



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Ana Catarina Godinho Soares

INTERVENÇÃO SOCIOEDUCATIVA NUMA  
RESPOSTA CAFAP:  
DO DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS  
PARENTAIS À IMPLEMENTAÇÃO DO PROGRAMA  
“VIAGEM PELO SER: GRUPO DE AJUDA MÚTUA”

Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Educação Social,  
Desenvolvimento e Dinâmicas Locais, orientada pelo Professor  
Doutor Carlos Manuel Folgado Barreira e pela Professora Doutora  
Maria do Rosário Moura Pinheiro e apresentado à Faculdade de  
Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Setembro 2023

"Era uma vez, um escritor, que morava numa praia tranquila, junto a uma colônia de pescadores. Todas as manhãs ele passeava à beira-mar para se inspirar, e de tarde ficava em casa, a escrever.

Um dia, ao caminhar pela praia, ele viu um vulto que parecia dançar. Quando chegou perto, era um jovem a pegar nas estrelas-do-mar que estavam na areia, uma por uma, e a mandá-las de volta ao oceano.

- Por que é que tu estás a fazer isso? - perguntou o escritor.

- Você não vê? - disse o jovem. - A maré está baixa e o Sol está a brilhar. Elas vão secar ao sol e morrer, se ficarem aqui na areia.

- Meu jovem, existem milhares de quilómetros de praia por este mundo fora e centenas de milhares de estrelas-do-mar espalhadas pelas praias. Que diferença faz? Tu atiras umas poucas de volta ao oceano, mas a maioria vai perecer de qualquer forma...

O jovem pegou numa estrela na areia, atirou-a de volta ao oceano, olhou para o escritor e disse:  
**- Para esta, eu fiz diferença.**

Naquela noite, o escritor não conseguiu dormir nem sequer conseguiu escrever. De manhãzinha, foi para a praia, reuniu-se ao jovem e juntos começaram a atirar estrelas-do-mar de volta ao oceano."

Akidô das Sabedorias

Perpétuo, S. & Gonçalves, A. (2007). *Dinâmicas de Grupos na Formação de Lideranças*. DP&A editora.

## Agradecimentos

Neste findar de uma etapa tão importante da minha vida, é com imensa gratidão que agradeço a todas as pessoas que me acompanharam nesta jornada, pelo seu companheirismo e ajuda.

De forma especial, dedico as minhas primeiras palavras à minha família, sobretudo aos meus pais e ao meu mano. Obrigada por me darem asas para voar e me permitirem concretizar este sonho. Pelo apoio, pela presença, por acreditarem em mim e pela força que me dão. Sou-vos eternamente grata. A família não se escolhe, mas eu escolher-vos-ia mil vezes.

À minha Alice, companheira de viagem. Amiga que vem de há muitos anos e que tornou esta passagem por Coimbra mais bonita. Obrigada por seres o abraço-casa sempre que precisei.

À minha madrinha, Tânia. Obrigada por tornares a saída de casa dos pais menos difícil. Por me mostrares Coimbra pelos teus olhos. Foi contigo que aprendi a amar esta cidade. Obrigada por estares sempre presente e teres sido apoio.

À Professora Doutora Maria do Rosário Pinheiro e ao Professor Doutor Carlos Barreira. Obrigada por todas as palavras de incentivo e motivação que me dirigiram ao longo deste ano. Obrigada por me desafiarem, por me fazerem evoluir, pelos ensinamentos profissionais e pessoais e, acima de tudo, por todo o apoio, disponibilidade e resiliência que prestaram.

À Associação Integrar e todos os seus colaboradores, em especial à equipa técnica do CAFAP: Dra. Rita Lucas, Dr. Daniel Brito e Dra. Helena Lourinho. Obrigada pelos ensinamentos e conhecimentos que partilharam comigo, por me darem espaço para propor novas ideias e me acompanharem ao longo deste estágio. Obrigada, também pela amizade, porque em nove meses nem sempre tudo foi trabalho. À Ângela que, apesar de apenas ter orientado o meu estágio formalmente durante cerca de um mês, sempre esteve disponível para me ajudar e aconselhar. Foi um prazer trabalhar contigo, não ficaremos por aqui!

A todos os meus amigos. Aos que me acompanham há muitos anos e a todos os que fiz nesta cidade tão bonita que é Coimbra. Aos meus afilhados e restante família de praxe. Obrigada por me fazerem rir, por todos os momentos memoráveis que criaram comigo, pela folia, pelos abraços. Obrigada por me terem proporcionado uma vida académica repleta de magia. Saibam que estão sempre no meu coração.

Às famílias com quem tive o privilégio de privar, crianças e jovens. Aprendi muito com cada um de vocês.

## Resumo

O presente relatório de estágio, cuja prática decorreu no Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP) da Associação Integrar, insere-se na área da intervenção socioeducativa com públicos vulneráveis, especialmente crianças, jovens e famílias, com vista à sua capacitação, autonomia, participação e promoção social. O vigente documento visa reunir condições para a aquisição do grau de Mestre em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais.

A fundamentação teórica da intervenção assenta em três eixos temáticos fundamentais: (i) a Parentalidade e reflexões em torno do conceito, práticas e programas de educação parental; (ii) as Famílias com adolescentes, desafios e estratégias de comunicação e assertividade; (iii) a Educação Social em foco e o papel do profissional em educação social no contexto de um Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental.

Com base nas necessidades institucionais identificadas, desenvolveram-se ações de planeamento, gestão, produção de recursos e avaliação da intervenção socioeducativa com as crianças, jovens e famílias. Com o objetivo transdisciplinar de promover o desenvolvimento de competências parentais, fomentando não só o bem-estar dos pais e dos jovens, como também, o fortalecimento dos laços e das relações familiares, realizou-se o acompanhamento socioeducativo de duas famílias, com as quais se implementou o Programa de Educação Parental: Mais Família, Mais Jovem, e realizou-se o acompanhamento psicossocial de uma terceira família, para a qual, respondendo às suas necessidades específicas, se planificou e implementou uma intervenção dirigida ao desenvolvimento competências parentais.

A avaliação do Programa “Mais Família, Mais Jovem”, permite concluir pela eficácia da intervenção familiar. A maioria das figuras parentais mencionou, através da avaliação semanal, que os assuntos discutidos, as atividades realizadas, as trocas de ideias, os visionamentos das cenas do DVD e as orientações da facilitadora “os ajudaram muito”. A avaliação final permite ainda identificar, numa das famílias, impacto positivo no comportamento do filho e aumento das suas competências parentais, ao ponto de não sentirem necessidade de mais apoio no seu papel parental. Neste mesmo caso foi manifestada bastante satisfação com o programa.

Em resposta à necessidade de promover atividades lúdico-pedagógicas no âmbito do CAFAP, procedeu-se à planificação e implementação de algumas atividades de carácter não formal, destacando-se: o Dia do Pijama, o projeto Informar-te, o Dia da Árvore, o Workshop “Desafios na Parentalidade e o Peddy Papper “DivertidaMente”.

No âmbito do projeto estágio nasceu o projeto “Viagem Pelo Ser: Grupo de Ajuda Mútua”, operacionalizado num recurso socioeducativo (Manual de Implementação) dirigido a mães acompanhadas pelo CAFAP, desenvolvido para promover autoestima e autoconhecimento nas utentes e criar um espaço de partilha informal, onde as mesmas possam refletir sobre as suas histórias de vida e criar redes de suporte. O projeto inclui cinco sessões: (1) A descolagem, (2) Cuidar de quem cuida, (3) Eu no comando, (4) A minha história e (5) A aterragem. Todos os encontros foram planificados seguindo uma lógica de dinâmica e interativa, onde através da experimentação as viajantes refletem sobre as suas qualidades e histórias de vida. O Programa “Viagem Pelo Ser: Grupo de Ajuda Mútua”, através da avaliação semanal e final, demonstrou-se eficaz. De uma maneira geral, todas as *vijantes* (nome pelo qual as participantes são tratadas no grupo para salvaguardar as suas identidades) afirmam sentir-se “muito satisfeitas” com as atividades e dinâmicas realizadas. Acrescentam ainda que as sessões as ajudaram a ter uma imagem mais positiva sobre si mesmas, aumentar a sua autoestima e melhorar o seu autoconhecimento. Além disto, todas as viajantes consideram muito importantes partilhas de histórias, conhecimentos e experiências entre elas e as outras mães e destacam o papel preponderante da facilitadora. Por último, todas consideram “bastante importante” a realização de grupos de ajuda mútua para o desenvolvimento pessoal, com impacto nas suas competências parentais.

Tal como sugere a literatura consultada, a família desempenha um papel central no crescimento equilibrado de uma criança, pelo que, é necessário investir na qualidade das relações familiares. Neste sentido, considera-se que todas as atividades desenvolvidas vão ao encontro das necessidades parentais, facilitando o acesso a ferramentas úteis à melhoria da qualidade de relação que têm com os/as filhos/as, à gestão de conflitos familiares e à promoção da autoconfiança nos papéis parentais.

Palavras-chave: Intervenção Socioeducativa; Educação Social; Parentalidade; Educação Parental; Famílias, Crianças e Jovens; Grupo de Ajuda Mútua;

## Abstract

This internship report, which took place at the Integrar Association's Family Support and Parental Counselling Centre (CAFAP), is part of the area of socio-educational intervention with vulnerable groups, especially children, young people and families, with a view to their empowerment, autonomy, participation and social promotion. This document aims to fulfil the conditions for acquiring a Master's degree in Social Education, Development and Local Dynamics.

The theoretical basis of the intervention is based on three fundamental themes: (i) Parenting and reflections on the concept, practices and programmes of parental education: (ii) Families with adolescents, challenges and strategies for communication and assertiveness; (iii) Social Education in focus and the role of the social education professional in the context of a Family Support and Parental Counselling Centre.

Based on the institutional needs identified, actions were developed to plan, manage, produce resources and evaluate socio-educational intervention with children, young people and families. With the transdisciplinary aim of promoting the development of parenting skills, fostering not only the well-being of parents and young people, but also strengthening family ties and relationships, socio-educational support was provided to two families, with whom the Parenting Education Programme: More Family, More Young People was implemented, and psychosocial support was provided to a third family, for whom, in response to their specific needs, an intervention aimed at developing parenting skills was planned and implemented.

