos>
- Barroso, R. G. & Machado, C. (2011). Definições, dimensões e determinantes da parentalidade. *PSYCHOLOGICA*, 52, 211-230.  
<file:///C:/Users/tania/Desktop/Est%C3%A1gio/Parentalidade%20Positiva%20-%20textos/Barroso%20e%20Machado,%202013.pdf>
- Carvalho, M. S. D. P. & Silva, B. M. B. (2014). Estilos parentais: Um estudo de revisão bibliográfica. *Revista Psicologia em Foco*, 6(8), 22-42.  
<https://web.archive.org/web/20180422030851id/http://revistas.fw.uri.br/index.php/psicologiaemfoco/article/viewFile/1571/1768>
- Carvalho, A. I. T. (2015). *Proteção de Crianças e Jovens em Portugal*. [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Direito da Universidade Nova de Lisboa]. Repositório Universidade Nova. [https://run.unl.pt/bitstream/10362/16764/1/Carvalho\\_2015.pdf](https://run.unl.pt/bitstream/10362/16764/1/Carvalho_2015.pdf)

- Castro, M. L. S. (2019). *Práticas educativas e estilos parentais: Um estudo comparativo entre famílias em risco psicossocial e população geral* [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências Sociais da Universidade do Algarve]. Repositório da Universidade do Algarve. <https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/14927/1/Disserta%c3%a7%c3%a3o%20-%20Mar%c3%ada%20Lourdes%20Serje%20Castro.pdf>
- Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (s.d.). Adélia – Apoio à Parentalidade Positiva. <https://www.cnpdpcj.gov.pt/adelia-apoio-a-parentalidade-positiva>
- Cecconello, A. M., Antoni, C. D. & Koller, S. H. (2003). Práticas educativas, estilos parentais e abuso físico no contexto familiar. *Psicologia em Estudo*, 8, 45-54. <https://www.scielo.br/j/pe/a/RsN9L6RpdLDTmnnSgDfLd6K/?format=pdf&lang=pt>
- Corvo, J. C. D. (2015). *Parentalidade positiva e a prevenção de condutas de risco em adolescentes: O papel do criminólogo* [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa]. Repositório Institucional da Universidade Fernando Pessoa. [https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/4905/1/PG\\_J%c3%a9ssicaCorvo.pdf](https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/4905/1/PG_J%c3%a9ssicaCorvo.pdf)
- Coutinho, M. (2004). Apoio à família e formação parental. *Análise Psicológica*, 22(1), 55-64. [https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/5955/1/2004\\_22%281%29\\_55.pdf](https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/5955/1/2004_22%281%29_55.pdf)
- Coutinho, I. C. M., Seabra-Santos, M. J. & Gaspar, M. F. F. (2012). Educação parental com famílias maltratantes: Que potencialidades?. *Análise Psicológica*, 4(30), 405-420. [https://www.researchgate.net/publication/274878588\\_Educacao\\_parental\\_com\\_familias\\_maltratantes\\_Que\\_potencialidades#read](https://www.researchgate.net/publication/274878588_Educacao_parental_com_familias_maltratantes_Que_potencialidades#read)
- Cruz, O. & Ducharne, M. A. B. (2006). Intervenção na parentalidade: O caso específico da formação de pais. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*, 13(11-12), 295-309. <https://core.ac.uk/download/pdf/61900632.pdf>
- Cruz, O. (2014, março 28). Que parentalidade?. [Paper Presentation]. “Temas de Direito da Família e das Crianças”, Lisboa. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/118460/2/308787.pdf>

- Cruz, O., Canário, C. & Ducharne, M. B. (2018). Questionário de Estilos Educativos revisto (QEER-r): Estudo psicométrico e análise da invariância da medida para mães e pais. *Análise Psicológica*, 3(36), 383-397. [https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/6630/1/AP\\_36%283%29\\_383.pdf](https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/6630/1/AP_36%283%29_383.pdf)
- Dias, A. S. M. F. (2013). *Práticas educativas parentais: Influência no desempenho académico, qualidade de vida e autoestima de estudantes do ensino secundário* [Dissertação de Mestrado, Universidade Portucalense]. Repositório da Universidade Portucalense. <http://repositorio.uportu.pt/bitstream/11328/153/2/TMPS%2013.pdf>
- Duarte, M. I. N. T. (2022). *Parentalidade e comportamentos de risco na adolescência* [Tese de Mestrado, Ispa – Instituto Universitário]. Repositório do ISPA. <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/8816/1/25660.pdf>
- Europol. (2017, junho 19). Chantagem online [Vídeo]. *Sapo Notícias*. <https://tek.sapo.pt/noticias/internet/artigos/chantagem-online-europol-lanca-campanha-europeia-contra-sextortion>
- Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. (2012). *Normas reguladoras de procedimentos de estágios curriculares*. [https://www.uc.pt/regulamentos/ga/fpceuc/documentos\\_vigentes/normas\\_reguladoras\\_procedimentos\\_estagios\\_curriculares\\_fpceuc.pdf](https://www.uc.pt/regulamentos/ga/fpceuc/documentos_vigentes/normas_reguladoras_procedimentos_estagios_curriculares_fpceuc.pdf)
- Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. (2015). *Regulamento do Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais*. [https://www.uc.pt/regulamentos/uo/uei/fpce/vigentes/regulamento\\_mestrado\\_educacao\\_social\\_desenvolvimento\\_dinamicas\\_locais\\_FPCEUC](https://www.uc.pt/regulamentos/uo/uei/fpce/vigentes/regulamento_mestrado_educacao_social_desenvolvimento_dinamicas_locais_FPCEUC)
- Ferreira, C. I. M. (2016). *Estilos parentais e qualidade de vida em crianças e jovens* [Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação de Viseu/ Instituto Politécnico de Viseu]. Repositório Científico do Politécnico de Viseu. <https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/4495/1/Projeto%20final%20de%20mestrado%20Cristina%20Ferreira.pdf>

- Gaspar, M. F. (2022). *Programas Mais Família*. [Apresentação em powerpoint]. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (documento não publicado).
- Maccoby, E. E., & Martin, J., A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent – child interaction. In E. M. Hetherington (Ed.), *Handbook of child psychology* (4th ed. Vol. 4, pp.1 - 101). Wiley
- Martins, C. A. (2013). *A transição no exercício da parentalidade durante o primeiro ano de vida da criança: Uma teoria explicativa da enfermagem* [Tese de Doutoramento, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/9420/1/ulsd066671\\_td\\_Cristina\\_Martins.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/9420/1/ulsd066671_td_Cristina_Martins.pdf)
- Melo & Alarcão (2012). *Manual de introdução ao Modelo de Avaliação e de Intervenção Familiar Integrada para o Encaminhador*. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. <file:///C:/Users/tania/Downloads/manualintrodu%C3%A7%C3%A3oencaminhador2012.pdf>
- Orange España. (2019, fevereiro 14). *¿Arriesgarías tu vida por esa foto?* [Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=Ppzgv\\_uaJ2w](https://www.youtube.com/watch?v=Ppzgv_uaJ2w)
- Orange España. (2019, março 20). *¿Eres la misma persona en redes sociales?* [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=6K0wtyDI2u4>
- Orange España. (2019, maio 15). *¿Se esconde tu pareja ideal en internet?* [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=UPVU0XK6zq0>
- Pacheco, J. T. B., Teixeira, M. A. P. & Gomes, W. B. (1999). Estilos parentais e desenvolvimento de habilidades sociais na adolescência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 15(2), 117-126. <https://www.scielo.br/j/ptp/a/rg5m9Ryx5HMRq5FG39BMDLS/?format=pdf&lang=pt>
- Pacheco, J. T. B. & Hutz, C. S. (2009). Variáveis familiares predictoras do comportamento anti-social em adolescentes autores de atos infracionais. *Psicologia: Teoria e*

<https://www.scielo.br/j/ptp/a/XLrhpsT4gZfr9Gz8Sr5fCYC/?format=pdf&lang=pt>

- Patias, N. D., Siqueira, A. C. & Dias, A. C. G. (2013). Práticas educativas e intervenção com pais: A educação como proteção ao desenvolvimento dos filhos. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, 21(3), 29-40. <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/MUD/article/viewFile/3685/3642>
- Patterson, G. R., & Yoerger, K. (2002). Um modelo desenvolvimental da delinquência de início tardio. In A. C. Fonseca (Ed.), *Comportamento anti-social e família* (pp. 93-155). Almedina.
- Pereira, I., A. (2009). *Crescer em relação: Estilos parentais educativos, apoio social e ajustamento: estudo longitudinal com crianças em idade escolar*. Fundação Calouste Gulbenkian
- Pereira, C. M. G. & Agostinho, C. A. N. (2015). Assumir o desafio de uma parentalidade positiva: Um programa de intervenção. *Atención Temprana y Educación Familiar*, 13(8), 289-299. [https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/5335/1/assumir\\_o\\_desafio.pdf](https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/5335/1/assumir_o_desafio.pdf)
- Pérez Serrano, G. (2008). *Elaboração de projetos sociais: Casos práticos*. Porto Editora.
- Portaria nº 139/2013 do Ministério da Solidariedade e da Segurança Social: Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (2013). Diário da República nº 64, Série I de 02-04-2013. [https://www.seg-social.pt/documents/10152/1197978/Port\\_139\\_2013](https://www.seg-social.pt/documents/10152/1197978/Port_139_2013)
- Simões, M. G. R. S. (2013). *Formação Parental em contexto escolar: Promoção da construção de pontes entre escola e família* [Dissertação de Doutoramento, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra]. Repositório científico da UC. [https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/23714/1/Tese\\_Doutoramento\\_Gra%  
c3%a7a%20Sim%c3%b5es.pdf](https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/23714/1/Tese_Doutoramento_Gra%c3%a7a%20Sim%c3%b5es.pdf)
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 112/2020 da Presidência do Conselho de Ministros: Estratégia Nacional para os Direitos da Criança 2021 -2024 (2020). Diário da

República n° 245, Série I de 18-12-2020.  
<https://files.dre.pt/1s/2020/12/24500/0000200022.pdf>

Silva, A. (2021). *Guia para intervenientes na ação comunitária e na comunidade escolar sobre orientação sexual e identidade de género*. Associação de Mães e Pais pela Liberdade de Orientação Sexual e Identidade de Género.  
<https://static1.squarespace.com/static/637fc319d85c037faa38c040/t/63976e5dece9cd72e555f571/1670868588487/AMPLoS-Amp+Fam+GuiaComunidade+AF+Single+%281%29.pdf>

Teixeira, M. A. P., Oliveira, A. M. & Wottrich, S. H. (2006). Escalas de práticas parentais (EPP): Avaliando dimensões de práticas parentais em relação a adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19 (3), 433-441.  
<https://www.scielo.br/j/prc/a/MpdysFrCD4Yb5MwvRBCPwPf/?format=pdf&lang=pt>

Xavier, J. O., Antunes, A. P. & Almeida, A. T. (2013). Educação para a parentalidade positiva em contextos inclusivos: O grupo laços de inclusão. In B. D. Silva, L. S. Almeida, A. Barca, M. Peralbo, A. Franco & R. Monginho (Orgs.), *Atas do XII Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia*, Braga, (5689-5703).  
<https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/507/1/Educa%c3%a7%c3%a3o%20para%20a%20parentalidade%20positiva.pdf>

Zorning, S. M. A. J. (2010). Tornar-se pai, tornar-se mãe: O processo de construção da parentalidade. *Tempo Psicanalítico*, 42(2), 453-470.  
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tpsi/v42n2/v42n2a10.pdf>

**ANEXOS**

## Anexo A – Cartazes de divulgação dos programas de apoio à parentalidade positiva

**The Incredible Years** 

**PROGRAMA DE APOIO À PARENTALIDADE POSITIVA**

**Inscrições Abertas**

Intervenção Grupal  
Gratuito



☎ 234 525 545  
96 159 5875

✉ anosincriveis.cafap@gmail.com



**Mais Família,  
Mais Jovem**

**PROGRAMA DE APOIO À PARENTALIDADE POSITIVA**

**Inscrições Abertas**

Intervenção Grupal  
Gratuito



☎ 234 525 545  
96 159 5875

✉ mfmj.cafap@gmail.com





CRIANÇAS  
NO MEIO DO  
CONFLITO

**PROGRAMA DE APOIO À PARENTALIDADE  
POSITIVA**

Intervenção Grupal  
Gratuito

**Inscrições Abertas**



234 525 545  
96 159 5875

criancasnomeiodoconflito.cafap@gmail.com



## **Anexo B – Questionário para levantamento da disponibilidade e interesse**

Chegam a casa e mandam as mochilas para o chão, entram numa sala e não falam com as pessoas, riem-se às vezes sem se perceber bem porquê (parecem tontinhos) e outras vezes estão de tão mau humor que é impossível falar com eles/as... e depois aquele hábito de estarem sempre a olhar para o ecrã do telemóvel e a teclar...

Reconhece este discurso? Sim? Provavelmente é porque tem um/a adolescente em casa! E sim, tudo isto é normal e típico da idade em que ele/a se encontra.

O presente questionário, de carácter anónimo, serve para reunir informação que permita perceber a viabilidade da realização de workshops, para mães/pais, com temas específicos relacionados com a adolescência. Refletir e pensar em estratégias para ultrapassar ou prevenir dificuldades. Tem, ainda, como objetivo perceber quais os melhores dias e horários para a sua realização, bem como os temas que a maioria das mães/pais gostariam de ver abordados.

Agradecemos desde já a sua colaboração!

### **Interesse e disponibilidade**

**De modo a perceber o seu interesse e qual a disponibilidade para participar nos workshops, pedimos que responda às seguintes questões:**

**Estaria interessado em participar nestes workshops?**

- Sim
- Não

**Quais os dias da semana em que seria mais fácil a sua participação?**

- Segunda-feira
- Terça-feira
- Quarta-feira
- Quinta-feira

Sexta-feira

Sábado

**Há algum dia da semana que não possa mesmo estar presente?**

Poderei estar presente em qualquer dia

Sim. Qual? \_\_\_\_\_

**Qual o horário de preferência para frequentar estes workshops?**

Durante o dia

Pós-laboral

**Qual dos seguintes horários preferia para a sua participação nos workshops?**

Manhã (10h - 12h)

Tarde (15h – 17h)

Final do dia (18h30 – 20h30)

Outro \_\_\_\_\_

**Tem retaguarda familiar com quem seja possível deixar os seus filhos enquanto frequenta os workshops?**

Sim

Não

**Com que periodicidade estaria disponível para participar nos workshops?**

Uma vez por semana

Duas vezes por mês

Uma vez por mês

**Há alguma coisa que possa facilitar a sua participação nestes workshops?**

Não

Sim. O quê? \_\_\_\_\_

**Já alguma vez participou em sessões deste género?**

Sim

Não

## Temas de interesse

De forma a perceber quais os temas de maior interesse para si, pedimos que escolha os

**5 que gostaria de ver abordados nos workshops:**

- Mudanças na adolescência
- Relação/comunicação entre pais e filhos
- Desmotivação face à escola
- Relação com a tecnologia/ Redes Sociais
- Bullying, Cyberbullying
- Relação com o corpo
- Identidade de Género
- Saídas à noite
- Consumo de substâncias
- Sexualidade
- Violência no namoro

**Outros temas de interesse**

---

---

---

---

**Obrigada!**

# Anexo C – Cartazes de divulgação do projeto “#OMTeen”

## Cartazes de divulgação geral

# #OMTeen

WORKSHOPS PARA PAIS/MÃES OU CUIDADORES DE ADOLESCENTES

Gratuito  
Inscrição Obrigatória  
Vagas Limitadas - 25 inscrições

\*Opção de inscrição geral ou por workshop

**13. FEVEREIRO** WTF  
Relação/Comunicação entre Pais e Filhos

**13. MARÇO** Para que é que inventaram a escola?  
Relação com a escola (Desmotivação)

**17. ABRIL** Os meandros das Redes  
Tecnologia/Redes Sociais (Fake/Ciber)

**15. MAIO** Amigos, Amor e Noite... que desafios?  
Relação com os pares (Bullying)  
Violência no Namoro  
Saidas à Noite  
Consumos

**12. JUNHO** Mudaste... e agora?  
Mudanças na Adolescência (Gênero/Orientação) (Sexualidade)

Hora: 18h30  
Local: Salão Nobre da Biblioteca Municipal de Albergaria-a-Velha

# #OMTeen

WORKSHOPS PARA PAIS/MÃES OU CUIDADORES DE ADOLESCENTES

Gratuito  
Inscrição Obrigatória  
Vagas Limitadas - 25 inscrições

\*Opção de inscrição geral ou por workshop

**10. FEVEREIRO 17H** WTF  
Relação/Comunicação entre Pais e Filhos

**18. MARÇO 14H30** Para que é que inventaram a escola?  
Relação com a escola (Desmotivação)

**29. ABRIL 14H30** Os meandros das Redes  
Tecnologia/Redes Sociais (Fake/Ciber)

**20. MAIO 14H30** Amigos, Amor e Noite... que desafios?  
Relação com os pares (Bullying)  
Violência no Namoro  
Saidas à Noite  
Consumos

**17. JUNHO 14H30** Mudaste... e agora?  
Mudanças na Adolescência (Gênero/Orientação) (Sexualidade)

Local: Biblioteca Municipal de Sever do Vouga

## Cartazes de divulgação - 2º Workshop

# #OMTeen

WORKSHOPS PARA PAIS/MÃES OU CUIDADORES DE ADOLESCENTES  
COM  
TÂNIA BAPTISTA E CLÁUDIA FERNANDES



Relação com a escola  
(Desmotivação)

**13**  
MARÇO  
18H30

Para que é que inventaram a escola?

Gratuito  
Inscrição Obrigatória  
Vagas Limitadas - 25 inscrições

SALÃO NOBRE DA  
BIBLIOTECA MUNICIPAL  
DE ALBERGARIA-A-  
VELHA



# #OMTeen

WORKSHOPS PARA PAIS/MÃES OU CUIDADORES DE ADOLESCENTES  
COM  
TÂNIA BAPTISTA E CLÁUDIA FERNANDES



Relação com a escola  
(Desmotivação)

**18**  
MARÇO  
14H30

Para que é que inventaram a escola?

Gratuito  
Inscrição Obrigatória  
Vagas Limitadas - 25 inscrições

BIBLIOTECA  
MUNICIPAL DE SEVER  
DO VOUGA



## Cartazes de divulgação - 3º Workshop

# #OMTeen

WORKSHOPS PARA PAIS/MÃES OU CUIDADORES DE ADOLESCENTES  
COM  
TÂNIA BAPTISTA E CLÁUDIA FERNANDES

**17**  
ABRIL  
18H30

Os meandros das Redes

Tecnologia/Redes Sociais  
(Fake/Ciber)

Gratuito  
Inscrição Obrigatória  
Vagas Limitadas - 25 inscrições

SALÃO NOBRE DA  
BIBLIOTECA MUNICIPAL  
DE ALBERGARIA-A-  
VELHA



# #OMTeen

WORKSHOPS PARA PAIS/MÃES OU CUIDADORES DE ADOLESCENTES  
COM  
TÂNIA BAPTISTA E VÂNIA LEMOS

**29**  
ABRIL  
14H30

Os meandros das Redes

Tecnologia/Redes Sociais  
(Fake/Ciber)

Gratuito  
Inscrição Obrigatória  
Vagas Limitadas - 25 inscrições

BIBLIOTECA  
MUNICIPAL DE SEVER  
DO VOUGA



## Cartazes de divulgação – 4º Workshop

# #OMTeen

WORKSHOPS PARA PAIS/MÃES OU CUIDADORES DE ADOLESCENTES  
COM  
TÂNIA BAPTISTA E CLÁUDIA FERNANDES



Relação com os pares  
(Bullying)  
(Violência no Namoro)  
(Saídas à Noite)  
(Consumos)

**15**  
MAIO  
18H30

Amigos, Amor e Noite... que desafios?

Gratuito  
Inscrição Obrigatória  
Vagas Limitadas - 25 inscrições

SALÃO NOBRE DA  
BIBLIOTECA MUNICIPAL  
DE ALBERGARIA-A-  
VELHA



# #OMTeen

WORKSHOPS PARA PAIS/MÃES OU CUIDADORES DE ADOLESCENTES  
COM  
TÂNIA BAPTISTA E CLÁUDIA FERNANDES



Relação com os pares  
(Bullying)  
(Violência no Namoro)  
(Saídas à Noite)  
(Consumos)

**20**  
MAIO  
14H30

Amigos, Amor e Noite... que desafios?

Gratuito  
Inscrição Obrigatória  
Vagas Limitadas - 25 inscrições

BIBLIOTECA  
MUNICIPAL DE SEVER  
DO VOUGA



## Cartazes de divulgação – 5º Workshop

# #OMTeen

WORKSHOPS PARA PAIS/MÃES OU CUIDADORES DE ADOLESCENTES  
COM  
TÂNIA BAPTISTA E CLÁUDIA FERNANDES

**12**  
JUNHO  
18H30

Mudaste... e agora?

Mudanças na Adolescência  
(Gênero/Orientação)  
(Sexualidade)

Gratuito  
Inscrição Obrigatória  
Vagas Limitadas - 25 inscrições

SALÃO NOBRE DA  
BIBLIOTECA MUNICIPAL  
DE ALBERGARIA-A-  
VELHA



# #OMTeen

WORKSHOPS PARA PAIS/MÃES OU CUIDADORES DE ADOLESCENTES  
COM  
TÂNIA BAPTISTA E CLÁUDIA FERNANDES

**17**  
JUNHO  
14H30

Mudaste... e agora?

Mudanças na Adolescência  
(Gênero/Orientação)  
(Sexualidade)

Gratuito  
Inscrição Obrigatória  
Vagas Limitadas - 25 inscrições

BIBLIOTECA  
MUNICIPAL DE SEVER  
DO VOUGA



Anexo D – Cartaz de alteração do workshop nº 5 em Albergaria-a-Velha

**#OMTeen**

**ALTERADO**

WORKSHOP PARA PAIS E/OU CUIDADORES DE ADOLESCENTES  
COM  
TÂNIA BAPTISTA E CLÁUDIA FERNANDES

**JUNHO  
18H30**

SALÃO NOBRE DA  
BIBLIOTECA MUNICIPAL  
DE ALBERGARIA-A-  
VELHA

Mudaste... e agora?

Mudanças na Adolescência  
(Género/Orientação)  
(Sexualidade)

Gratuito  
Inscrição Obrigatória  
Vagas Limitadas - 25 inscrições

ahoma  
Associação Albergaria-a-Velha

rato de sol... para todos

CPCJ  
CENTRO DE PREVENÇÃO  
E CUREJA

## Anexo E - Workshop nº1

### Planificação

Objetivos do workshop	Objetivos específicos	Atividades	Material	Duração
Receção dos participantes e apresentação das dinamizadoras	Participantes sentem-se acolhidos e bem recebidos. Os participantes sentem-se parte do grupo.	Os participantes são convidados a ler a carta que lhes está endereçada (carta adaptada do livro “O que se passa na cabeça do meu adolescente?”). As dinamizadoras apresentam-se e dão as boas-vindas aos participantes, agradecendo por estarem presentes e relembrando a existência de mais 4 workshops.	Carta para os pais/mães ou cuidadores. Lista de Presenças	10´
Apresentação dos participantes.	Os participantes conhecem-se uns aos outros.	A partir de um objeto que tenham no bolso (ou na mala), os participantes devem apresentar-se, explicando porque e como ele os representa.	_____	10´
Introdução ao tema do workshop.	Os participantes conhecem o tema antes do desenrolar do workshop.	Exposição oral, por parte das dinamizadoras, daquele que é o tema que será trabalhado no workshop, a comunicação, e como esta influencia a relação com os adolescentes. Os participantes são desafiados a envolver-se na partilha.	Computador Projetor Slides de Apresentação	20´
Dinâmica da Galinha	Os participantes compreendem e experienciam os obstáculos a uma comunicação eficaz. Percebem o que os filhos sentem quando lhes dão muitas regras seguidas, diminuindo, assim, a probabilidade de o voltarem a fazer no	A partir de 9 passos ordenados pelas dinamizadoras, os participantes devem desenhar numa folha aquilo que lhes está a ser comunicado. <u>Passos:</u> 1 - Faça uma elipse com cerca de 6 cm no diâmetro maior; 2 - A partir da parte inferior da elipse, faça duas retas paralelas verticais com cerca de 3 cm de comprimento, afastadas meio cm uma da outra; 3 - A partir da parte superior	Papel Caneta Instruções da dinâmica Computador Projetor	15´