The evaluation of the "More Family, More Youth" programme shows that the family intervention was effective. Most of the parents mentioned in their weekly evaluations that the subjects discussed, the activities carried out, the exchanges of ideas, the DVD screenings and the facilitator's guidance "helped them a lot". The final evaluation also shows that one of the families had a positive impact on their child's behaviour and increased their parenting skills, to the point where they didn't feel the need for more support in their parental role. In the same case, there was a lot of satisfaction with the programme.

In response to the need to promote recreational-pedagogical activities within CAFAP, some non-formal activities were planned and implemented, including: Pajama Day, the Informar-te project, Arbor Day, the "Challenges in Parenting" Workshop and the "DivertidaMente" Peddy Papper.

As part of the internship project, the "Journey Through Your Own Being: Mutual Support Group" project was born, operationalised in a socio-educational resource (Implementation Manual) aimed

at mothers accompanied by CAFAP, developed to promote self-esteem and self-knowledge in users and create an informal sharing space where they can reflect on their life stories and create support networks. The project includes five sessions: (1) Taking off, (2) Caring for those who care, (3) Me in charge, (4) My story and (5) Landing. All the meetings were planned following a dynamic and interactive logic, where through experimentation the travellers reflect on their qualities and life stories. The "Journey Through Being: Mutual Aid Group" programme proved to be effective through weekly and final evaluations. In general, all the travellers (the name by which the participants are addressed in the group to safeguard their identities) say they feel "very satisfied" with the activities and dynamics carried out. They also add that the sessions helped them to have a more positive image of themselves, increase their self-esteem and improve their self-knowledge. In addition, all the travellers consider it very important to share stories, knowledge and experiences between them and the other mothers and highlight the facilitator's leading role. Finally, they all consider it "very important" to organise mutual help groups for personal development, with an impact on their parenting skills.

As the literature suggests, the family plays a central role in a child's balanced growth, so it is necessary to invest in the quality of family relationships. In this sense, it is considered that all the activities developed meet parental needs, facilitating access to useful tools for improving the quality of the relationship they have with their children, managing family conflicts and promoting self-confidence in parental roles.

Keywords: Socio-educational Intervention; Social Education; Parenting; Parental Education; Families, Children and Young People; Mutual Support Group;

## **Formulário de Abreviaturas**

**AEC** – Atividades de Enriquecimento Curricular

**AI** – Associação Integrar

**BP** – Burnout Parental

**CAFAP** – Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental

**CPCJ** – Comissão Nacional de Proteção de Crianças e Jovens

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

**EASD** – Equipa de Apoio Social Direto

**EC** – Estágio Curricular

**EE** – Encarregados de Educação

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

**GAM** – Grupos de Ajuda Mútua

**IPSS** – Instituição Particular de Solidariedade Social

**MESDDL** – Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais

**MF MJ** – Mais Família, Mais Jovem

**ODS** – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

**PIAF** – Plano Integrado de Apoio Familiar

**SATT** – Setor de Assessoria Técnica aos Tribunais

**VPS** – Viagem Pelo Ser



# Índice

<b>Introdução.....</b>	<b>13</b>
<b>Parte I. Fundamentação Teórica.....</b>	<b>16</b>
Capítulo I. Parentalidade: reflexões em torno do conceito, práticas e programas de educação parental.....	17
1. Considerações Introdutórias: O que é a parentalidade? .....	17
2. Estilos Parentais e sua influência no desenvolvimento de uma criança .....	19
3. Parentalidade Positiva e Consciente: pontos de encontro e diferenças .....	23
4. Burnout Parental: conceptualização, fatores de risco e impacto .....	26
5. Educação Parental .....	30
5.1 Programas de Educação Parental .....	33
5.2 O Programa de Educação Parental “Mais Família, Mais Jovem” .....	35
Capítulo II. Famílias com adolescentes: desafios e estratégias de comunicação e assertividade	39
1. Considerações introdutórias: Evolução do conceito de família e família como sistema.....	39
2. A família como fator de proteção e de risco no desenvolvimento humano.....	42
3. Famílias Multidesafiadas.....	45
4. Famílias com adolescentes .....	47
4.1 A adolescência .....	47
4.2 Conflitos Familiares e Comunicação .....	49
4.3 O exercício da assertividade em famílias com filhos adolescentes .....	51
Capítulo III. A Educação Social e os Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental ...	54
1. Considerações introdutórias: A Educação Social em foco .....	54
2. O papel de um educador social num Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental.....	57
<b>Parte II. Enquadramento Institucional: Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental da Associação Integrar .....</b>	<b>63</b>

Capítulo IV. Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental: Finalidades e Âmbitos de Intervenção.....	64
1. Considerações Gerais sobre os Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental.....	64
Capítulo V. A Associação Integrar: Especificidades e Respostas Sociais .....	69
1. Considerações Gerais sobre a Associação Integrar .....	69
2. Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP) .....	70
3. Equipa de Apoio Social Direto (EASD).....	76
4. Centro de Acolhimento e de Inserção Social / Comunidade de Inserção (CAIS/CI) ..	77
5. Cozinha Solidária .....	77
6. Apartamentos Partilhados .....	78
7. Housing First + Inserção .....	79
<b>Parte III. O Estágio Curricular .....</b>	<b>81</b>
Capítulo VI. Intervenção Socioeducativa com crianças, jovens e famílias no CAFAP da Associação Integrar .....	82
1. O Percorso de Estágio .....	82
2. Intervenção Socioeducativa com Famílias: Treino de Competências Parentais.....	84
2.1 Caracterização das Famílias em Acompanhamento .....	84
2.1.1 Família Alpha .....	86
2.1.2 Família Beta .....	87
2.1.3 Família Gamma.....	88
3. Descrição das Atividades Realizadas .....	89
3.1 Família Alpha .....	89
3.2 Família Beta .....	90
3.4 Família Gamma.....	91
4. Avaliação do Impacto das Intervenções .....	92
5. Atividades Lúdico-Pedagógicas com crianças, jovens e famílias .....	98
5.1 Dia do Pijama.....	98
5.1.1 Implementação .....	98
5.1.2 Feedback Reflexivo.....	99

5.2 Informar-te .....	100
5.2.1 Implementação .....	100
5.2.2 Feedback Reflexivo.....	102
5.3 Relações Inter e Intra Familiares.....	102
5.3.1 Implementação .....	102
5.3.2 Feedback reflexivo .....	104
5.4 Dia da Árvore.....	104
5.4.1 Implementação .....	105
5.4.2 Feedback Reflexivo.....	106
5.5 Workshop “Desafios da Parentalidade” .....	107
5.5.1 Implementação .....	108
5.5.2 Feedback Reflexivo.....	110
5.6 Peddy Paper DivertidaMente.....	111
5.6.1 Implementação .....	112
5.6.2 Feedback Reflexivo.....	116
6. Outras Atividades de Estágio .....	117
6.1 Dia Internacional da Mulher.....	117
6.2 Formação Saúde Mental e Mindfulness pela Mind the Mind .....	117
6.3 Projeto “O Príncipezinho” .....	118
6.4 Voluntariado .....	120
6.5 Projeto “Quinta dos Sonhos”.....	121
Capítulo VII. O Programa “Viagem Pelo Ser: Grupo de Ajuda-Mútua” .....	124
1. Considerações Introdutórias.....	124
2. Fundamentação Teórica.....	125
2.1 Grupos de Ajuda Mútua: o que são? .....	125
2.2 Benefícios dos Grupos de Ajuda Mútua.....	127
2.3 Saúde Mental e Autoestima em Mães .....	129
2.4 Grupos de Ajuda Mútua e os Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental.....	131

2.5 Andragogia: Como aprende o adulto? .....	131
3. Análise de Necessidades.....	132
4. Descrição .....	134
4.1 Metodologia .....	135
4.2 Objetivos .....	135
4.3 Localização.....	136
4.4 Recursos Humanos.....	136
4.5 Facilitador e Co Facilitador – Perfil e Competências.....	137
5. Planos de Sessão.....	138
6. Recurso Produzido: Manual de Implementação d’O Programa “Viagem Pelo Ser: Um grupo de Ajuda Mútua.....	140
7. Reflexão e avaliação do programa .....	144
Capítulo VIII. O Projeto de Extensão do MESDDN “Escola + Social: Desenvolvimento de Competências Socioemocionais e Interculturais em alunos do 3ºciclo do ensino básico .....	150
<b>Considerações Finais.....</b>	<b>153</b>
<b>Referências Bibliográficas .....</b>	<b>160</b>
<b>Apêndices .....</b>	<b>165</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>181</b>

## Índice de Figuras

Figura 1. Evolução e fatores de mudança na família (Dias, 2011, p.142).....	41
Figura 2. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: Agenda 2030 .....	70
Figura 3. Capa VPS: GAM .....	140
Figura 4. Ficha Técnica VPS: GAM .....	140
Figura 5. Índice VPS: GAM .....	139
Figura 6. Introdução VPS: GAM .....	141
Figura 7. Introdução 2 VPS: GAM .....	142
Figura 8. Sessão 1 VPS: GAM .....	142
Figura 9. Sessão 1 VPS: GAM (Continuação).....	143
Figura 10. Testemunhos .....	147
Figura 11. Avaliação SWOT do Programa "VPS: GAM" .....	149

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1. Fatores de Risco e Proteção: Família Alpha .....	86
Tabela 2. Fatores de Risco e Proteção: Família Beta .....	87
Tabela 3. Fatores de Risco e Proteção: Família Gamma .....	88
Tabela 4. Tabela Sinótica Atividade "Dia do Pijama" .....	98
Tabela 5. Tabela Sinótica Atividade "Informar-te" .....	100
Tabela 6. Tabela Sinótica Atividade "Relações Inter e Intra Familiares" .....	102
Tabela 7. Tabela Sinótica Atividade "Dia da Árvore" .....	105
Tabela 8. Tabela Sinótica Atividade "Workshop: Desafios na Parentalidade" .....	108
Tabela 9. Tabela Sinótica Atividade "Peddy Paper DivertidaMente" .....	112
Tabela 10. Tabela Sinótica de Atividades "Viagem Pelo Ser: Grupo de Ajuda Mútua" .....	139
Tabela 11. Modelo de Aprendizagem de Kolb .....	151

## **Índice de Gráficos**

Gráfico 1. Avaliação Semanal das Sessões Família Alpha .....	94
Gráfico 2. Avaliação Semanal das Sessões Família Beta .....	94
Gráfico 3. Avaliação Diagnóstica: Escala de Autoestima de Rosenberg .....	145
Gráfico 4. Avaliação da Sessão .....	146

## Introdução

O presente relatório representa o culminar de uma jornada de aprendizagem e experiência técnica e profissional, decorrente ao longo de nove meses no ano letivo 2022/2023. Designado por “Intervenção Socioeducativa numa resposta CAFAP: Do desenvolvimento de competências parentais à implementação do Programa “Viagem Pelo Ser: Grupo de Ajuda Mútua”, o documento narra a intervenção socioeducativa realizada no âmbito do estágio curricular integrado no plano de estudos do segundo ano do Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais (MESDDL) da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC).