	<p>futuro. Ademais, entendem que a interpretação e percepção do que é dito não é linear para todos e a transposição da ordem dada para a prática é sujeita à construção de cada indivíduo, estando, assim, mais atentos quando comunicarem com os adolescentes.</p>	<p>esquerda da elipse, faça duas retas paralelas e inclinadas para a esquerda, com cerca de 2 cm cada e afastadas meio cm uma da outra; 4 - A partir do centro da elipse, faça 3 retas divergentes, abrindo para a direita, com cerca de 1,5 cm cada uma; 5 - Na extremidade esquerda das duas paralelas menores, faça uma elipse com cerca de 2cm de diâmetro no eixo maior e este perpendicular às paralelas; 6 - A partir da extremidade direita da elipse maior, faça 3 retas divergentes abrindo para a direita, com cerca de 1 cm de comprimento cada; 7 - Na extremidade inferior de cada uma das paralelas maiores, faça 3 retas divergentes abrindo para a esquerda, com meio cm de comprimento cada; 8 - Faça um pequeno círculo no centro da elipse maior; 9 - Faça um triângulo isósceles, com cerca de meio cm de lado, com a base encostada na parte inferior esquerda da elipse menor.</p>		
<p>Apresentação de técnicas que permitem uma comunicação mais eficaz e positiva.</p>	<p>Os participantes conhecem e apreendem diferentes técnicas imprescindíveis a uma boa comunicação, percebendo os benefícios das mesmas, o que permitirá a sua utilização futura, na comunicação com os seus adolescentes.</p>	<p>Exposição oral, por parte das dinamizadoras, de técnicas para uma comunicação eficaz e positiva. Nesta partilha, os pais são incentivados a participar.</p>	<p>Computador Projetor Slides de Apresentação</p>	<p>25´</p>

Avaliação do Workshop e Despedida.	Os participantes sentem-se escutados.	Os participantes preenchem a ficha de avaliação disponibilizada pelas dinamizadoras. As dinamizadoras agradecem a presença e distribuem material relativo ao tema tratado (panfleto; calendário dos próximos workshops).	Ficha de Avaliação Material do workshop	10´
------------------------------------	---------------------------------------	---	--	-----

## Material facultado aos pais/mães ou cuidadores

### Carta



MÃE,

Temos andado às turras e de costas voltadas... mas eu preciso desta guerra, sabes? Mesmo que conseguisse explicar-te isto pessoalmente, tenho a certeza que nada iria fazer sentido para ti. Neste momento detesto-te. Mas preciso que sobrevivias a toda esta minha raiva. Preciso desta luta, mesmo que eu próprio não a suporte.

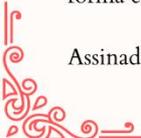
Ainda vamos ter muitas guerras pela frente... ou por causa das roupas que visto, ou por causa do meu quarto caótico, das boas notas que deixei de ter na escola... ou, pior ainda, da minha nova maneira de falar, dos meus novos amigos... e da namorada com quem “acabei de acabar”.

Perdi temporariamente uma das faculdades mais importantes do ser humano: não consigo ver o ponto de vista de mais ninguém. Tenho dificuldade em aturar os outros... às vezes, nem consigo aturar-me a mim próprio! Hoje estou numa de fazer uma tatuagem no pescoço. Amanhã talvez me ofereça para o coro da igreja.

Deves ter saudades do miúdo querido que eu era. E é por isso que isto me custa tanto... porque eu também tenho saudades dele! Preciso desta luta porque, independentemente de quão maus e intensos possam ser os meus sentimentos, eles não te irão destruir, nem a mim... nem ao nosso Amor!

Esta é a luta que me vai ensinar que a minha sombra não é maior do que a minha luz.

Mãe, amo-te (embora ultimamente te mostre esse amor de uma forma excêntrica...).



Assinado: O Teu Adolescente



## Panfleto

**EMPATIA & PACIÊNCIA**

- Pressupõem respeito pelo jovem e impõe que tudo o que seja um discurso humilhante e com foco no sentimento de culpa sejam retirados da equação.

Os adolescentes, no que diz respeito ao respeito... têm altas expectativas!

Magda Gomes Dias

**Seja flexível...**

**Ouvir e Perguntar**  
(para realmente saber!)

**Mensagens "EU"**  
(para falar sobre si!)

**Cooperação**  
(para trabalhar MESMO em equipa)

**#OMTeen**  
13.fevereiro.23

**WTF**

**pequenas receitas para melhores relações**



**O que fazer?**



**1 ENVOLVER O JOVEM NA TOMADA DE DECISÕES**

É ensiná-lo a respeitar o acordo. Como? "Então não tínhamos um acordo? Tínhamos decidido em conjunto que podes jogar com o tablet ao fim de semana. Hoje é quinta-feira. O que aconteceu?"

**2 PICA-SE O PONTO AO JANTAR**

A hora do jantar é aquela que não é negociável - e deve acontecer com a máxima regularidade. Sem gadgets ou televisão. Só família e boa partilha! Comece já com este ritual!

**3 ENVIE-LHES UMA SMS PARA VIREM JANTAR**

Use a tecnologia a seu favor. q.b. Aposto que vão chegar a horas à cozinha para ajudarem a pôr a mesa

**4 PLANTE OS AFETOS**

Com beijinhos, moches ao pai, dançando, massajando a cabeça ou com abraços bons! Sabe que um abraço para ser bom tem de durar pelo menos 6 segundos para que o seu efeito chegue ao cérebro? Então abrace!

**5 CASTIGOS E PALMADAS FUNCIONAM CADA VEZ MENOS**

E apenas vão criar a revolta tão típica nesta idade. Prefira responsabilizá-los pelas suas decisões (o castigo não tem diretamente a ver com a situação mas a responsabilização já tem).

**6 GANHE COOPERAÇÃO**

Queira filhos que cooperem em vez de obedecerem. E nós só cooperamos quando nos sentimos próximos uns dos outros.

**7 VÍNCULO**

Invista na sua relação com os seus filhos — o vínculo é a qualidade da relação que criamos com eles e eles conosco.

**8 ESCUTE MAIS**

"Claro que escuto os meus filhos! Ainda ontem ela fez uma asneira e eu estive a explicar-lhe com toda a calma o que é suposto acontecer e ela prometeu que nunca mais ia repetir. E sabe o que aconteceu? Hoje de manhã fez igual!" Se esta é uma situação comum na sua vida, releia a frase e responda a esta questão: quem é que escutou quem?

**9 PROGRAMAS EM CONJUNTO**

Não os leve apenas à natação ou à explicação. Vá passear com eles, programe uma festa surpresa ou uma ida a um concerto. É impressionante que depois de umas saídas deste género, eles passam a escutar mais e melhor. Experimente!

**10 HUMOR**

O sentido de humor é determinante para que os nossos filhos se sintam mais ouvidos e para que queiram estar por perto — logo, que desejem ouvir.

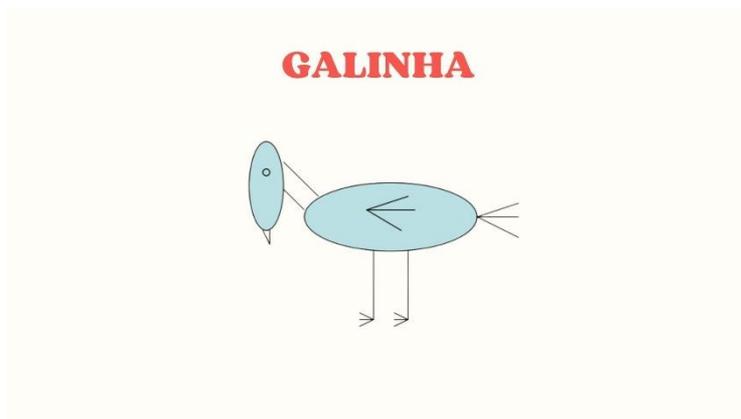
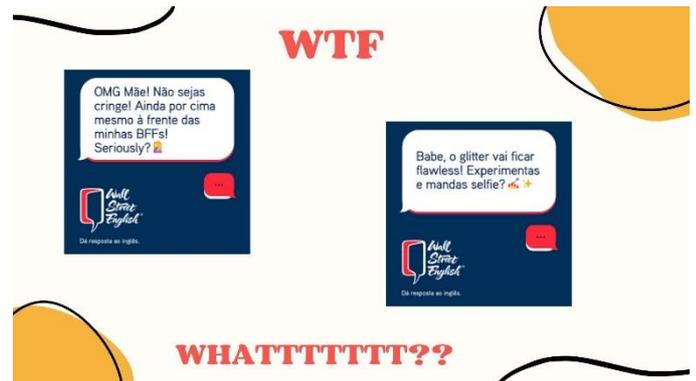
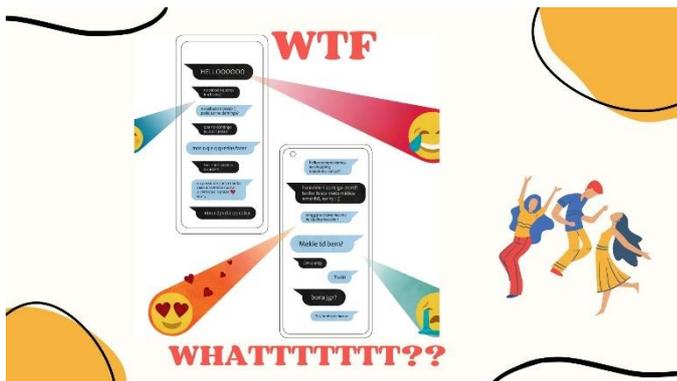
**11 RECLAME MENOS**

Há pouca paciência para estar próximo de pessoas que estão sempre a reclamar. E temos alturas em que abusamos! "Sim, amor, a tua cama está bem feita, mas este édredon podia ter ficado mais esticado." Corrigir é importante, claro que é, mas há alturas em que podíamos falar menos, sorrir mais com os olhos e ficarmos satisfeitos com algo que eles fizeram para (também) nos agradar.

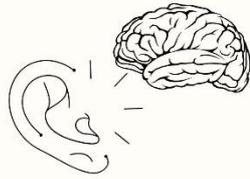
**12 EMPATIA**

É importante colocarmo-nos no lugar dos outros. Eu entendo que o meu filho possa não aceitar esta decisão que tomei. E também lhe posso dizer que sei que ele a sente como injusta e que não é porque ele está chateado comigo ou porque bateu com a porta que eu vou mudar de ideias. Depois? Depois deixe-o ficar — ele tem e precisa do seu espaço.

## Slides da apresentação



**OUVIR  $\neq$  ESCUTAR**



**2ª Competência  
COMUNICAR COM ALMA**



Vulnerabilidade  
Responsabilidade pelos  
nossos sentimentos

**PRATICAR!!**



**EMOÇÕES**



Pensamento  
Sentimento  
Ação  
Resultado

**3ª Competência  
COMUNICAÇÃO COOPERATIVA**



Clareza  
Assertividade

CONFIANÇA  
POSITIVIDADE  
RESPEITO MÚTUO

## Anexo F – Workshop nº 2

### Planificação

Objetivos do workshop	Objetivos específicos	Atividades	Material	Duração
Receção dos participantes e apresentação das dinamizadoras	Participantes sentem-se acolhidos e bem recebidos. Os participantes sentem-se parte do grupo.	À medida que os participantes vão chegando, são convidados a comer algum dos petiscos disponibilizados pelas dinamizadoras.  É entregue a carta aos participantes que não estiveram presentes no workshop nº1, sendo estes convidados a lê-la. É explicado que é a carta já entregue no workshop passado aos restantes pais/cuidadores.	Lanche Carta para os pais Lista de Presenças	10'
Apresentação dos participantes através do tempo dedicado a cada área da sua vida. Criação de relações entre o grupo	Os participantes conhecem e dão-se a conhecer ao grupo. Refletem sobre o tempo que dedicam a cada área da sua vida. Tomam consciência de que existem áreas onde despendem mais tempo que não correspondem às que consideram mais prazerosas	Para se apresentarem, os participantes são colocados em pares e irão apresentar-se um ao outro. Para isto, será disponibilizado pelas dinamizadoras um cartão com “As áreas da minha vida” que deverá ser preenchido (dividir o queijo por fatias com o tamanho referente ao tempo disponibilizado a cada área). Posteriormente, cada participante irá apresentar o seu par ao grande grupo.	Cartão “As áreas da minha vida”	10'
Apresentação e reflexão sobre as áreas da vida dos seus adolescentes	Os participantes identificam e reconhecem a que áreas os seus adolescentes dedicam mais tempo.	No cartão “As áreas da vida do meu filho”, cada participante irá dividir o queijo por fatias com o tamanho referente ao tempo que percecionam que os seus adolescentes dedicam a cada área.	Cartão “As áreas da vida do meu filho”	10'

<p>Refletir sobre as diferenças existentes entre o pensamento face à escola entre os pais enquanto adolescentes e agora os seus filhos adolescentes.</p>	<p>Os participantes percebem que os sentimentos dos seus adolescentes pela escola são idênticos aos que eles próprios tinham enquanto adolescentes, aumentando, assim, a probabilidade de serem empáticos com eles.</p>	<p>Escuta, Análise e Discussão da letra da música “Bué de Baldas” do grupo Despe e Siga, lançado no ano de 1994.</p>	<p>Computador Letra da Música</p>	<p>15’</p>
<p>Refletir sobre os métodos de ensino e avaliação do sistema escolar</p>	<p>Os participantes tomam consciência que o sistema educativo, a maioria das vezes, não respeita as individualidades dos alunos, aumentando, desta forma, a compreensão pelas dificuldades que os filhos sentem num sistema educativo com estas características.</p>	<p>Análise da Imagem “Ensino Igual”, onde se observam variados animais (pássaro, macaco, pinguim, elefante, peixe, foca e cão) que serão avaliados. O “professor” refere que “Para uma seleção justa, todos terão de fazer a mesma prova.”</p>	<p>Computador Projetor Imagem Slides de Apresentação</p>	<p>15’</p>
<p>Disponibilizar estratégias que permitam ajudar o adolescente a ter motivação pela escola.</p>	<p>Os participantes conhecem e apreendem estratégias que permitem motivar os adolescentes para a escola, aumentando, assim, a probabilidade de as usarem com os seus filhos.</p>	<p>Exposição oral, por parte das dinamizadoras, de estratégias que possam auxiliar a motivar os adolescentes para a escola. Não deixando de referir que estas não são “receitas milagrosas”, é preciso perceber e adaptar o trabalho ao adolescente em causa.</p> <p>Os participantes são convidados e incentivados a participar na partilha, colocando questões, dando opiniões e exemplos.</p>	<p>Computador Projetor Slides de Apresentação</p>	<p>20’</p>

Avaliação do Workshop e Despedida.	Os participantes sentem-se escutados.	Os participantes preenchem a ficha de avaliação disponibilizada pelas dinamizadoras.  As dinamizadoras agradecem a presença e distribuem material relativo ao tema tratado (panfleto).	Ficha de Avaliação.	10'
------------------------------------	---------------------------------------	--	---------------------	-----

### Slides da apresentação

**Para que é que inventaram a escola?**

**AS ÁREAS DA MINHA VIDA:**

OS MEUS TEMPOS LIVRES:

Amigos  
Amor  
Familia  
Saúde  
Casa  
Dinheiro  
Lazer  
Conhecimento  
Trabalho  
Felicidade

**AS ÁREAS DA VIDA DO/A MEU/MINHA FILHO/A:**

OS SEUS TEMPOS LIVRES:

Amigos  
Amor  
Familia  
Saúde  
Casa  
Dinheiro  
Lazer  
Conhecimento  
Escola  
Felicidade

**Música**

**"Bué de Baldas" Despe e Siga**

**"Bué de Baldas" Despe e Siga 1993**

Copiar o TPC  
Estudar livros de BD  
Decorar o pavilhão  
Pra festa da associação

No pátio da C+S  
Estudar nunca apetece  
E no bar da faculdade  
Vai-se o resto da vontade

E é uma fezada  
A escola está fechada  
Hoje há manifestação  
Aulas não! Aulas não!

E é p'ra palhaçada  
A malta está animada  
Pode vir a intervenção  
Que entramos noutra dimensão

Bué da baldas  
Bué da baldas  
(Nós somos)Bué da baldas

Muita falta, muito estrilho  
Muito chumbo, que sarilho  
Já mandaram os postais  
Para a reunião de pais

Bué da baldas, muita nega  
Bué da mega, driver sega  
Entrei noutra dimensão  
Bué da faltas, aulas não

E é uma fezada  
A escola está fechada  
Hoje há manifestação  
Aulas não! Aulas não!

E é p'ra palhaçada  
A malta está animada  
Pode vir a intervenção  
Aulas é que não!

E é uma fezada  
A escola está fechada  
Hoje há manifestação  
Aulas não! Aulas não!

E é p'ra palhaçada  
A malta está animada  
Pode vir a intervenção  
E entramos noutra dimensão

Para uma seleção justa, todos terão que fazer a mesma prova. Por favor, subam na árvore

**A Escola...  
na mais curta  
das hipóteses  
entra-se aos 6  
anos e sai-se  
aos 18 anos**



**portanto...**

...ou convencemos os miúdos que estudar lhes dará mais  
mais opções de escolha e isso significa melhores  
hipóteses de incluir no seu percurso o que gostam e  
desejam...ou eles não verão qualquer interesse, já que o  
seu longo prazo vai na melhor das hipóteses até  
amanhã...ou com muito jeitinho até ao próximo sábado!



**QUER SE QUEIRA QUER NÃO, QUER SE  
GOSTE OU NÃO GOSTE... A VERDADE É QUE  
A ESCOLA É OBRIGATÓRIA ATÉ AOS 18  
ANOS!!**

**O que podemos fazer para lidar com isso...**



**ENTREAJUDA E  
COMPANHEIRISMO**

**ENVOLVER-SE**

**MOTIVAÇÃO**

**DAR ATENÇÃO  
POSITIVA AO  
ESFORÇO**

## Material facultado aos pais/mães ou cuidadores

### Panfleto

#### FOQUE-SE NAS FORÇAS!!

ESTIVESTE MUITO ATENTO A FAZER AS TAREFAS, PARABÉNS!

FIQUEI ORGULHOSA POR AJUDARES O TEU COLEGA A ESTUDAR!

OBRIGADA POR TERES CONFIADO E TERES PEDIDO AJUDA!

VEJO QUE ENCONTRASTE UMA NOVA FORMA DE FAZER ISTO!

ÉS MUITO PERSPICAZ NESTA MATÉRIA!

OBRIGADA POR FAZERES O TEU MELHOR!

**APANHE O SEU ADOLESCENTE A SER BOM!**

#### SUGESTÕES

Defina um horário em que toda a família possa estar a trabalhar em casa num ambiente tranquilo e silencioso.

Crie rotinas com o adolescente para não terem ambos de passar a vida a gerir problemas diários.

Promova leituras em família.

Participe o mais que puder na vida escolar do seu adolescente.

Se as notas descerem, procure verdadeiras causas e seja realista relativamente às capacidades do seu filho.

Não o castigue proibindo-o de fazer o que mais gosta.

Contrate um explicador, mas apenas em casos de verdadeira necessidade.

Foque-se nos pontos fortes do seu adolescente e não exija que ele seja bom em todas as áreas.

Mostre ao seu filho que ele é mais importante que as notas. Aprecie os esforços dele sempre - "O processo é mais importante que o sucesso".

Ofereça-se para o ajudar nos trabalhos escolares desde que o seu filho marque um horário específico (que não seja antes de dormir), mas não se esqueça que a escola é sobretudo um negócio entre ele e os professores. Não se intrometa demasiado! Deixe-o sentir as consequências naturais sempre que não fizer os trabalhos que, afinal, são da sua responsabilidade.



## Anexo G – Workshop nº 3

### Planificação

Objetivos do workshop	Objetivos específicos	Atividades	Material	Duração
Receção dos participantes e apresentação das dinamizadoras	Participantes sentem-se acolhidos e bem recebidos. Os participantes sentem-se parte do grupo.	À medida que os participantes vão chegando, são convidados a comer algum dos petiscos disponibilizados pelas dinamizadoras.	Lanche Lista de Presenças	10´
Apresentação dos participantes.	Os participantes conhecem-se uns aos outros.	Os participantes apresentam-se ao grupo, dizendo o seu nome, o número de filhos e a idade destes.	_____	5´
Introdução ao tema do workshop.	Os participantes conhecem o tema antes do desenrolar do workshop.	Exposição oral, por parte das dinamizadoras, daquele que é o tema que será trabalhado no workshop, as redes e as novas tecnologias. São apresentadas algumas vantagens e desvantagens destas. Os participantes são desafiados envolver-se na partilha.	Computador Projetor Slides de Apresentação	10´
Apresentação de 3 pequenos vídeos realizados pela operadora de rede móvel espanhola “Orange España”.	Os participantes conhecem alguns daqueles que são os perigos e ameaças da internet/redes sociais. Tomam consciência de que estes perigos são reais e presentes nas vidas dos adolescentes e que estes, na maioria	Apresentação/visualização de três vídeos que abordam três perigos da internet/redes sociais: um aborda o perigo de falar e encontrar-se com pessoas que conhecemos a partir da internet “¿Se esconde tu pareja ideal en internet?” - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UPVU0XK6zq0">https://www.youtube.com/watch?v=UPVU0XK6zq0</a> ); outro fala daquilo que somos capazes de fazer na internet sem pensar ou ter consciência de como isso afetará a pessoa do outro lado (“Eres la misma persona en redes sociales?” - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6K0wtyDl2u4">https://www.youtube.com/watch?v=6K0wtyDl2u4</a> ); e o terceiro aborda o tema dos desafios que circulam na	Computador Projetor Vídeo	10´

	das vezes, não percebem isso, aumentando, assim, a probabilidade de estarem mais atentos no futuro.	internet e o perigo que estes podem acarretar para a vida dos jovens (Retos virales. ¿Arriesgarías tu vida por esa foto?” - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ppzgv_uaJ2w">https://www.youtube.com/watch?v=Ppzgv_uaJ2w</a> ).		
Discussão sobre os 3 vídeos apresentados, elucidando sobre os temas presentes nos mesmos.	Os participantes aprendem mais relativamente aos perigos existentes na internet e redes sociais, ficando, assim, mais atentos aos seus adolescentes e ao que estes fazem online.	Discussão sobre os vídeos visualizados anteriormente. Exposição oral, por parte das dinamizadoras, de outros desafios existentes nas redes sociais e sobre o “Ciberbullying”.  Os participantes são incentivados a participar, colocando e dando as suas perspetivas sobre o assunto.	Computador Projetor Slides de Apresentação	25’
Apresentação de um vídeo realizado pela Interpol sobre a chantagem online e reflexão do mesmo.	Os participantes tomam consciência do tamanho e gravidade do problema que é o contactar através das redes sociais pessoas desconhecidas, ficando, desta forma, mais atentos aos seus adolescentes e falando com eles e alertando-os sobre o mesmo.	Apresentação/visualização de um vídeo referente à chantagem online, integrado numa campanha realizada pela Interpol, que aborda o “sextorion” ( <a href="https://tek.sapo.pt/noticias/internet/artigos/chantagem-online-europol-lanca-campanha-europeia-contra-sextortion">https://tek.sapo.pt/noticias/internet/artigos/chantagem-online-europol-lanca-campanha-europeia-contra-sextortion</a> ).  Após a visualização do vídeo, os participantes são convidados a refletir sobre o mesmo e é apresentado, pelas dinamizadoras, o que se pode fazer para evitar estas situações e como atuar na presença das mesmas.	Computador Projetor Vídeo Slides de Apresentação	20’
Avaliação do Workshop e Despedida.	Os participantes sentem-se escutados.	Os participantes preenchem a ficha de avaliação disponibilizada pelas dinamizadoras. As dinamizadoras agradecem a presença e distribuem material relativo ao tema tratado (panfleto).	Ficha de Avaliação Material do workshop	10’

## Slides da apresentação

# Os Meandros das Redes



A INTERNET veio para ficar...

Comunicar e jogar na internet são hoje em dia uma parte crucial da vida dos adolescentes!

Os telemóveis evoluíram...a net vai e está por todo o lado...