Direcionado, essencialmente, para o desenvolvimento de competências parentais, o estágio curricular concretizou-se no Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental da Associação Integrar, sob orientação técnica do Professor Doutor Carlos Barreira e da Professora Doutora Maria do Rosário Pinheiro. Contou ainda com a supervisão local da Dra. Ângela Silva numa fase inicial e, posteriormente, da Dra. Helena Lourinho, diretora técnica do CAFAP.

Mediante o que se concretiza ao longo do EC, entende-se a preponderância do papel parental no crescimento integral das crianças e jovens. De acordo com Ferro (2012) a família pode ser definida como um “lugar de afeto, confidencialidade e solidariedade, um espaço privilegiado de construção social da realidade, onde através das interações entre os diferentes membros a criança recebe o seu significado e desenvolve um sentimento de pertença àquela família e não a outra” (p. 33).

Face a importância que se configura na família, Alarcão (2006) reforça a ideia de que a família se constitui o lugar mais privilegiado para o desenvolvimento do ser humano, defendendo que “é a partir das interações pais-filhos que as crianças aprendem o sentido de autoridade, a forma de negociar e de lidar com o conflito no contexto da relação vertical” (p.55).

Desta forma, o investimento na família e na parentalidade que é exercida pelos pais é fundamental. Nesse sentido, destaca-se a relevância da educação parental e dos programas que a compõem, que procuram apoiar os pais e dar-lhes as ferramentas necessárias para potenciarem as suas competências parentais e melhorarem as relações no seio familiar.

Tendo em conta a pertinência destes temas, este relatório está estruturado para fornecer uma visão abrangente das atividades e realizações ao longo do estágio, destacando as principais tarefas realizadas, os objetivos alcançados e as lições aprendidas ao longo do caminho.

A respeito da estrutura do relatório vigente, este encontra-se dividido em três partes fundamentais e organizadas de forma a proporcionar um encadeamento coerente da informação. Deste modo, a parte inaugural aborda a fundamentação teórica, a seguinte o enquadramento institucional e a última parte a coletânea de atividades desenvolvidas e observadas.

A Parte I procura enquadrar e conceptualizar os temas tratados ao longo do estágio e que dão mote às atividades realizadas. Esta encontra-se dividida em três capítulos, nos quais estão integrados diferentes subcapítulos. O primeiro capítulo versa sobre a Parentalidade, os conceitos-chave que lhe estão associados e outros temas que permitem compreender este fenómeno na atualidade, como os estilos parentais e a relação que estes têm no desenvolvimento de uma criança, o burnout parental e a importância dos programas de educação parental, onde se sublinha a descrição do Programa “Mais Família, Mais Jovem”. O segundo capítulo dá conta do tema Famílias, nomeadamente no que diz respeito à evolução do conceito, a família como sistema e como fator de risco ou de proteção, as famílias multidesafiadas e reflete-se ainda sobre as famílias com adolescentes, destacando a importância da comunicação e da assertividade no exercício da parentalidade. Por último, o terceiro capítulo aborda a Educação Social como área de estudo e de intervenção, refletindo sobre a dificuldade de delimitar a profissão, a identidade do profissional e as características chave para o exercício das suas funções, bem como, o seu papel na intervenção com famílias em contexto CAFAP.

A Parte II composta por dois capítulos, dedica-se à instituição de acolhimento, apresentando a sua história da Associação Integrar, os projetos que a compõem e áreas de intervenção a que se dedicam. Aqui, coloca-se maior ênfase na resposta social que é o CAFAP, abordando legislação específica e o modo como esta opera. Sublinha-se também o impacto desta IPSS no que diz respeito aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030.

A Parte III deste relatório diz respeito à descrição das atividades desenvolvidas ao longo do percurso de estágio. Procede-se, primeiramente, à descrição das famílias acompanhadas e da intervenção socioeducativa que foi levada a cabo com as mesmas com vista a sua capacitação, avaliando os seus resultados, como é exemplo a implementação

do Programa de Educação Parental “Mais Família, Mais Jovem”. De seguida, apresenta-se e reflete-se sobre as atividades lúdico-pedagógicas planeadas e concretizadas com as famílias acompanhadas pelo CAFAP, bem como, outras atividades de índole de capacitação, programas de voluntariado ou conceção de projetos. O capítulo seguinte dá conta do projeto criado no âmbito do EC, designado por “Viagem Pelo Ser: Grupo de Ajuda Mútua”. Reflete-se sobre a aplicação do programa e os principais resultados obtidos. A ferramenta prática criada consiste num manual de implementação do programa, que visa apoiar emocionalmente mães, promovendo a sua autoestima, saúde mental e autoconhecimento. Este recurso foi disponibilizado à Associação Integrar para que possa ser futuramente implementado. Por último, o capítulo seguinte relata o projeto “Escola + Social”, planeado e desenvolvido no âmbito do MESDDL para o desenvolvimento de competências socioemocionais e interculturais em jovens do 3º ciclo do ensino básico, no Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho.

O relatório finda com as considerações finais, nas quais se elabora um balanço sobre as principais competências adquiridas ao longo do EC, bem como, o impacto que este teve ao nível profissional e pessoal. Também se reflete sobre a importância da mobilização de conhecimentos teóricos e que foram aplicados em termos práticos, aquando da realização do estágio em descrição. Além disto, realizam-se alguns pareceres sobre as atividades que foram realizadas, os seus resultados e as contribuições para a Associação Integrar. Ao longo dos nove meses de EC também foi possível observar as forças e algumas necessidades manifestas no Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental da Associação Integrar, pelo que, realizar-se-ão algumas possíveis sugestões de melhoria para que a instituição possa realizar um trabalho ainda mais notável.



## **Parte I. Fundamentação Teórica**

## **Capítulo I. Parentalidade: reflexões em torno do conceito, práticas e programas de educação parental**

### **1. Considerações Introdutórias: O que é a parentalidade?**

O conceito de parentalidade tem sido cada vez mais utilizado na atualidade, nomeadamente nos estudos sobre a família, para se referir ao campo dos cuidados parentais e às interações e relações entre pais e filhos. Apesar de ser um tema de interesse para diferentes áreas de estudo e conhecimento, parece ser na psicologia e psicanálise que ganha relevo e construção, nomeadamente ao nível das novas configurações e desafios familiares.

De acordo com a Recomendação REC de 2006 do Comité de Ministros do Conselho da Europa para os Estados-Membros Sobre a Política de Apoio à Parentalidade Positiva, a parentalidade refere-se a “todos os papéis parentais no cuidado e educação das crianças. A parentalidade está centrada na interação pais-criança e implica direitos e obrigações pelo desenvolvimento e realização pessoal da criança” (p. 3).

Segundo Kruehl e Lopes (2012), o conceito de parentalidade foi proposto no início da década de 60 pelo psicanalista e psiquiatra francês, Paul-Claude Racamier. Este termo procurava enfatizar o carácter dinâmico e processual inerente ao exercício das funções parentais. Atualmente, entende-se que a parentalidade é o processo de alguém se tornar mãe ou pai, que vai além da esfera biológica, envolvendo aspetos conscientes e inconscientes, que passam pela história da família de cada um dos pais e/ou pelo contexto sociocultural em questão. Além disto, o termo “parentalidade”, utilizado atualmente parece dar um enfoque significativo à relação entre pais e filho, ao nível, por exemplo, do afeto ou comunicação.

De acordo com Barroso e Machado (2010, citado por José, 2018) quando pensamos em parentalidade, pensamos no conjunto de “atividades propositadas no sentido de assegurar a sobrevivência e o desenvolvimento da criança, num ambiente seguro, de modo a socializar a criança e atingir o objetivo de torná-la progressivamente mais autónoma” (p. 4).

Entende-se que a parentalidade é um conceito que se pode referir ao conjunto de funções, responsabilidades e práticas exercidas por pais ou cuidadores em relação à criação e educação de uma criança. Envolve diferentes âmbitos e domínios da vivência das crianças, podendo abranger as tarefas mais quotidianas de cuidado básico, como a

alimentação, higiene ou saúde, mas também o cuidado emocional, intelectual e social das crianças, bem como a transmissão de valores, normas e ensinamentos culturais. Pode ser entendida como um processo dinâmico e complexo, que varia de acordo com o contexto cultural, social e histórico.

Gorin et al. (2015) mencionam que a análise realizada ao histórico daquilo que são as famílias e as suas relações de parentesco permitiu constatar que a parentalidade nem sempre esteve presente ao longo da sua evolução. As relações familiares e as funções parentais, como as entendemos atualmente, foram sendo construídas em conformidade e acompanhando as transformações que foram ocorrendo na sociedade. Os mesmos autores destacam ainda que “o termo parentalidade, tal como usado hoje, identifica uma série de valores culturais agregados ao longo da história, envolvendo afetos, cuidados, histórias pessoais das famílias, bem como, a individualidade e singularidade de cada genitor. O importante é notar que nenhum dos autores se refere a alguma organização familiar de determinada época como estanque e, sim, como instituição da sociedade que se altera dinamicamente de acordo com a época e, portanto, também se altera na forma de ser pai e mãe” (p. 11).

A parentalidade pode representar uma das experiências mais gratificantes e reforçantes do ser humano, no entanto, isto não significa também que seja uma função sem quaisquer adversidades, podendo ser até considerada como uma das tarefas mais desafiantes e complexas da vida adulta (Zigler, 1995, citado por Cruz, 2014). Apesar de extremamente recompensador, ser pai ou mãe nem sempre é fácil. Podem existir momentos menos bons e que exigem dos pais mais atenção, podendo resultar em algum desgaste e/ou frustração. Apesar disso, entende-se que a maioria dos pais consegue desempenhar um bom trabalho e sentir-se bem, capaz e realizado com este papel da sua vida, educar devidamente os seus filhos e utilizar comportamentos parentais positivos.