## Vantagens

Acesso rápido e democrático ao conhecimento e material de estudo

Produção célere de documentos e textos

Comunicação rápida com familiares e amigos

Organização funcional das agenda de trabalho e lazer

Marcação de viagens

A familiaridade e competência na utilização das ferramentas informáticas e de comunicação são uma enorme mais-valia no futuro profissional dos jovens

## Desvantagens

Grande quantidade de informação distorcida

Exploração e assédio

Sedentarismo

Dependência e Vício

Pessoas com más intenções que escondem o que são

Apatia social ou pouco interesse de se relacionar

## Vídeo



## Perigos

### Baleia Azul



### Outros Desafios

1. Desafio da Canela
2. Surfar em cima do Carro
3. Desafio da Água Fria
4. Jogo do Fogo
5. Kylie Lip Challenge
6. Desafio do Preservativo
7. Inalar Coisas
8. Desafio do Estrangulamento
9. Sal e Gelo

# Ciberbullying

Violência praticada contra alguém na internet, em redes sociais ou outro meio digital

# Perigos

Sextting

Cyberstalking

Grooming

Sextortion

Happyslapping

Flaming

Revenge Porn



# Vídeo



# Como evitar?

Não partilhar fotos e/ou vídeos a ninguém (conhecido ou não), com conteúdos mais íntimos, mesmo que exista insistência da pessoa

Não enviar conteúdos ao outro só para chamar a sua atenção

Não enviar conteúdos íntimos mesmo que estejam numa relação ou só porque gostam de alguém e o querem conquistar

Evitar usar comportamentos de sexting para pregar partidas (traz consequências sérias par o outro)

Nunca partilhar fotos íntimas nas redes sociais ou em grupos privados

# O que fazer?

**Apoiar e respeitar a vítima**  
**Não criticar a vítima**  
**Aconselhar a procurar ajuda**

O que for publicado é de domínio público

O que é postado na rede, fica lá para sempre

Nem todas as informações disponíveis são dignas de confiança



## Material facultado aos pais/mães ou cuidadores

### Panfleto

## CUIDADOS A TER NA INTERNET



- Vírus, spam e proteção dos equipamentos (é importante cuidar das nossas coisas!)
- Não falar com estranhos
- Não colocar informação pessoal na internet
- Não abrir emails desconhecidos
- Não colocar passwords demasiado fáceis
- Não clicar em nenhum sitio que diga "Ganhaste!" ou "Ganha já!"
- Não fazer coisas na internet que não possa fazer sem ela
- Não fazer coisas na internet que se envergonhe, ou não tenha coragem de fazer fora dela

**Nem tudo o que está na internet é verdade!!**



## REGRAS!!

Se forem claras desde o início da utilização dos equipamentos, diminui o conflito e promove uma utilização saudável da internet e dos dispositivos!

## LIMITAR O USO

Embora seja difícil determinar com exatidão o tempo limite recomendado, podemos dizer que na adolescência (10 aos 18 anos) o tempo máximo poderá ser de 2 horas diárias durante a semana e 3 horas de sexta a domingo. A este tempo pode acrescer tempos de estudo, uma vez que falamos de lazer

As horas deverão ser controladas e **NEM MAIS 10 MINUTOS**

ALGUNS PERÍODOS NÃO SÃO NEGOCIÁVEIS



Entre as 22h e as 8h  
Durante as refeições

**ESTAS REGRAS SÃO PARA TODOS!!**

## Anexo H – Workshop nº4

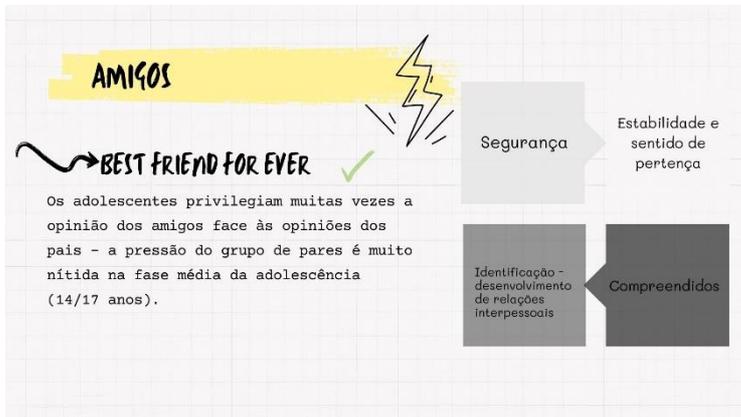
### Planificação

Objetivos do workshop	Objetivos específicos	Atividades	Material	Duração
Receção dos participantes e apresentação das dinamizadoras	<p>Participantes sentem-se acolhidos e bem recebidos.</p> <p>Os participantes sentem-se parte do grupo.</p> <p>Os participantes entram no espírito do tema do workshop e revivem a sua adolescência.</p>	Os participantes são recebidos como estando a entrar num bar (mesa com bebidas e petiscos e música a tocar), sendo convidados e a tomar alguma coisa e entrar no espírito.	<p>Petiscos</p> <p>Música</p> <p>Bebidas</p> <p>Lista de Presenças</p>	10´
Apresentação dos participantes.	Os participantes conhecem-se uns aos outros.	Cada participante apresenta-se ao restante grupo, dizendo o seu nome, número e idade dos filhos e o que os motivou a estar presentes no workshop.	_____	5´
Exploração do subtema “Grupo de Pares - Amigos”.	<p>Os participantes conhecem e aprendem sobre o subtema do Grupo de Pares.</p> <p>Conhecem e compreendem a importância que os amigos têm para os adolescentes, conseguindo, assim, no futuro ser mais compreensivos e atentos.</p>	<p>Exposição oral, por parte das dinamizadoras, daquele que é o subtema do Grupo de Pares e de como este influencia e é importante na vida dos adolescentes.</p> <p>Os participantes são desafiados a envolver-se na partilha.</p>	<p>Computador</p> <p>Projetor</p> <p>Slides de Apresentação</p>	20´
Exploração do subtema “Amor”.	<p>Os participantes conhecem e aprendem sobre o subtema do Amor.</p> <p>Percebem que é na adolescência que a</p>	<p>Apresentação do subtema “Amor”, através de três perguntas em que para responder a estas é realizada uma chuva de ideias.</p> <p>Exposição oral, por parte das dinamizadoras, de uma breve</p>	<p>Computador</p> <p>Projetor</p> <p>Slides de Apresentação</p>	15´

	<p>paixão se começa a desenvolver e que é algo normal no desenvolvimento dos adolescentes.</p> <p>Percebem que têm de ficar atentos e apoiar, ao mesmo tempo que devem dar espaço para que o desenvolvimento normativo possa acontecer, ficando, assim, mais preparados para lidar com os seus filhos/adolescentes.</p>	<p>explicação/reflexão relativa a cada pergunta apresentada anteriormente.</p> <p>Os participantes são desafiados a envolver-se na partilha.</p>		
Introdução ao subtema “Noite”, através da realização de uma dramatização.	Os participantes conhecem o subtema “Noite” e regressam ao passado, colocando-se, dessa forma, na pele dos seus adolescentes.	Dois grupos de pais/mães/cuidadores, de forma voluntária, encenam duas situações disponibilizadas pelas dinamizadoras. É-lhes apresentada uma situação, que eles têm de recriar, demonstrando qual a solução para a mesma.	Cartões com a situação a apresentar através da dramatização	10’
Exploração do subtema “Noite”.	Os participantes percebem como funcionam as saídas à noite entre os adolescentes, quais os perigos e como os podem minimizar, ficando, assim, mais atentos e aptos para falarem/alertarem e estabelecerem (em conjunto) regras e limites com os seus filhos.	Exposição oral, por parte das dinamizadoras, daquele que é o subtema “Noite”, explorando as saídas e os consumos. Os participantes são desafiados a envolver-se na partilha.	Computador Projetor Slides de Apresentação	20’

Avaliação do Workshop e Despedida.	Os participantes sentem-se escutados.	Os participantes preenchem a ficha de avaliação disponibilizada pelas dinamizadoras.  As dinamizadoras agradecem a presença e distribuem material relativo ao tema tratado (panfleto; calendário dos próximos workshops).	Ficha de Avaliação Material do workshop	10´
------------------------------------	---------------------------------------	---	--	-----

### Slides da apresentação



**QUAL A IDADE CERTA PARA SE COMEÇAR A NAMORAR?**

**DEVO PROIBIR O/A MEU/MINHA FILHO/A DE NAMORAR?**

**QUAL O IMPACTO EMOCIONAL DAS EXPERIÊNCIAS/FRUSTRAÇÕES AMOROSAS?**

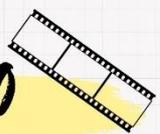


**NOITE**






**REGRESSO AO PASSADO**

**SAÍDAS À NOITE**

**SAIR??**      **QUANDO??**      **COM QUEM?**      **O LÉ? MAS EU NEM SEI QUEM ELE É!?**

**E ONDE??**      **TÃO TARDE??**

**DINHEIRO??**  
AH CLARO, PARA ISSO EU JÁ SIRVO...

**ESSE BAR? QUE RAIO DE SÍTIO!?!?**



**O QUE TER EM CONTA**

**AOS PAIS** ✓

compete o controlo sedimentado no afeto aos filhos, a reflexão antes da experimentação

- Ouvir a opinião dos filhos
- Identificar e perceber as suas emoções
- Conversar sobre projetos e expectativas face à noite
- Estabelecer limites – que pode passar pelas restrições futuras se o combinado não for cumprido
- Responsabilizar o jovem no compromisso a obter

**INDEPENDÊNCIA**

**COMPREENSÃO** ≠ **PERMISSIVIDADE**

Os adolescentes necessitam de pais com convicções firmes com quem possam estabelecer os seus próprios limites

**CONSUMOS**




**PORQUÊ?**

**CURIOSIDADE**

**DESEJO DE VIVER OUTRAS EXPERIÊNCIAS**

**DESEJO DE TESTAR LIMITES E TRANSGREDIR REGRAS**

**PRESSÃO DOS PARES**

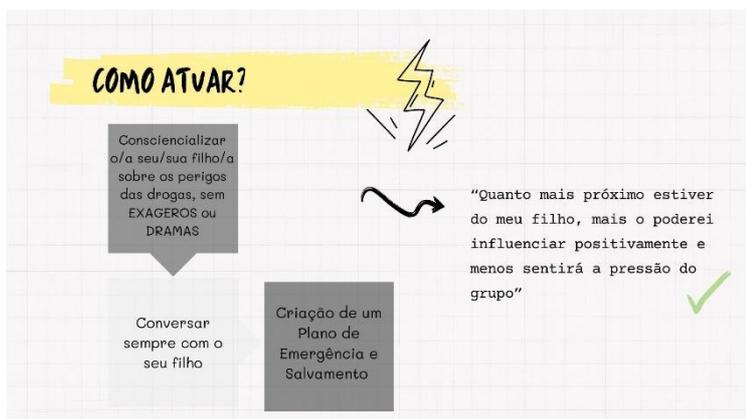
**DESAFIO À AUTORIDADE**

**DESEJO DE AFIRMAÇÃO**

**INFORMAÇÃO INCORRETA OU AUSÊNCIA DE INFORMAÇÃO**

**PRAZER**



## Situações para dramatização

### “FUMAR EM CASA DA RITA”

UM GRUPO DE 3 AMIGOS, DE 14 ANOS, À SAÍDA DA ESCOLA, REPARA QUE O “ALEXANDRE”, TAMBÉM AMIGO DO GRUPO, DEIXOU CAIR UMA NOTA DE CINCO EUROS DO BOLSO. COM PLANOS JÁ FEITOS PARA AQUELA TARDE, APROVEITAM-SE DA SITUAÇÃO E CHAMAM O ALEXANDRE, FAZENDO-LHE UMA PROPOSTA: “QUERES IR CONNOSCO COMPRAR TABACO? VAMOS FUMAR PARA CASA DA RITA, OS PAIS DELA NÃO ESTÃO EM CASA.”.

APRESENTEM A SITUAÇÃO, SOLUCIONANDO-A.

### “HOJE VAMOS SAIR!”

É SEXTA FEIRA...YÉ!!!

VAMOS TODOS SAIR À NOITE! POSSO MÃE? PAI?

MÃE: SIM, PODES! ÀS 2H DA MANHÃ QUEREMOS-TE EM CASA!

FILHO/A: ÀS 2H????? A ESSA HORA ESTÁ A NOITE A COMEÇAR!

SIMULEM A SITUAÇÃO, CHEGANDO A UM RESULTADO. O/A JOVEM TERÁ 15 ANOS

## Material facultado aos pais/mães ou cuidadores

### Livro com dicas para sair à noite em segurança, para oferecerem aos seus adolescentes

# Sair à noite

*Dicas para convencer pais*



Dizer com quem se vai e a que horas vem (a casa dos pais não é um hotel!!)  
Atrasos? Existem sim, mas devem sempre telefonar a dizer que estão bem e que vêm um bocadinho mais tarde.

Têm de respeitar os pais e compreender que é natural afligirem-se se as horas passam e vocês “népias”



E, quando levarem a chave de casa, cuidado! E, ao chegar, não fazer barulho, mesmo que se tenha de ir à cozinha arranjar “aquela ceia”.

# DRINK OR DRUNK?



Não exagerar no consumo de álcool. As bebidas alcoólicas são mais caras do que as outras e há muita malta que vos enche de batatas fritas e aperitivos salgadíssimos para que tenham que beber mais. O álcool é bom q.b. – se é demais sai caro em todos os sentidos.

Se estiver calor na discoteca ou no bar – bebam. Hidratem-se. Mas podem beber água que refresca e é de borla (quanto mais não seja, na casa de banho).



Cuidado com as carteiras!  
Obviamente que a maioria das pessoas que circulam à noite são honestas, mas há alguns que aproveitam a confusão e a distração para se fazerem ao alheio. Não andem com muito dinheiro e se forem assaltados, não se armem em cowboys. Dêem o que tiverem!



Se houver alguma cena de violência, o melhor é não nos armarmos em heróis e sair. Não é covardia. É inteligência, em contraponto à estupidez de nos metermos em rixas e outras cenas dessas.

Não nos armemos em espertos a querer fazer coisas que sabemos perigosas só para mostrar que somos muito machos.



# DROGA? PARA QUÊ?

Para fugir da realidade? E do sofrimento? E daqui a uns tempos estar tudo pior, com uma realidade ainda mais dolorosa?  
E se alguém vos impinge droga que não querem mandem-na de volta.



## TABACO...



... Só fuma quem quer!!  
Mas já agora... o mínimo.  
Por vocês e pelos outros.  
Não é isso que vos faz ficar mais  
adultos ou responsáveis.  
Nem é isso que vos emagrece.



### Sexo responsável e seguro

Afetos honestos e eticamente irrepreensíveis,  
respeito com os outros e pelos sentimentos deles,  
para termos direito à mesma dose de respeito.  
A namorada do outro é do outro até ser nossa.  
E se fosse nossa ficávamos piurros se o outro se  
metesse onde não era chamado.



### RESPEITAR OS OUTROS

Não os forçar. Se querem,  
tudo bem, se não querem é  
porque não estão preparados  
ou não lhes apetece. Forçar  
para quê? Quem somos nós  
para forçar quem quer que  
seja? E ver se eventualmente  
querem porque estão já  
afetados na sua capacidade  
de decisão, pelo consumo de  
álcool e/ou drogas

### RESPEITAR O PRÓPRIO CORPO

É bom experimentar os  
limites – ver até onde a  
nossa máquina vai , mas ir  
ao limite confunde-se  
muitas vezes com passar  
«para lá». E o passar para lá  
pode tramar-nos a vida. A  
«derrapagem controlada» é  
que revela o bom condutor!



## DESLOCAÇÕES DE E PARA CASA...

### Cuidado!



Mais vale andar de transportes públicos ou  
então ter alguém que, de tantas em tantas  
semanas, não beba (e toca a todos, estilo  
rodada). Morrer enlatado entre os ferros e a  
chapa amolgada de um carro não é uma  
morte heróica – é uma morte evitável, estúpida  
e dolorosa.

## Anexo I - Workshop nº 5

### Planificação

Objetivos do workshop	Objetivos específicos	Atividades	Material	Duração
Receção dos participantes e apresentação das dinamizadoras	Participantes sentem-se acolhidos e bem recebidos. Os participantes sentem-se parte do grupo.	À medida que os participantes vão chegando, são convidados a comer algum dos petiscos disponibilizados pelas dinamizadoras.	Lanche Lista de Presenças	10'
Apresentação dos participantes.	Os participantes conhecem-se uns aos outros.	Cada participante apresenta-se ao restante grupo, dizendo o seu nome, número e idade dos filhos.	_____	5'
Introdução e exploração do tema do workshop.	Os participantes conhecem o tema e refletem sobre ele, o que permitirá que fiquem mais informados e atentos com os seus adolescentes.	Exposição oral, por parte das dinamizadoras, daquele que é o tema que será trabalhado no workshop, a sexualidade. É falado como esta é vivenciada pelos adolescentes e como, enquanto adultos, podem ajudar a que esta vivência seja positiva e sem riscos. Os participantes são incentivados a participar e envolvidos na partilha.	Computador Projetor Slides de Apresentação	25'
Exploração da “maleta contracetiva”.	Os participantes conhecem e aprendem sobre os diferentes métodos contraceptivos, como estes funcionam e a sua eficácia, o que permitirá que passem esta informação, de forma correta, aos seus adolescentes.	Exploração dos diferentes métodos contraceptivos, através da apresentação dos mesmos e da passagem destes pelos participantes. É distribuído aos participantes um panfleto com a apresentação dos diferentes métodos.	Maleta didática com métodos contraceptivos. Panfleto	20'

<p>Apresentação do “Biscoito de Género” e exploração das diferentes definições que este aborda.</p>	<p>Os participantes conhecem e apreendem as diferentes definições relacionadas com identidade de género, orientação sexual e expressão de género, o que permitirá a sua utilização de forma correta no futuro, quando falarem com os seus adolescentes.</p>	<p>Exposição oral, por parte das dinamizadoras, dos conceitos associados à orientação sexual, identidade de género e expressão de género. É facultado aos participantes uma fotocópia do “Biscoito de Género”, retirado do Guia para intervenientes na ação comunitária e na comunidade escolar sobre orientação sexual e identidade de género, realizado pela Associação de Mães e Pais pela Liberdade de Orientação Sexual e Identidade de Género (AMPLOS). Os participantes são incentivados a participar na partilha, colocando dúvidas e dando as suas opiniões.</p>	<p>Computador Projetor Slides de Apresentação “Biscoito de Género”</p>	<p>20’</p>
<p>Avaliação do Workshop e Despedida.</p>	<p>Os participantes sentem-se escutados.</p>	<p>Os participantes preenchem a ficha de avaliação disponibilizada pelas dinamizadoras. As dinamizadoras agradecem a presença.</p>	<p>Ficha de Avaliação</p>	<p>10’</p>

### Slides da apresentação



A slide with a light yellow background. The title "SEXUALIDADE" is in bold black letters. Below it is a photo of a group of people lying on the floor with their hands raised in a circle. To the right of the photo is a list of bullet points. There is a decorative pink swirl icon in the top right corner.

**SEXUALIDADE**

A quantidade de informação que chega aos jovens, tem pouca ou nenhuma censura.

- Apelo sexual frequente e precoce, expondo os jovens a situações ainda mal compreendidas por eles.
- Os adolescentes falam como adultos, querem comportar-se como tal e ter os privilégios da maturidade. No entanto, falta-lhes a experiência, a responsabilidade e o significado real de um envolvimento sexual.

A slide with a pink background and a blue speech bubble containing a quote. There are decorative elements like a starburst and quotation marks.

Os tabus, a desinformação, a falta de informação, os medos e os papões, juntamente com o desejo de autonomia e de experimentar a vida e conhecer os seus limites, podem interferir de modo nocivo no desenvolvimento natural da sexualidade.

A slide with a yellow background. The title "É IMPORTANTE SABER DIZER “NÃO QUERO”, “NÃO ME APETECE”, “EU É QUE SEI”" is in bold black letters. Below it is a quote in italics.

**É IMPORTANTE SABER DIZER “NÃO QUERO”, “NÃO ME APETECE”, “EU É QUE SEI”**

*“Alguns jovens afirmam que já ter tido sexo dá estatuto, que os rapazes procuram mais as raparigas que assumem já ter tido relações sexuais porque isso lhes permite viver a experiência mais cedo. As raparigas cedem muitas vezes à conversa do ‘quero ter sexo contigo’ porque têm receio de se não o fizerem, ficar sem o namorado e que as que têm fama de ‘não deixar fazer nada’ não são tão populares. Dizem, ainda, que ‘as raparigas pensam mais na história de amor e da felicidade e que por isso cedem muitas vezes, porque sabem que se não fizerem há outras raparigas que vão fazer e acreditam que eles vão gostar mais delas por causa disso’.*

## O MEDO DA NÃO ACEITAÇÃO OU DA PERDA PARECEM SER FATORES IMPORTANTES NO QUE TOCA ÀS RELAÇÕES ENTRE ADOLESCENTES.

**Não fazer sexo**, deve ser a resposta às ameaças ou chantagens emocionais e esta é uma mensagem importante que os adolescentes têm de reter, porque apenas eles podem e devem escolher como desfrutar da sua sexualidade.

## O ESCLARECIMENTO VALE A PENA E É IMPORTANTE

**1** Para "saber" é preciso aprender e é necessário que a oportunidade seja a palavra mãe nestes assuntos

**3** Refletir sobre uma sexualidade mais aberta, não no sentido de incentivar relações precoces, mas para explicar que tudo acontece na altura certa e sob várias formas.

**2** Descartar é mesmo uma ideia que pode ficar de fora se queremos formar e informar os mais novos (e os mais velhos).

## A "TAL CONVERSA" COM OS PAIS, ESSA CONVERSA COMPLICADA

### É difícil para os dois lados!!

*O sexo é segundo alguns adolescentes 'uma coisa normal a partir de certa idade', da qual nunca vão ter à vontade para falar com os pais. Assumem mesmo que quando os pais vêm com a 'tal conversa' muitas vezes já é tarde demais e já aconteceram muitas coisas".*

**E POR ISSO SER TÃO IMPORTANTE FALAR!**

Falar resolve problemas, antes mesmo deles existirem!

“

Quando eles perguntam já estão preparados para ouvir respostas - não adianta, por isso, infantilizar os filhos e adiar a resposta para depois, aproveitando o momento para, de acordo com a idade, adaptar o que se diz à idade deles.

Falar de sexo não implica ser sexualmente ativo mais cedo - os estudos mostram mesmo o contrário, contribuindo a presença e exemplaridade dos adultos para que os jovens tenham menos gravidezes precoces e DST's

Estar atento aos projetos de vida dos filhos - perceber se a identidade é coesa (se se sentem capazes, validados, bem na sua pele,...)

”

## IDADE PARA PERDER A VIRGINDADE

A sexualidade não se consagra no encontro que tem de ser necessariamente genital, mas que também se inicia no namoro, no desenvolvimento das questões emocionais

*"Alguns adolescentes consideram que existe uma idade até à qual devem perder a virgindade, acreditando que os 18 anos são o limite. Outros ainda colocam questões como "Tenho 22 anos e ainda sou virgem, será normal?"*

“

A SEXUALIDADE MAIS DO QUE UMA FONTE DE PRAZER É UM DIREITO. "DIREITO A UMA SEXUALIDADE PLENA MAS CONSCIENTE, ASSENTE NA CAPACIDADE DE CONHECER O SEU CORPO E NA CORAGEM DE EXPOR OS SEUS GOSTOS E AS SUAS VONTADES".

”

## RISCOS!!

Riscos de viver o presente e não se proteger devidamente com os métodos de contraceção.

**"Se tens tanta informação sobre preservativos porque não os usas?"**

**"Não usas porque só estás no presente a viver o momento, mas aqui é preciso deitar o olho ao futuro, porque apanhar o papiloma vírus é uma chatice"**

## ORIENTAÇÃO SEXUAL

"Sinto-me atraído por quem? Ou porquê?"

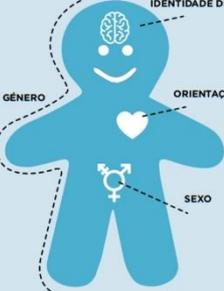
Perguntas que podem reprimir muitas respostas face à **pressão da família** ou à **pressão social**.