Neste sentido, Belsky (1984, citado por José, 2018) realça a importância e a necessidade de organizar a investigação em torno da parentalidade, propondo um modelo que integra três dimensões. A primeira diz respeito à personalidade dos pais e aos recursos psicológicos “que influenciam não só o desenvolvimento da criança de uma forma direta, mas também o contexto alargado em que se insere a relação pais-criança” (p. 4). A segunda componente refere-se às características individuais da criança, “cujo temperamento e características medeiam a qualidade e quantidade do investimento parental” (p. 4). Por último, o autor destaca o contexto social onde pais e filhos estão inseridos e que podem influenciar a parentalidade.

De acordo com o que se acima refere, a parentalidade é um tema que desperta interesse e debate constante, uma vez que tem um impacto profundo no desenvolvimento das crianças e adolescentes. Um dos fatores-chave que moldam a parentalidade e influenciam diretamente o desenvolvimento infantil são os estilos parentais. Importa agora refletir sobre os estilos parentais, analisando como estes moldam o crescimento e o bem-estar das crianças ao longo das suas vidas.

## **2. Estilos Parentais e sua influência no desenvolvimento de uma criança**

Os estilos parentais são os padrões consistentes de comportamento e atitudes que os pais adotam na criação e educação de seus filhos. Estes descrevem a forma como os pais interagem com seus filhos, estabelecem limites, oferecem suporte emocional e promovem o desenvolvimento das competências sociais e emocionais das crianças. Independentemente dos comportamentos praticados, é importante ter em conta que todos os pais não diferem muito nos objetivos para os seus filhos: querem que sejam pessoas felizes, responsáveis e com boas competências sociais (Santos & Oliveira, 2019).

As famílias são o primeiro contexto de socialização da criança, desempenhando por isso um papel preponderante no seu desenvolvimento e comportamento. A qualidade dos cuidados parentais é apontada, frequentemente, como a variável mais importante para o desenvolvimento infantil (Cardoso & Veríssimo, 2013).

Existem diferentes teorias que descrevem os principais estilos parentais. Um dos modelos mais conhecidos foi proposto em 1973 por Diana Baumrind, que identificou três estilos parentais principais: autoritário, permissivo e autoritativo/democrático.

De acordo com Baumrind em 1973 (citada por Bee, 2003) nesta proposta, a autora analisou combinações de comportamento que envolviam: carinho e cuidado, nível de expectativas e “exigências de maturidade”, clareza e consistência nas regras, comunicação entre pais-filhos.

Neste contexto, a autora percebeu três combinações de características:

1. Permissivo – Os pais caracterizados por este modelo têm muito cuidado com os filhos e são afetuosos, mas poucas exigências de maturidade, regras e comunicação. Os progenitores têm uma atitude tolerante e de aceitação face os impulsos, desejos e ações da criança. Satisfazem todos os desejos dos filhos e não existe nenhum tipo de punição por comportamentos desadequados, mostrando dificuldade em tomar posições

de autoridade e impor restrições. São, por isso, pais pouco punitivos, permitindo que a criança regule o seu próprio comportamento, não existindo regras nem limites. Segundo Baumrind existe também, neste estilo parental, uma comunicação ineficaz (Bee, 2003; Cardoso & Veríssimo, 2013).

2. Autoritário: Existem valores reduzidos de afetividade e muito controlo, exigências de maturidade e restritividade. Os pais autoritários são menos cuidadosos, não privilegiando a comunicação e exercendo um controlo psicológico mais rígido, desencorajando a independência e individualidade da criança. Tentam influenciar, controlar e avaliar o comportamento e atitudes dos filhos com base em padrões absolutos. Recorrem a punições e castigos rígidos e a obediência é a palavra-chave deste estilo parental (Bee, 2003; Cardoso & Veríssimo, 2013).
3. Competente/Democrático/Autoritativo: Neste estilo parental o diálogo e a comunicação aberta e positiva são usados como meio para atingir os objetivos, havendo negociação das regras e das consequências do seu incumprimento entre os pais e as crianças. Partilham-se as razões das decisões que são tomadas e reconhecem-se os direitos parentais, mas também os das crianças. Os pais democráticos exercem um controlo firme, mas não exageram nas restrições. Têm níveis elevados de exigência, mas também de afetividade e promovem um ambiente intelectualmente estimulante para os seus filhos. Neste modelo parental os pais estão altamente envolvidos e comprometidos na vida dos filhos, investindo também bastante na sua educação. Baumrind sugere que este estilo parental pode ser considerado “ideal”, na medida em que existe um equilíbrio entre a firmeza, o afeto e preocupação pelas necessidades mais básicas, mas também, pelas questões sociais e emocionais dos filhos. Entende-se que a prática deste estilo parental aumenta a eficácia da parentalidade (Bee, 2003; Cardoso & Veríssimo, 2013).

Há ainda autores que mencionam um quarto estilo parental, o negligente. Um estilo parental negligente é caracterizado por uma falta de envolvimento emocional e atenção adequada aos cuidados e necessidades dos filhos. Os pais negligentes, geralmente, não estabelecem limites claros ou regras consistentes e podem não estar disponíveis para fornecer suporte emocional. Além disto, o fator que distingue este estilo

parental é o facto de os pais não atenderem às necessidades mais básicas e quotidianas da criança, como alimentação adequada, cuidados de saúde, higiene e segurança. Os pais negligentes podem descurar a supervisão da criança, permitindo que ela fique exposta a situações perigosas ou prejudiciais.

Em suma, o estilo autoritário é caracterizado por pais rígidos, com expectativas elevadas e pouca flexibilidade. Já o estilo permissivo envolve pais indulgentes, com poucos limites e regras claras. O estilo democrático, considerado o mais equilibrado, combina limites claros e firmes com afeto e apoio emocional.

As práticas educativas parentais têm mostrado um grande impacto no ajustamento psicológico e comportamental das crianças e adolescentes, principalmente em áreas como a autoestima, a depressão, a ansiedade, o desempenho académico, competências interpessoais e comportamentos agressivos (Teixeira, Oliveira & Wottrich, 2006 citado por Dias, 2013).

Todas as diferentes práticas educativas parentais têm consequências nos comportamentos das crianças. Importa agora refletir sobre esses mesmos efeitos.

As práticas do tipo autoritário podem, por um lado, fomentar uma excessiva permissividade e dependência nas crianças e jovens, tornando-os submissos, passivos e com baixa autoestima. Podem também conduzir a comportamentos agressivos e antissociais, fomentar o medo e a ansiedade pela ameaça de perda do vínculo e relação afetiva entre pais e filhos, criando jovens rebeldes, agressivos e que não respeitem os direitos dos outros (Silva et al., 2021). Neste estilo parental, e de acordo com Silva (2019), o objetivo principal é a obediência absoluta e, dessa forma, a criança pode sentir-se obrigada a obedecer devido ao medo que tem da reação dos seus progenitores. Isto vai fazer com que não saiba lidar com a frustração e que tenda a culpar os outros pelos seus comportamentos. É na família que a criança vai aprender como se vai relacionar com a sociedade nos vários contextos onde está inserida e vai replicar a forma como os pais agem com ela. Quando os pais agem de forma coerciva, as crianças vão também adotar essa estratégia de resolução de problemas com o grupo de pares e mesmo com professores (Patias, Siqueira & Dias, 2012). O bullying em contexto escolar é também influenciado pelas práticas parentais autoritárias, já que na sua maioria os agressores têm história de violência intrafamiliar. Para além disso, os comportamentos da criança não são motivados pela compreensão do porquê de ter um determinado comportamento, mas sim pela presença dos progenitores e/ou pelo evitamento de uma punição (Silva, 2019; Patias, Siqueira & Dias, 2012).

O vínculo familiar positivo funciona como um fator protetor nas tentativas de suicídio, já que estudos mostram que, quando comparados com jovens que tentaram por termo à própria vida, os adolescentes que nunca tentaram o suicídio percebem as relações familiares como mais próximas e afetuosas. Os jovens que tentaram o suicídio mostraram práticas educativas marcadas pela autoridade e um baixo apoio parental. Camacho e Matos (2006) afirmam que qualquer dos extremos de práticas educativas, autoritários ou permissivos, pode causar desequilíbrios aos jovens. O estilo democrático é o que se tem mostrado mais eficaz no que diz respeito à criação de sentimentos de autonomia, independência e competência social nos adolescentes, bem como o menor envolvimento em grupos e comportamentos de risco.

No caso de práticas parentais com alta permissividade, os pais são um recurso para satisfazer as necessidades e vontades da criança com medo de a traumatizar (Silva, 2019). Este estilo parental é marcado por um medo por parte das figuras parentais de serem “maus pais” e por medo de frustrar a criança (Silva, 2019), o que vai fazer com que a criança, enquanto adulto, não saiba lidar com as frustrações. No estilo parental negligente as regras são também definidas pela criança, mas muitas vezes nem as necessidades básicas são atendidas e pode existir uma delegação das funções parentais a outras pessoas (Silva, 2019). Aqui as crianças vão criar as suas rotinas no que concerne o sono, a alimentação, o acesso a tecnologias, por exemplo, e não vão reconhecer os pais como figuras de autoridade (Silva, 2019). Importa reforçar que este estilo parental não se aplica apenas a famílias com baixos recursos socioeconómicos, mas, muitas vezes, está presente em famílias com cargos importantes, graus académicos superiores, onde os pais tentam compensar os filhos com presentes para substituir a falta de tempo de qualidade (Silva, 2019).

Crianças com pais que apresentem uma disciplina consistente/ estilo democrático, supervisão do comportamento do filho, compreensão e carinho nas interações pais-filhos tendem a ter uma autoestima mais positiva. Aqui as crianças vão saber lidar melhor com a frustração e vão conseguir refletir e compreender a imposição de regras, que facilita uma melhoria de comportamento no futuro (Silva, 2019). Existe também associação entre as práticas parentais positivas e uma reduzida atividade sexual na adolescência, o uso de métodos contraceptivos e a baixa taxa de gravidez na adolescência. As práticas parentais positivas têm mostrado também influência na prevenção do consumo de substâncias como o álcool e restantes drogas (Delgado & Palos, 2007).

Em suma, os estilos parentais têm um impacto significativo no desenvolvimento dos filhos. A forma como os pais criam e interagem com seus filhos pode influenciar diversos aspectos de seu crescimento, incluindo seu desenvolvimento emocional, social, cognitivo e comportamental.