## AS QUESTÕES DE ORIENTAÇÃO SEXUAL LEVANTAM VÁRIAS QUESTÕES AOS ADOLESCENTES

**SEXUALIDADE INCLUSIVA** - não se restringir ao modelo "rapaz v.s. rapariga" nas conversas e fugir aos estereótipos de gênero (dois pesos, duas medidas) ao educar

## Orientação Sexual ≠ Identidade de Género



**BISCOITO DE GÊNERO**

IDENTIDADE DE GÊNERO

ORIENTAÇÃO SEXUAL

SEXO

EXPRESSÃO DE GÊNERO

IDENTIDADE DE GÊNERO		
MULHER	NÃO BINÁRIA	HOMEM
É a forma como cada pessoa se sente internamente e se percebe em relação ao seu gênero, independentemente de como lhe foi atribuído à nascença.		
EXPRESSÃO DE GÊNERO		
FEMININA	ANDRÓGINA	MASCULINA
É a forma como uma pessoa apresenta o seu gênero (como se vesta, aja, comporte e interaja no mundo).		
SEXO		
FEMININO	INTERSEXO	MASCULINO
Habitualmente atribuído à nascença, com base na observação dos órgãos genitais (orgão sexual externo), influenciado por referência a órgãos internos, genes, cromossomos e sistema hormonal.		
ORIENTAÇÃO SEXUAL		
HETEROSSEXUAL	BISSEXUAL/PANSEXUAL	HOMOSSEXUAL
É a combinação da atração emocional e/ou sexual e define-se de acordo com o gênero de quem experimenta e a pessoa a quem se dirige.		

AMPLIOS - Associação de Mães e Pais pela Liberdade de Orientação Sexual e Identidade de Género

## SEXO

**Intersexo** - Pessoa com características sexuais que incorporam aspetos da biologia masculina e da biologia feminina tal como estas são entendidas por normas sociais e médicas. Por vezes, a pessoa é sinalizada como intersexo logo à nascença; outras vezes isto acontece mais tarde, nomeadamente na puberdade; noutros casos ainda, a própria pessoa nunca chega a sabê-lo.

## IDENTIDADE DE GÊNERO

**Cisgénero** - Pessoa cuja identidade de gênero coincide com o sexo que lhe foi atribuído à nascença.

**Transgénero** - Pessoa que não se identifica com o gênero atribuído à nascença.

**Não-binário** - Pessoa que não se sente enquadrada e identificada com nenhum dos gêneros, ou seja, não se identifica como sendo uma mulher ou um homem. Existem variações na não-binariedade: a pessoa pode sentir que não pertence a nenhum dos gênero ou pode, por exemplo, sentir-se uma mistura de ambos.

## EXPRESSÃO DE GÊNERO

**Andrógina** - que apresenta características convencionalmente associadas a ambos os sexos

## ORIENTAÇÃO SEXUAL

**Heterossexual** - sente atração emocional e/ou sexual por pessoas de um gênero diferente do seu

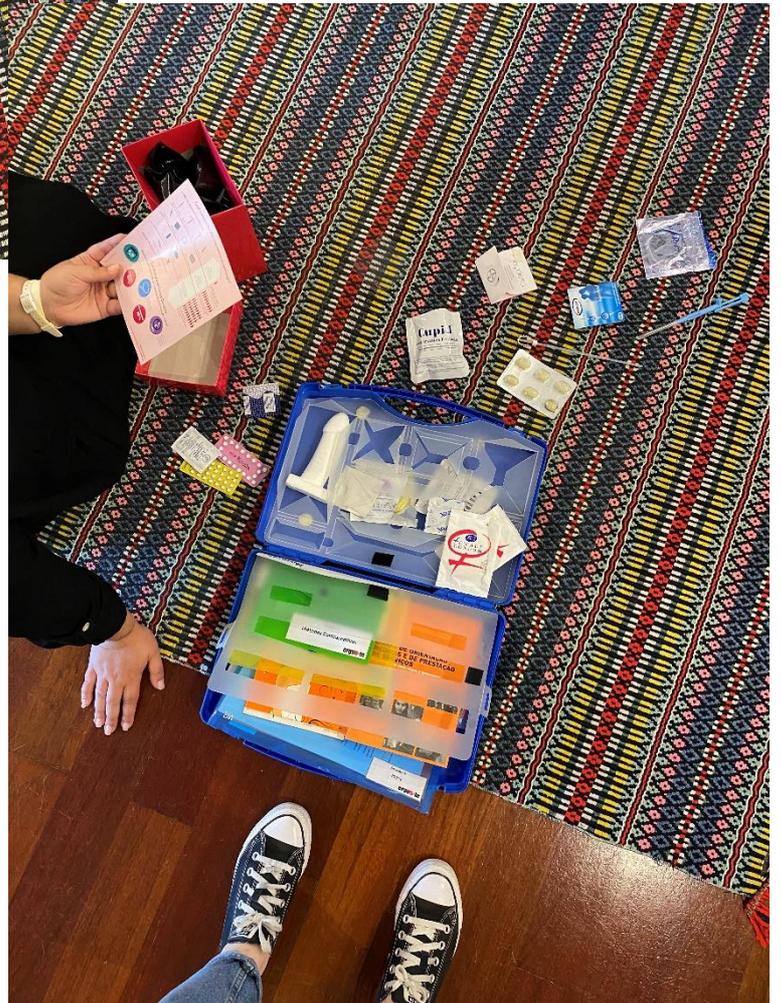
**Homossexual** - sente atração emocional e/ou sexual por pessoas do seu gênero

**Bissexual** - sente atração emocional e/ou sexual por pessoas do mesmo gênero ou do gênero "oposto".

**Pansexual** - sente atração emocional e/ou sexual por pessoas, independentemente do gênero de quem a experiencia e do gênero da pessoa a quem se dirige, sejam binárias ou não binárias.

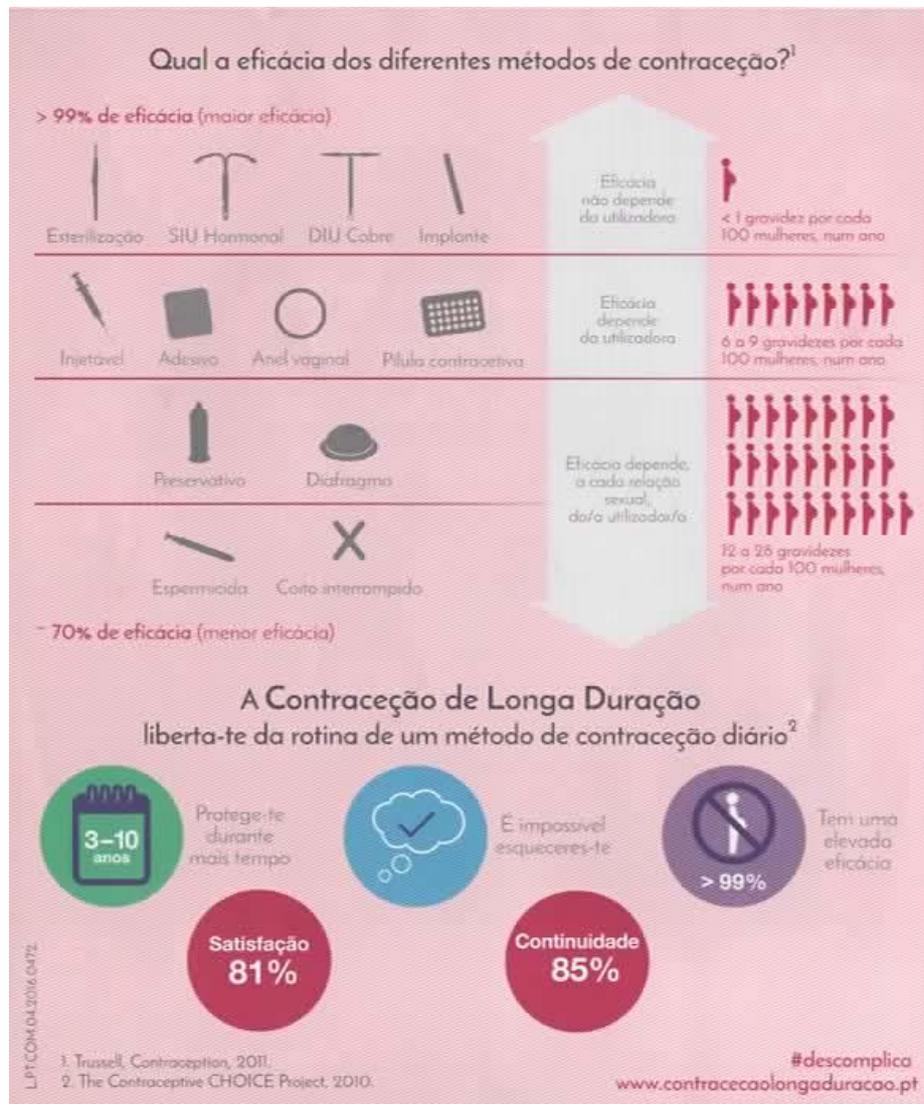
**Assexual** - não sente atração sexual, podendo, no entanto, experimentar outras formas de atração, de natureza romântica, estética ou sensual, que não incluem a necessidade de agir sexualmente sobre essa atração.

## Maleta didáctica – Métodos contraccptivos

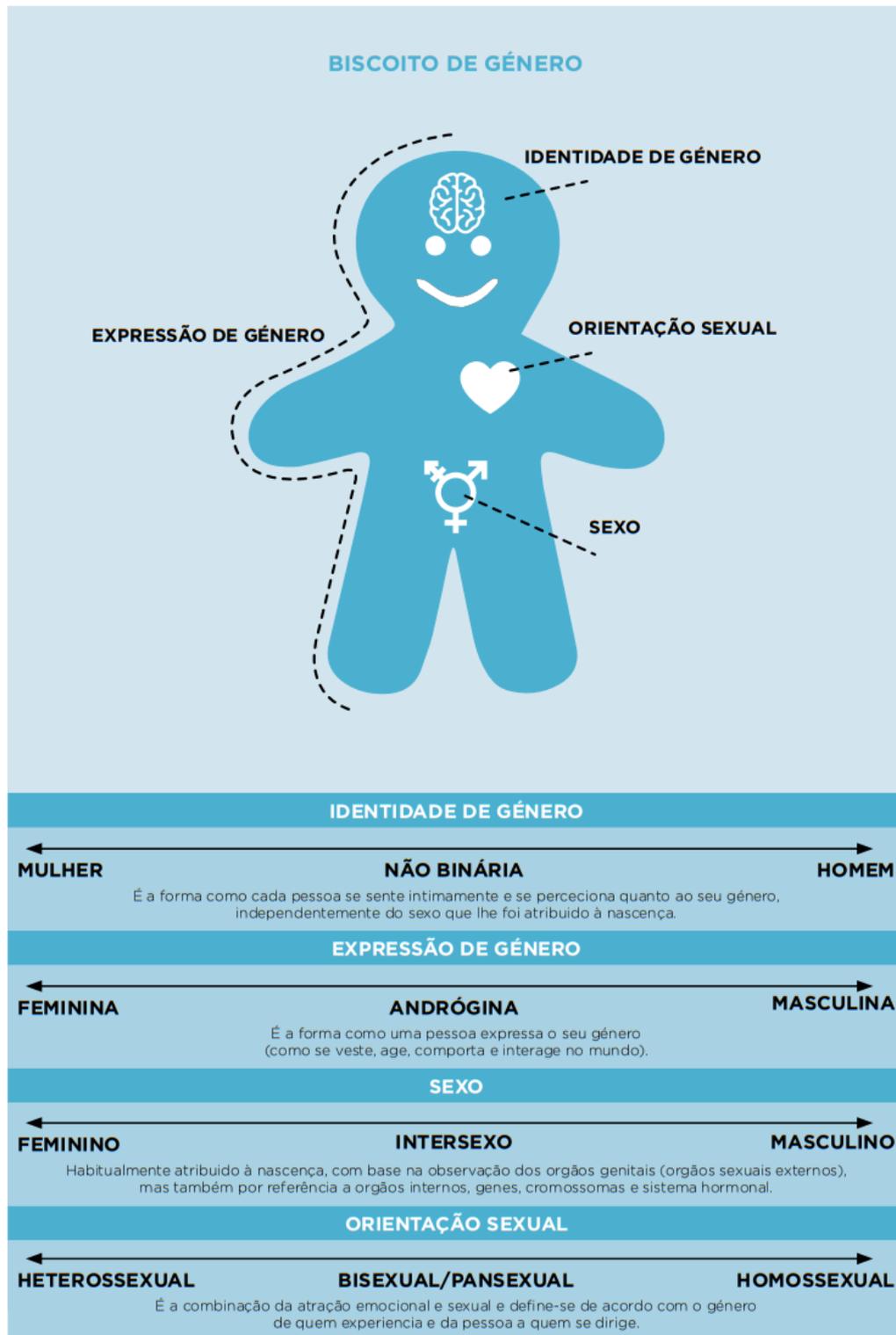


## Material facultado aos pais/mães ou cuidadores

### Panfleto com diversos métodos contraceptivos



## Esquema “Biscoito de género”



## Anexo J – Ficha de avaliação dos workshops

Avaliação do workshop nº \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

POR FAVOR, ASSINALE COM UM X O QUE MELHOR CORRESPONDE AO SEU NÍVEL DE SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO AOS SEGUINTE ASPECTOS

	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Indiferente	Satisfeito	Muito Satisfeito
Tema do Workshop					
Duração do Workshop					
Informações Disponibilizadas					
Atividades do Workshop					

POR FAVOR, AVALIE AS DINAMIZADORAS NUMA ESCALA DE 1 A 5

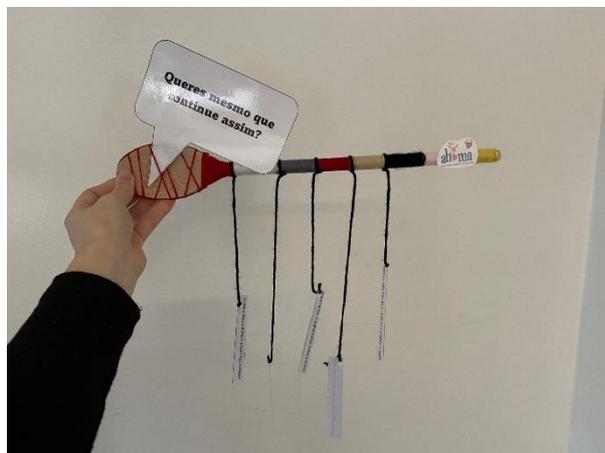
	Nunca	Poucas	Algumas	Quase	Sempre	Não se Aplica		Nunca	Poucas	Algumas	Quase	Sempre	Não se Aplica
Falaram de forma simples e clara	1	2	3	4	5	NA	Mostraram conhecimentos sobre os temas falados	1	2	3	4	5	NA
Deram atenção a todos os comentários feitos	1	2	3	4	5	NA	Deram atenção a todos os presentes	1	2	3	4	5	NA
Respeitaram o grupo	1	2	3	4	5	NA	Fizeram perguntas importantes, que me fizeram pensar	1	2	3	4	5	NA
Deram oportunidade a todos para falar	1	2	3	4	5	NA	Explicaram melhor, quando perceberam que não ficou claro	1	2	3	4	5	NA
Encorajaram a participação de todos	1	2	3	4	5	NA	Admitiram os erros e pediram desculpa	1	2	3	4	5	NA
Responderam às minhas dúvidas	1	2	3	4	5	NA	Mostraram interesse pelas minhas preocupações	1	2	3	4	5	NA
Propuseram coisas que me parecem úteis	1	2	3	4	5	NA	Mostraram-se à vontade e bem-dispostas	1	2	3	4	5	NA
Fizeram com que todos se sentissem parte do grupo	1	2	3	4	5	NA							

AVALIO O DESEMPENHO DA(S) DINAMIZADORA(S) NO GERAL				
MUITO FRACO	FRACO	MÉDIO	BOM	MUITO BOM
AVALIO WORKSHOP NO GERAL				
MUITO FRACO	FRACO	MÉDIO	BOM	MUITO BOM

## Anexo K – “Estendal dos direitos”



## Anexo L - Colher de pau para a campanha “Eu Meto a Colher na Violência Contra a Mulher”



## Anexo M – Cabazes de Natal





## Anexo O – Projeto “A Cidade das Cores”

A “Cidade das Cores” realizada pelos finalistas





## Anexo P – Ação de apresentação do programa Crianças no Meio do Conflito

### Cartaz de divulgação

**PROGRAMA DE APOIO  
À PARENTALIDADE POSITIVA**

 **CRIANÇAS  
NO MEIO DO  
CONFLITO**

**SESSÃO DE APRESENTAÇÃO**

**AUDITÓRIO DA CRUZ  
VERMELHA DE ÁGUEDA**

**31. JANEIRO. 2023**

**18H**

**Inscrições Abertas**

**[GRATUITO]  
[VAGAS LIMITADAS]**



234 525 545  
96 159 5875

 [criancanomeiodoconflito.cafap@gmail.com](mailto:criancanomeiodoconflito.cafap@gmail.com)



## Folheto com informações sobre o programa Crianças no Meio do Conflito

# CRIANÇAS NO MEIO DO CONFLITO

Programa *Children in Between*, de Don Gordon, adaptado por Maria Filomena Gaspar, madalena Alarcão e Joana Sequeira

### OBJETIVOS

Promover uma coparentalidade focada no bem-estar emocional das crianças

Aumentar a coparentalidade positiva e cooperante

Reduzir a coparentalidade conflituosa

### DESTINADO A:

Figuras parentais com conflito na parentalidade

- Que vivem na mesma casa ou em casas separadas, fruto de uma separação ou divórcio
- Que têm capacidade para uma coparentalidade positiva e cooperante
- Que desejam reduzir o conflito e aumentar as competências de coparentalidade positiva e cooperante

### COMO FUNCIONA:

Intervenção grupal (sujeito a um nº mínimo de inscrições)

Modalidade presencial e/ou online

**8 sessões**, periodicidade semanal

Horário: laboral e/ou pós laboral (de acordo com a disponibilidade dos inscritos)

Gratuito



criancanomeiodoconflito.cafap@gmail.com

## Anexo Q – Ações de sensibilização

### Cartazes de divulgação



**The Incredible Years®** 

**Ação de Sensibilização**

8 de Fevereiro de 2023  
9:00 - 13:00 || 14:00 - 18:00  
Biblioteca Municipal de Albergaria-a-Velha

**Inscrições Abertas**

☎ 234 525 545 || 96 159 5875  
✉ anosincriveis.cafap@gmail.com



- Trabalha/ intervém com pais/cuidadores de crianças dos 3 aos 8 anos;
- Acredita na importância de incentivar pais/cuidadores a adotarem estilos parentais positivos e apoiantes;
- Quer saber mais sobre os benefícios do uso de estratégias de disciplina positiva, com as crianças ;
- Tem curiosidade acerca do funcionamento deste Programa de Parentalidade Positiva para poder divulgar junto dos pais/cuidadores com os quais intervém;

**Então esta ação é para si!....**





**Ação de Sensibilização**

8 de Março de 2023  
9:00 - 13:00 |ou| 14:00 - 18:00  
Biblioteca Municipal de Albergaria-a-Velha

**Inscrições Abertas**

☎ 234 525 545 || 96 159 5875  
✉ mfmj.cafap@gmail.com



- Trabalha/ intervém com pais/cuidadores de jovens dos 10 aos 18 anos;
- Acredita na importância de incentivar pais/cuidadores a adotarem estilos parentais positivos e apoiantes;
- Quer saber mais sobre os benefícios do uso de estratégias de disciplina positiva, com as crianças ;
- Tem curiosidade acerca do funcionamento deste Programa de Parentalidade Positiva para poder divulgar junto dos pais/cuidadores com os quais intervém;

**Então esta ação é para si!....**

## Folhetos com informações sobre os programas

# ANOS INCRÍVEIS

Programa *Incredible Years*, de Carolyn Webster-Stratton, adaptado por Maria Filomena Gaspar e Maria João Seabra Santos

### OBJETIVOS

Fortalecer as relações pais/crianças

Incentivar estilos parentais positivos

Encorajar a cooperação da criança

Fomentar uma comunicação eficaz

Encorajar a imposição de limites efetivos e a definição de regras claras

Promover o uso de estratégias disciplinares não violentas

### DESTINADO A:

Pais/Cuidadores de Crianças dos 3 aos 8 anos

### COMO FUNCIONA:

Intervenção grupal (sujeito a um nº mínimo de inscrições)

Modalidade presencial e/ou online

**14 sessões**, periodicidade semanal

Horário: laboral e/ou pós laboral (de acordo com a disponibilidade dos inscritos)

Gratuito



✉ anosincríveis.cafap@gmail.com

# MAIS FAMÍLIA MAIS JOVEM



Programa *Parenting Wisely*, de Don Gordon, adaptado por Maria Filomena Gaspar

## OBJETIVOS

- Aumentar a qualidade da relação e da comunicação entre pais/cuidadores e filhos/jovens
- Aumentar o número e a frequência de comportamentos positivos
- Identificar os problemas/conflitos
- Implementar estratégias de resoluções de conflito
- Aprender a ignorar quando for conveniente
- Salientar o que de melhor os filhos têm
- Implementar uma parentalidade positiva



## DESTINADO A:



Pais/Cuidadores de Jovens dos 10 aos 18 anos

## COMO FUNCIONA:

- Intervenção grupal (sujeito a um nº mínimo de inscrições)
- Modalidade presencial e/ou online
- 12 sessões**, periodicidade semanal
- Horário: laboral e/ou pós laboral (de acordo com a disponibilidade dos inscritos)

Gratuito



 [mfmj.cafap@gmail.com](mailto:mfmj.cafap@gmail.com)



## Anexo R – Implementação do programa Anos Incríveis

### Sala



## Boas-vindas, lembranças e autocolantes

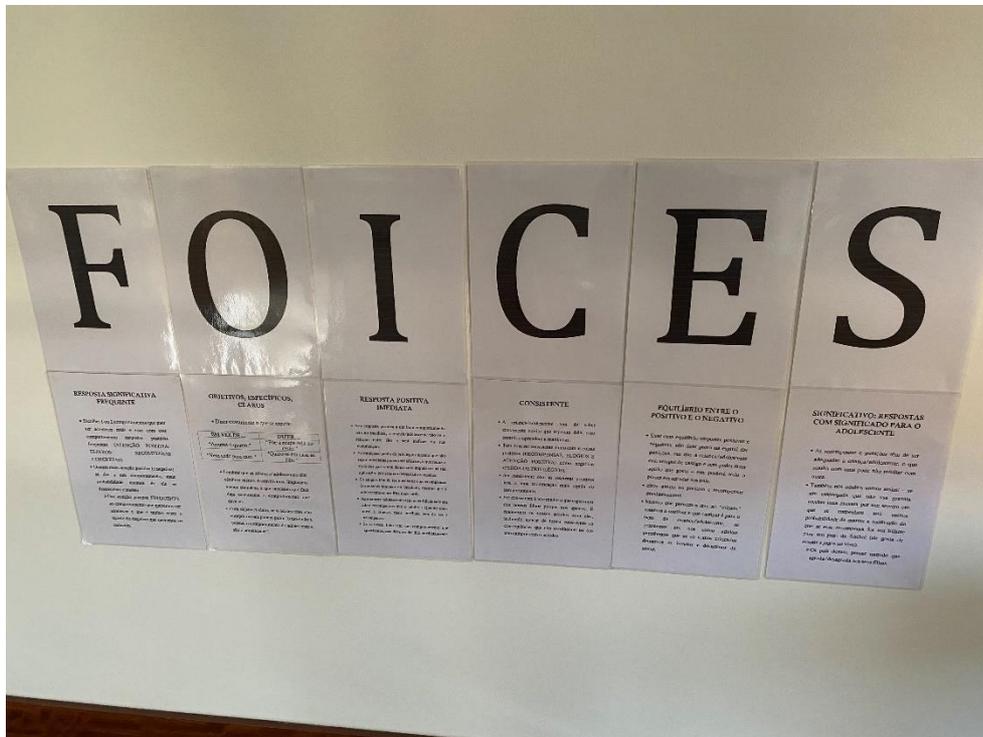


## Frascos com vales de recompensas para os participantes



# Anexo S – Implementação do programa Mais Família Mais Jovem

## Materiais afixados na parede da sala



## Vales recompensas