Em última análise, um estilo parental equilibrado que combine limites claros com apoio emocional tende a promover o desenvolvimento saudável e bem-sucedido das crianças. É importante que os pais estejam cientes de seus próprios estilos parentais e procurem orientação e apoio quando necessário para garantir um ambiente positivo para os seus filhos.

Relacionando esta revisão com a realidade do Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental onde estive inserida durante nove meses, é possível compreender que o estilo que parece ser mais usual nos pais é o permissivo. Uma parte significativa dos pais apresenta dificuldades no estabelecimento de regras e limites, deixando que os filhos realizem todos os seus desejos. Esta realidade que parece ser mais acentuada nos adolescentes, no entanto, é uma prática que foi iniciada ainda na infância, mas que se reflete com mais intensidade nessa fase do desenvolvimento.

Neste sentido, e salientando o papel parental no desenvolvimento equilibrado de uma criança, é fulcral que os pais adotem comportamentos positivos que potenciem também comportamentos positivos nos seus filhos.

### **3. Parentalidade Positiva e Consciente: pontos de encontro e diferenças**

A Parentalidade Positiva, de acordo com a Recomendação REC de 2006 do Comité de Ministros do Conselho da Europa para os Estados-Membros Sobre a Política de Apoio à Parentalidade Positiva, define-se como um “comportamento parental baseado no melhor interesse da criança, que assegura a satisfação das suas necessidades e a sua capacitação, sem violência, proporcionando-lhe o reconhecimento e a orientação necessários, o que implica o estabelecimento de limites ao seu comportamento, para possibilitar o seu pleno desenvolvimento” (p. 3).

Já de acordo com Cruz (2014) a parentalidade positiva pode ser vista como o conjunto de ações parentais que visam criar as condições necessárias para um bom desenvolvimento das crianças, no seio da família mas também fora de fora da família. A autora destaca

“a consideração das capacidades emocionais, sociais e de comunicação, cognitivas e de resolução de problemas e da sua autonomia – tendo como



princípios a construção e manutenção de um ambiente seguro, caloroso, responsivo, de aprendizagem estimulante, estruturado, mediante consistência e clareza da organização familiar, a afirmação de limites e a utilização de uma disciplina positiva, a supervisão das ações dos filhos, quer relativamente às tarefas e atividades escolares, quer a nível social, bem como tomar conta de si como pessoa” (Cruz, 2014, p. 105).

A definição da Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças, diz que a Parentalidade Positiva é “um lugar seguro, onde se promove a participação e a autonomia da criança, a sua saúde, o bem-estar social e emocional de acordo com suas características e idade.”

Importa agora clarificar o que são comportamentos parentais positivos. Práticas parentais positivas, como supramencionado, têm como objetivo principal promover um desenvolvimento saudável da criança ou jovem, gerindo os seus comportamentos de uma forma adequada. Apesar de não existir uma fórmula perfeita ou única, é possível, de acordo com Cruz (2014) destacar cinco princípios educativos fulcrais na atuação dos pais:

1. Satisfação das necessidades básicas: satisfação das necessidades de alimentação, aconchego, saúde e segurança, vitais para a sobrevivência.
2. Satisfação das necessidades de afeto, confiança e segurança: incluem a construção de relações calorosas, mas também responsivas. Entende-se, portanto, relações marcadas pelo carinho, humor positivo, reforços positivos e elogios adequados em função da idade da criança.
3. Organização de um ambiente familiar estruturado: implicam consistência e clareza da organização do ambiente familiar. Isto pode-se traduzir em aspetos concretos como: o espaço físico (a casa e os objetos nela existentes devem ser adequados às idades da criança), tempo (existência de rotinas) e regras de funcionamento, que podem ser de carácter convencional (por exemplo, bater à porta antes de entrar), de carácter pró-social (por exemplo, ajudar aqueles que estão com dificuldades), ou de carácter moral (por exemplo, partilhar os benefícios que ambos se esforçaram por merecer).
4. Organização de um ambiente familiar positivo e estimulante: desde o seu nascimento, a criança precisa de diferentes estímulos que consigam captar a sua atenção e lhe permitam conhecer o meio que a rodeia. De forma a tornar esta estimulação eficaz é necessário que seja aplicada de forma consistente, num

contexto organizado e forma positiva e responsiva. A estimulação pode ser de natureza sensoriomotora, socio-emocional ou cognitivo-intelectual.

5. Supervisão e disciplina positiva: implica recolher informação sobre o que a criança ou o adolescente faz, onde faz e com quem faz.

Por sua vez, a parentalidade consciente é uma abordagem educacional que encoraja a olhar para o mundo interior dos progenitores, para a qualidade da ligação com os filhos, para os modelos educativos, as reações automáticas, as emoções, gatilhos, expectativas, e as crenças, tirando o foco do comportamento “certo” ou “adequada” que a criança deve ter e como obtê-lo. O que atualmente chamamos de parentalidade consciente/mindful foi introduzido pela primeira vez em 1997 por Jon Kabat-Zinn e Myla Kabat-Zinn, realizando uma fusão entre o conceito de mindfulness, que assenta na atenção plena ou presença consciente, à prática da parentalidade. Desta forma, fomenta a atenção dos pais ao contexto das interações quotidianas com os seus filhos e aos seus próprios processos internos.

A parentalidade consciente é, então, uma prática que tem vindo a ser cada vez mais falada nos últimos anos e que subjaz à prática do mindfulness. Esta prática manifesta-se através de práticas parentais onde os progenitores procuram melhorar a sua consciência no momento, procuram a compaixão, a aceitação sem julgamentos e, consequentemente, interações pais-filhos mais positivas (Santos, 2019). Duncan e colaboradores (2009, citado por Santos, 2019) desenvolveram o modelo conceptual de parentalidade consciente, englobando cinco dimensões:

- I. Escutar com atenção plena - identificar o mais corretamente possível as pistas comportamentais da criança e perceber a comunicação verbal da criança;
- II. Aceitação sem julgamentos de si e da criança – procura-se um equilíbrio saudável entre objetivos direcionados à criança, orientados para os pais e orientados para o relacionamento. Permite desenvolver um sentimento de autoeficácia das figuras parentais;
- III. Consciência emocional de si e da criança - capacidade de dar resposta às necessidades e emoções da criança, bem como o reconhecimento das próprias emoções;
- IV. Autorregulação na relação parental - regulação de emoções no contexto parental, que permitirá um comportamento parental coerente com os objetivos e valores;

- V. Compaixão por si enquanto pai/mãe e pela criança – afeto positivo e autocompaixão por si enquanto figura parental.

Em suma, entende-se que tanto a parentalidade positiva como a parentalidade consciente têm premissas semelhantes, nomeadamente: melhoramento da qualidade da relação entre pais e filhos, ultrapassando de forma mais calma os momentos mais tensos e procurando soluções que não incluam as punições físicas e verbais.

De acordo com o website da Academia Parentalidade Consciente<sup>1</sup> pode-se afirmar que aquilo que diferencia a parentalidade positiva da parentalidade consciente, “é que a primeira foca-se na modificação de comportamentos ao passo que a segunda foca-se na atitude mindful, com que o adulto encara o que está a acontecer internamente (interocepção) e externamente (percepção), de forma a calibrar a sua atuação.” Além disto, as autoras acrescentam que, apesar da proximidade do tema, em determinados aspetos podem ser completamente opostos. É exemplo algumas estratégias que são até utilizadas em programas de intervenção parental, como: estratégias comportamentais que apoiam a utilização de recursos como tabelas de comportamentos ou sistemas de pontos e retirada de benefícios. Estas estratégias são antagónicas aquilo que é praticado pela parentalidade consciente.

#### **4. Burnout Parental: conceptualização, fatores de risco e impacto**

A parentalidade envolve diversas funções e tarefas complexas, o que traz consigo múltiplos desafios e obstáculos. A conciliação e a gestão de tempo entre as responsabilidades profissionais, sociais e parentais têm-se tornado uma fonte de stress e exaustão emocional.

De de acordo com Matias e Aguiar (2021) “embora a noção de stress parental remonte aos anos oitenta, a investigação sobre o burnout parental (BP), efetuada de modo mais sistemático, e que permita ter uma compreensão deste fenómeno baseada na evidência, começou apenas recentemente, há menos de uma década” (p. 31). Entende-se que o interesse por este fenómeno tem sido crescente devido à sobrecarga que as famílias e, particularmente os pais, têm sido sujeitas. Abreu-Lima et al. (2010) afirmam que

---

<sup>1</sup> Academia Parentalidade Consciente. Consultado a 14 de abril de 2023. Disponível em: <https://blog.academiadeparentalidade.com/2023/04/04/parentalidade-positiva-e-parentalidade-consciente/>

atualmente “ser pai ou mãe corresponde ao desempenho de um papel que está sujeito a um escrutínio permanente, interno e externo” (p. 1).

É importante reconhecer que cada família enfrenta desafios únicos, no entanto existem fatores que têm sido identificados como gerais que contribuem para as pressões enfrentadas pelas famílias atualmente, entre as quais:

- Mudanças no papel da mulher: as mulheres têm conquistado cada vez mais oportunidades ao nível educacional e profissional, o que conduziu a mudanças significativas nos papéis tradicionais de género. Isto resultou em mais mulheres a ingressar no mercado de trabalho, aumentando as suas responsabilidades, mas também para os homens. A conciliação entre a carreira e a vida familiar pode ser desafiadora.
- Dificuldades financeiras: muitas famílias enfrentam dificuldades financeiras devido ao aumento do custo de vida, estagnação de salários ou desigualdades económicas. Estes fatores podem resultar em longas jornadas de trabalho, falta de tempo livre, stress e dificuldade em criar momentos de qualidade em família.
- Pressões sociais e culturais: as expectativas sociais e culturais sobre o que deve ser a “família ideal” podem colocar uma pressão adicional aos membros da família. Essas expectativas podem incluir o sucesso financeiro, criação de filhos “perfeitos” ou equilibrar múltiplos papéis simultaneamente.

Face ao exposto, entende-se que o BP resulta de um desequilíbrio crónico entre os riscos e os recursos associados ao papel parental. Refere-se, a uma síndrome específica de exaustão relacionada com situações prolongadas de desequilíbrio emocional e ocorre quando os pais ou cuidadores estão sobrecarregados física, emocional e mentalmente devido às responsabilidades da criação dos filhos. É uma forma específica de burnout que afeta diretamente os pais, resultando em esgotamento e exaustão. (Mikolajczak & Roskam, 2018; Hubert e Aujoulat, 2018)

Criar e cuidar de crianças e jovens requer tempo, energia e recursos emocionais significativos. Os pais são frequentemente responsáveis por atender às necessidades básicas de seus filhos, como alimentação, higiene, educação e saúde. Além disso, eles também lidam as com questões emocionais e comportamentais dos seus filhos, são responsáveis por educar, orientar e oferecer-lhes suporte ao longo do desenvolvimento. É, portanto, perceptível que os pais acumulam diversas tarefas ao nível do exercício da sua

parentalidade. Quando os pais enfrentam uma sobrecarga constante e prolongada de tarefas parentais, sem tempo suficiente para cuidar de si mesmos ou para recarregar as suas energias, podem desenvolver burnout parental.

Este fenómeno, de acordo com Roskam et al. (2018), envolve três diferentes dimensões. A exaustão emocional relativa às tarefas parentais, em que os pais sentem que o papel parental que desempenham exige muito esforço e envolvimento, sentindo-se esgotados e cansados das suas responsabilidades enquanto cuidadores. Consequentemente, este sentimento de ineficácia e a sensação de cansaço resulta na Perda de Realização Parental. Esta dimensão refere-se a um sentimento de falta de satisfação ou realização em relação ao papel parental. É uma dimensão do burnout parental que envolve a perceção de que os pais não estão a realizar ou alcançar coisas valiosas ou importantes como pais. Isso pode levar a sentimentos de frustração, desânimo e falta de motivação em relação às responsabilidades parentais. A perda de realização parental pode afetar a autoestima e a autoeficácia dos pais. Entende-se que os pais, nesta dimensão, deixam de retirar prazer e satisfação da realização de tarefas com os filhos, não se sentindo felizes com os papéis enquanto pai ou mãe. Existe também uma comparação com o eu parental do passado e o eu parental do presente, ou seja, uma crença de que não é um pai ou uma mãe tão bom/boa como fora no passado. A terceira dimensão corresponde ao Distanciamento Emocional e refere-se ao sentimento de afastamento e desconexão que os pais sentem em relação aos filhos. Os pais em burnout parental tornam-se menos envolvidos nas responsabilidades e tarefas relativas à parentalidade, existindo uma diminuição na sensibilidade às necessidades dos filhos, na capacidade de se relacionarem positivamente com os mesmos e na capacidade de responder adequadamente às suas emoções. O distanciamento social pode ser uma resposta ao esgotamento emocional e à perda da realização parental e pode ter consequências negativas para o bem-estar dos filhos e contribuir para o detrimento da qualidade da relação entre pais e filhos.

Um aspeto fulcral a salientar no que respeita a conceptualização do termo burnout parental refere-se à distinção entre este conceito e os conceitos de stress parental ou burnout profissional. Segundo Matias e Aguiar (2021) efetivamente o stress parental existe e ocorre regularmente, no entanto, distingue-se do BP pois este pressupõe a existência de uma desadequação entre os fatores de stress e os recursos, de modo persistente ao longo do tempo.

De acordo com as autoras referidas. o BP resulta, por isso, “do stress crónico quando este se torna avassalador e leva a pessoa a sentir-se exausta e esgotada no exercício do seu papel parental” (p.32), entendendo-se que apesar de vários pais experienciarem sintomas de BP é a sua permanência ao longo do tempo que diferencia o stress parental comum do BP.

Torna-se fundamental compreender agora quais os fatores de risco inerentes ao Burnout Parental. Mikolajczak e Roskam (2018) mencionam, inicialmente, fatores de risco comuns entre o burnout profissional e o parental, nomeadamente: o perfeccionismo, a baixa inteligência emocional em gerir o stress e a existência de tendências pessimistas. Ao nível dos fatores que predizem mais especificamente o BP os autores mencionam as práticas parentais inadequadas, sobrecarga na execução das tarefas domésticas, falta de apoio por parte dos cônjuges, falta de redes suporte formal (instituições como creches, escolas ou amas) ou informal (amigos ou família alargada) e a existência de uma coparentalidade deficiente. Por outro lado, existem alguns fatores de proteção que ajudam a diminuir significativamente o stress e, por isso, o risco de desenvolver burnout parental. Ainda de acordo com os autores supracitados, é possível salientar: habilidades interpessoais e de gestão de stress, a autocompaixão, elevada inteligência emocional, estratégias de autocuidado como tempo para descanso, atividades de lazer e que promovam o bem-estar, competências ao nível da comunicação positiva de forma a promover uma boa resolução de conflitos e desafios familiares, suporte social adequado e presença de redes de apoio e experiências de coparentalidade positivas.

Relativamente às consequências que o Burnout Parental pode ter, Mikolajczak e Roskam (2018) referem que este fenómeno pode impactar negativamente os próprios pais, o casal e os filhos. No que diz respeito aos pais salientam-se os pensamentos suicidas, o aumento de comportamentos viciantes, distúrbios de sono e de saúde. Em relação à qualidade da relação do casal os autores destacam o aumento de conflitos e a intensidade dos mesmos. Por último, em relação aos filhos verificam-se que podem ser vítimas de negligência e, até, de maus-tratos.

O que torna o burnout parental tão preocupante não é apenas a gravidade das suas consequências, mas também sua prevalência. A este nível, um estudo de Roskam et al. (2021) verificou que os níveis de BP eram mais elevados nos países onde o valor do individualismo é mais prevalente, como os países europeus e da América do Norte. Nestes países, as normas culturais da parentalidade têm-se tornado cada vez mais exigentes, exercendo uma maior pressão psicológica sobre os pais. O modo como se educam os

filhos, como se alimentam, como deve ser passado o tempo de qualidade, tornam esta atividade moralmente carregada, criando expectativas muito elevadas e por vezes irrealistas nos pais. Destacam-se a pressão social e as expectativas idealizadas em torno da parentalidade, a falta de suporte adequado, o equilíbrio desafiador entre a vida profissional e a vida familiar e a falta de tempo para cuidar de si como fatores que podem desencadear e agravar o esgotamento dos pais.

Assim, e tendo como premissa que o BP não afeta apenas o bem-estar dos pais, mas também pode ter consequências negativas para as crianças e o restante ambiente familiar, é fundamental existir um entendimento sobre esta temática, bem como reconhecer os sinais e procurar apoio nos serviços adequados.

Os pais devem priorizar o autocuidado, estabelecer limites saudáveis, compartilhar responsabilidades e procurar ajuda sempre que necessário. Além disso, políticas e programas que promovam o equilíbrio entre trabalho e vida familiar, bem como a disponibilidade de suporte e recursos para os pais, são importantes para prevenir e lidar com o BP.

Face ao exposto, entende-se que a educação parental assume uma relevância particular ao oferecer suporte aos pais, contribuindo para que estes se sintam mais apoiados e competentes nos seus papéis parentais e, conseqüentemente, prevenindo sintomas de BP.

## **5. Educação Parental**

A família, segundo a Convenção dos Direitos da Criança, é o “elemento natural e fundamental da sociedade e meio natural para o crescimento e bem-estar de todos os seus membros, e em particular das crianças.” Por esse motivo torna-se fundamental que receba “a proteção e a assistência necessárias para desempenhar plenamente o seu papel na comunidade” (UNICEF, 2019, p. 5-6). Neste sentido, e tendo em conta o papel que os pais assumem ao nível do desenvolvimento e educação de uma criança, importa refletir sobre a importância do apoio parental.

A participação e o envolvimento mais ativo dos pais no processo de intervenção com os seus filhos é uma forma clara e fulcral de maximizar e potenciar o desenvolvimento das crianças. Entende-se que criar oportunidades de fornecer conhecimento aos pais é extremamente significativo e útil para os pais, permitindo que se sintam mais informados e, eventualmente, com mais competências para

desempenharem as suas funções parentais. Os programas de educação parental são uma excelente oportunidade de melhorar os níveis de informação em diversas temáticas da parentalidade, bem como as habilidades e competências dos pais.

Desta forma, a educação parental tem como principal objetivo o desenvolvimento de competências parentais e adoção de práticas educativas mais conscientes e adequadas, tendo como premissa o desenvolvimento saudável e integral das crianças/jovens, bem como, o bem-estar familiar.

A literatura apresenta alguns conceitos que definem a educação parental.

O conceito da intervenção em Educação Parental engloba programas e serviços disponibilizados ao nível do sector público e privado, a pais de diferentes níveis educacionais e económicos e a crianças com ou sem necessidades ou características específicas. Esta forma de conceptualizar a Educação Parental implica que as intervenções em causa estejam inseridas no quadro mais alargado do funcionamento saudável da família não se restringindo apenas à prestação de cuidados e às competências parentais. Implica que as intervenções não estejam relacionadas com a idade ou com o meio social de origem, podendo ser implementadas através de um conjunto alargado de recursos acessíveis a quaisquer pais e famílias, sendo que os serviços disponibilizados podem ser de natureza educativa e preventiva, mas também podem surgir como resposta a situações de crise. As intervenções não se deverão centrar somente nos pais e mães podendo assim abranger um público mais vasto, designadamente, adolescentes na sua qualidade de futuros pais, avós e mesmo professores na sua colaboração com os pais.” Fine (1989, citado por Quingostas, 2011, p. 3)

Já de acordo com Abreu-Lima et al. (2010) a educação parental, também conhecida como formação parental ou educação para a parentalidade, é um processo que visa fornecer aos pais, ou outros prestadores de cuidados, conhecimentos específicos e estratégias que ajudem a promover o desenvolvimento da criança. Boutin e Durning (1994, citado por Abreu-Lima et al., 2010) “definem-na como uma tentativa formal de aumentar a consciência dos pais na utilização das suas competências parentais, implicando ações educativas de sensibilização, aprendizagem, treino ou esclarecimento relativo aos valores, atitudes e práticas educativas parentais” (p. 10).

As autoras supramencionadas afirmam ainda que vários autores, nomeadamente espanhóis, designam este tipo de intervenção como formação parental e definem-na também de outro modo. Para Cataldo (1991, citado por Abreu-Lima et al., 2010), “a formação de pais é uma estratégia de intervenção que visa promover o desenvolvimento



das crianças através da melhoria do nível de informação dos pais sobre as competências parentais” (p. 10). Mais recentemente surgem outras definições como a de Máiquez, Rodrigo, Capote e Vermaes (2000, cit. por Abreu-Lima, 2010) que argumentam que a “formação de pais deve considerá-los como adultos em processo de desenvolvimento que necessitam de apoio para realizar a sua tarefa educativa. Consideram que a formação de pais deve promover tanto as competências educativas como aquelas que se centram na promoção das suas competências pessoais e interpessoais, pois ambas contribuem para o desenvolvimento e a educação dos filhos” (p. 10).

Ainda de acordo com as autoras existem outros conceitos como o de educação familiar que, de acordo com Durning (1991) consiste num conjunto de “práticas sociais de educação, desenvolvidas no seio das famílias e dirigidas às crianças, embora promovidas pelos adultos que as educam e que, na maior parte das vezes, são os seus pais. A educação familiar envolve, então, a análise da atividade educativa familiar bem como das intervenções sociais concebidas com o objetivo de preparar, manter e apoiar os pais nas suas tarefas educativas, junto dos seus filhos.” No entanto, o conceito de aconselhamento parental, originário da literatura anglo-saxónica, apesar de ter uma enorme vertente educativa nos seus programas, está muito relacionado com o apoio emocional. “Para além de privilegiarem a apropriação de conhecimentos, por parte dos pais, visam atenuar o seu sofrimento e facilitar a sua adaptação aos problemas desenvolvimentais e/ou comportamentais da criança” (Abre-Lima, 2010, p. 10).

Entende-se que existem algumas semelhanças entre todas as definições de educação parental e também de outros conceitos como treino parental, entre as quais: apoiar os pais através de diferentes métodos, o aumento da consciência dos pais em relação ao uso das suas competências parentais, foco na promoção do desenvolvimento integral e saudável da criança, fornecimento aos pais de conhecimentos e estratégias específicas que os ajudem a lidar com os desafios da parentalidade.

A partir da bibliografia consultada compreende-se que a educação parental envolve todas as práticas que, de forma formal ou informal, ajudem os pais a desenvolver as suas potencialidades, os apoiem no exercício das suas funções de cuidadores e, por último, que promovam a parentalidade positiva e consciente.

A educação parental pode assumir duas vertentes: ter uma função preventiva, ajudando os pais a adquirir competências e conhecimentos para lidar com os desafios da parentalidade, mas também pode desempenhar um papel reparador, sendo considerada uma estratégia adequada para responder a problemas que afetam famílias em situação de

risco. Ressalva-se ainda que a educação parental não é apenas útil para pais cujas competências, devido a diferentes possíveis circunstâncias pessoais, relacionais ou a condições adversas do meio, apresentem dificuldades no exercício das funções parentais. Entende-se que a participação de todos os pais em programas de formação e educação parental constituem excelentes oportunidades, apresentando diversos benefícios para estes, entre os quais: aquisição de conhecimentos e competências sobre a socialização das crianças e jovens, bem como, estratégias eficazes para lidar com os desafios parentais; melhoria da autoeficácia e satisfação parental, ou seja, os pais sentem-se mais competentes nas suas funções de cuidadores e educadores dos seus filhos; prevenção de problemas de desenvolvimento da criança através do fornecimento de orientações para promover um ambiente saudável e estimulante para o desenvolvimento da criança; fortalecimento das relações familiares, através de estratégias para uma comunicação mais positiva e eficaz, entendimento mútuo e cooperação (Abreu-Lima et al., 2010).

### **5.1 Programas de Educação Parental**

Recentemente, a inclusão do suporte socioeducacional aos pais, por meio de programas de intervenção ou aconselhamento relacionados com a educação parental, foi incorporada às políticas sociais europeias. Segundo Abreu-Lima et al. (2010) o propósito destas medidas é atender às necessidades específicas de educação, promoção do bem-estar e desenvolvimento abrangente de crianças e jovens.

Existem diversos Programas de Educação Parental que se destinam não só à melhoria de relacionamento, mas também à melhoria de prestação de cuidados básicos, como por exemplo, higiene e alimentação. Estes programas vão variando conforme o contexto onde são aplicados, na medida em que têm como principal objetivo o dar resposta a necessidades específicas das populações-alvo. É perceptível que os programas de formação e treino parentais constituem excelentes oportunidades para melhorar os níveis de informação bem como as competências educativas parentais, sendo que, de acordo com Abreu-Lima et al. (2010) estes estão “associados a resultados bastante positivos em termos da perceção de autoeficácia e satisfação no desempenho da função parental” (p. 11).

Existem alguns fatores que justificam a importância de existir educação para a parentalidade, sendo que os autores mencionados destacam: o desejo e a preocupação que

os pais têm em obter informações e conhecimentos para que possam desempenhar os seus papéis de cuidadores de forma mais consciente e informada; a crença dos pais relativamente à maior dificuldade de ser pai nos dias atuais, bem como à preocupação com o consumo de drogas e índices de suicídio observados nos adolescentes; o aumento de divórcios que resultam em da reconstituições familiares, das taxas de abuso e negligência parental, dos problemas emocionais de crianças e adultos bem como da elevada incidência da gravidez na adolescência.

Embora todos os programas sejam diferentes e incluam objetivos, conteúdos e métodos próprios que os distinguem entre si, parecem existir pontos de encontro entre os diversos programas de educação parental. Segundo Abreu-Lima et al. (2010), estes programas apresentam, de modo geral, objetivos comuns, destacando-se: informar e orientar os pais sobre o desenvolvimento e a socialização da criança, prevenir problemas de desenvolvimento da criança; promover as relações familiares mais positivas; capacitar os pais com estratégias relacionadas com o controlo do comportamento da criança; estimular a participação dos pais na aprendizagem e experiência escolar da criança; prestar apoios específicos a famílias de crianças com problemas de desenvolvimento; proporcionar apoios sociais na comunidade.

Em relação aos formatos em que os programas de educação parental se podem desenvolver, os autores supramencionados indicam que estes podem assumir modelos bastante diversificados, tais como:

1. Intervenção individualizada associada a um registo de aconselhamento;
2. Intervenção em formato grupal;
3. Intervenção baseada em meios de comunicação (e.g., rádio e televisão), com utilização de material escrito do tipo manuais ou brochuras informativas.

É perceptível que as intervenções realizadas em formato grupal parecem acrescentar algumas vantagens em relação às restantes opções de intervenção. Na literatura da especialidade menciona-se que o trabalho em grupo permite aos pais diminuírem os sentimentos e as experiências de isolamento, dada a possibilidade de partilha de experiências similares, bem como a possibilidade de modelagem e apoio mútuo entre pais. Além disso, o formato grupal permite que os pais se sintam mais compreendidos e aceites, contribuindo para que percecionem a intervenção como uma resposta útil por parte dos serviços pelos quais são acompanhados. Em Portugal constata-se que as intervenções grupais são mais comuns (Abreu-Lima et al., 2010).

Em síntese, podemos afirmar que a educação parental em grupo assume-se como uma metodologia de intervenção familiar com características particulares que assenta na intervenção em grupo com subsistemas parentais, tendo como finalidade a promoção e desenvolvimento das competências executivas.

## **5.2 O Programa de Educação Parental “Mais Família, Mais Jovem”**

O Programa de Educação Parental “Mais Família Mais Jovem” é da autoria de Maria Filomena Gaspar, Psicóloga e Professora Auxiliar na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra e é inspirado em dois programas baseados em evidência: o Programa Parentalidade Sábia (Parenting Wisely Teen Edition) da autoria de Don Gordon, e o Programa Anos Incríveis Básico Para Pais (Incredible Years Basic) da autoria de Carolyn Webster-Stratton.

O Programa “Parenting Wisely Teens” foi traduzido para português sob coordenação científica de Maria Filomena Gaspar e Madalena Alarcão e deu origem ao Programa “Parentalidade Sábia: Um Programa para os Desafios da Parentalidade de Aloscentes” para pais de adolescentes entre os 10 e os 18 anos. Este programa, tem como principais objetivos reduzir os problemas de comportamento dos jovens, reduzir os conflitos familiares e permitir a promoção de uma parentalidade positiva e eficaz que contribua para o bem-estar emocional das famílias, comunidades e sociedade. A utilização deste programa permite desenvolver as seguintes competências:

1. Escuta ativa;
2. Disciplina assertiva;
3. Cumprimento de tarefas;
4. Gestão de contingências;
5. Estabelecimento de contratos;
6. Ordens específicas;
7. Afirmações na primeira pessoa;
8. Gestão de problemas entre irmãos;
9. Supervisão;
10. Modelagem de comportamentos;
11. Cumprimento das tarefas da escola e de casa;
12. Problemas de famílias monoparentais;
13. Gestão de conflitos em famílias reconstituídas;

14. Elogio
15. Resolução de problemas

A partir do programa anteriormente referido, o Programa “Mais Família-Mais Jovem” assume-se como a versão grupal portuguesa do “Parentalidade Sábia”.<sup>2</sup> Tendo em consideração as especificidades da cultura portuguesa, tem como principais objetivos fortalecer relações saudáveis e positivas entre pais e filhos, incentivar estilos parentais positivos, encorajar a imposição de limites efetivos e a definição de regras claras, promover o uso de estratégias disciplinares não violentas e potenciar a comunicação saudável na família e desenvolver estratégias que reduzam os maus comportamentos da criança/jovem em casa, na escola e com os colegas.

No que diz respeito ao formato, o programa está desenhado para ser implementado em grupos de pais, no entanto, também pode ser aplicado individualmente. No caso de o desenvolvimento do programa ser realizado em formato grupal devem existir dois facilitadores a dinamizar as sessões (um facilitador e um co-facilitador), caso seja individual as sessões podem ser conduzidas apenas por um facilitador. Neste âmbito, importa esclarecer que os facilitadores deste programa têm de ter formação específica no programa através da Associação Pais Como Nós. O programa pode ser desenvolvido segundo três modalidades, presencialmente, on-line ou híbrido.

O Programa Mais Família Mais Jovem encontra-se estruturado em 12 sessões que devem durar cerca de 2h e estão divididas em três grandes momentos: receção à sessão (boas-vindas ao grupo e partilha sobre a semana, reflexão das estratégias utilizadas em casa), desenvolvimento do novo tema e estratégias (brainstorming, vantagens e desvantagens da estratégia em apresentação, visionamento das situações-problema do DVD PW, prática de alguns exercícios) e encerramento (desafio da semana e preenchimento da avaliação da sessão). (Gaspar, M., & Alarcão, M. (s/d). Manual do Programa Mais Família, Mais Jovem [Manuscrito não publicado]. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.)

As temáticas das sessões, sendo este um programa dirigido para pais de adolescentes entre os 10 e os 17 anos, organizam-se em torno das situações que mais desafiam os pais nesta fase do desenvolvimento, tais como: Ajudar nas tarefas em casa; Conflitos entre irmãos; Falar educadamente com os pais; Estudar; Amigos que são uma má influência; Saídas à noite.

---

<sup>2</sup> Psikontacto. Consultado a 20 de setembro de 2023. Disponível em: <https://psikontacto.com/>

As 12 sessões contam com os seguintes temas:

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

As sessões assumem sempre um carácter colaborativo, tendo como premissa uma abordagem sistémica, capacitando os pais em diferentes estratégias educativas e competências parentais utilizando metodologias diversificadas, como: o vídeo-modelamento, discussões e reflexões em pares e em grande grupo, exercícios práticos e experienciais. Os objetivos passam, essencialmente, por ajudar os pais a refletir sobre as estratégias educativas, entre as quais: **utilizar as mensagens-eu e a escuta ativa** como forma de manter uma comunicação mais positiva e saudável com os filhos, **a atenção positiva, os elogios, sistemas de pontos, recompensas e os Relatórios de Acontecimentos Positivos (RAP)** como forma de aumentar a qualidade da relação e **estabelecimento de regras e limites e consequências através da negociação, contratos à prova de adolescente** para reduzir os comportamentos desafiantes do jovem. (Gaspar, M., & Alarcão, M. (s/d). Manual do Programa Mais Família, Mais Jovem [Manuscrito não publicado]. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.)

A aplicação deste programa junto dos pais pode trazer-lhes inúmeros benefícios, destacando-se o aumento da utilização de práticas parentais positivas, redução dos problemas de comportamento do jovem, aumento dos comportamentos pró-sociais na escola e em casa do mesmo e mais competências e conhecimentos para os pais, reforço

das relações e vinculação entre pais e filhos, aumento da parentalidade positiva e da autoconfiança parental.

## Capítulo II. Famílias com adolescentes: desafios e estratégias de comunicação e assertividade

### 1. Considerações introdutórias: Evolução do conceito de família e família como sistema

A evolução do conceito de família é uma narrativa complexa e multifacetada, influenciada por fatores culturais, sociais, económicos e legais ao longo da história.

Noronha e Parron (2020) apontam que “a origem da família está diretamente ligada à história da civilização, uma vez que surgiu como um fenómeno natural, fruto da necessidade do ser humano em estabelecer relações afetivas de forma estável” (p. 3).

Entende-se que a família é uma estrutura que, ao longo dos anos, sofreu diversas transformações. De acordo com os mencionados autores a família, anteriormente, era vista sob uma perspetiva profundamente patrimonial, económica e reprodutora. Atualmente é analisada como um lugar seguro caracterizado pela existência relações afetivas.

De acordo com Ferro (2012) pode ser definida como um

lugar de afeto, confidencialidade e solidariedade, um espaço privilegiado de construção social da realidade, onde através das interações entre os diferentes membros a criança recebe o seu significado e desenvolve um sentimento de pertença àquela família e não a outra (p. 33).

A família contribui também para o desenvolvimento e segurança dos seus elementos, satisfazendo as suas necessidades mais elementares, protegendo-os contra os ataques externos, facilitando um desenvolvimento estável e favorecendo um clima de pertença ao grupo.

Mais definições existem que procuram representar o conceito de família. Biasoli e Alves (2004, cit. por Ferro, 2012) mencionam que “desde os tempos mais antigos que a família corresponde a um grupo social que exerce grande influência na vida das pessoas, sendo vista como uma organização complexa, inserida num contexto social mais amplo com o qual mantém uma interação constante” (p. 32).

Já segundo Buscaglia (1997, cit. por Ferro, 2012)

a família é uma força social que influencia o comportamento humano e a formação da personalidade, uma vez que os relacionamentos estabelecidos entre os elementos que a constituem se influenciam uns aos outros. Assim, toda a mudança que ocorra



vai exercer influência em cada membro individualmente ou no sistema como um todo” (p. 33).

Posto isto, a família pode ser definida como uma unidade social significativa e inserida na comunidade imediata e na sociedade mais ampla.

Dias (2011) corrobora esta ideia afirmando que, de facto, para analisar a família numa perspectiva sistémica e comunicacional é necessário ter em consideração as alterações ao conceito de família que têm ocorrido nas últimas décadas, atribuindo-lhe um âmbito mais vasto. Nas correntes mais modernas e liberais, ainda segundo a mesma autora, realçam-se mais os afetos e os sentimentos. De acordo com estas tendências a diversidade e a pluralidade são palavras-chave, defendendo que o Estado não deve interferir ou fazer uso dos seus poderes para privilegiar a família tradicional. Dias (2011) esclarece que segundo esta perspectiva “é preciso deixar de lado a cultura do passado, os valores e os costumes e substituí-los, modernizando a família onde a coabitação é coisa igual ao casamento, às famílias divorciadas, recasadas, uniões de facto, uniões livres, homossexuais, crianças criadas por avós ou tios, etc. Tudo isto diz respeito aos dois parceiros em primeiro e só depois às crianças. As relações íntimas assentam no prazer, nos afetos” (p. 140). As novas concepções de família e transformações que lhes estão subjacentes levaram a que a família deixasse de ter um único modelo, designado por tradicional, aparecendo novas formas de organização familiar de carácter complexo e global.

A Figura 1, adaptada de Dias (2011) procura esquematizar o modelo de evolução na família que acaba por fazer surgir novas concepções familiares, novas dinâmicas e novos valores. Para a autora foram os fatores económicos, políticos, sociais, culturais, demográficos e tecnológicos que contribuíram de forma decisiva para as alterações na estrutura e dinâmica familiar.



*Figura 1. Evolução e fatores de mudança na família (Dias, 2011, p.142)*

A autora referencia ainda quais as principais mudanças que decorrem desta evolução e que afetam a estrutura, dinâmica e organização interna família, destacando: “a diminuição do número médio de filhos, diminuição da fecundidade, aumento do número de pessoas sós, diminuição das famílias numerosas, aumento das famílias recompostas, em virtude do aumento do número de divórcios, aumento das uniões de facto e uniões livres, e, mais recentemente o aparecimento das famílias homossexuais” (p. 142).

Face ao exposto, é possível afirmar que a família é um sistema. Alarcão (2006), afirma que a família pode ser entendida como o “conjunto de relações que se estabelecem em cada etapa da vida da família e que lhe vão conferindo configurações particulares” (p.49) e é possível identificar quatro subsistemas nesta estrutura que, embora tenham funções diferentes, estão relacionados: subsistema individual, subsistema conjugal, subsistema parental e subsistema fraternal.

O sistema individual, segundo a autora, é o subsistema no qual se insere o indivíduo, que além do seu envolvimento e funções familiares desempenha funções noutros sistemas. O sistema conjugal, segundo Dias (2011) é composto por “dois adultos que se unem numa relação interdependente e complementar, formando um casal” (p.149). O subsistema parental, segundo Alarcão (2006) é também constituído por dois adultos que não necessitam de ser pais, podendo ser avós ou tios, que mantenham a responsabilidade relativamente à educação e proteção de gerações mais novas. O subsistema parental “tem como responsabilidade essencialmente a educação, a socialização, proteção a todos os níveis” (Dias, 2011, p. 149). Por último o subsistema fraternal onde, por exemplo, se incluem as relações entre os irmãos, que representam fundamentalmente um lugar de socialização e onde as crianças desenvolvem as suas capacidades relacionais.

Em resumo, de acordo com Dias (2011) “seja qual for o modelo de família ela é sempre um conjunto de pessoas consideradas como unidade social, como um todo sistémico onde se estabelecem relações entre os seus membros e o meio exterior” (p.141). Face ao exposto, a literatura parece, de forma concordante, caracterizar a família segundo uma perspetiva sistémica. Consideram-na como um sistema ativo e que está em constante processo de transformação e de evolução.

Para Dias (2011) a “evolução e a mudança que caracterizam de modo significativo o mundo atual não excluem a família. Embora considerada uma das instituições mais persistentes no tempo, a mudança social reflete-se amplamente na instituição familiar, arrastando-a desde os processos da industrialização e urbanização para novas realidades às quais tem procurado adaptar-se” (p.141).

Assim, Alarcão (2006) alerta ainda para a importância do conceito de família não ser visto como algo estático, mas sim, um sistema aberto que sofre mudanças e transformações ao longo do tempo. Além disto, chama a atenção para o facto de a família se constituir como o lugar mais privilegiado para o desenvolvimento do ser humano, defendendo que “é a partir das interações pais-filhos que as crianças aprendem o sentido de autoridade, a forma de negociar e de lidar com o conflito no contexto da relação vertical” (Alarcão, 2006, p.55).

Em suma, é perceptível que a família assume uma relevância particular no desenvolvimento humano, sendo um contexto primordial de interação. Importa agora refletir sobre a influência que esta estrutura exerce no crescimento de uma criança.

## **2. A família como fator de proteção e de risco no desenvolvimento humano**

Para compreender as conexões e desconexões entre alguns importantes ambientes de desenvolvimento, nomeadamente, a família, é importante conhecer o Modelo Ecológico de Bronfenbrenner, ou mais recentemente denominado por Modelo Bioecológico (Bronfenbrenner & Morris, 1998, citado por Poletto & Koller 2008).

O Modelo Bioecológico de Bronfenbrenner, desenvolvido pelo psicólogo uruguaio Urie Bronfenbrenner, é um marco teórico que traz inúmeras contribuições e que procura compreender como os diversos sistemas e contextos nos quais uma pessoa se encontra inserida podem influenciar seu desenvolvimento e funcionamento. Este modelo é utilizado amplamente na psicologia do desenvolvimento, mas também noutros campos de estudo relacionados e serve para analisar o conjunto de influências que afetam um indivíduo ao longo de sua vida.

O modelo é centrado no indivíduo e nas suas características e pressupõe que toda a experiência individual acontece em contextos e ambientes que dependem e se influenciam uns aos outros. Também “os aspectos do meio ambiente mais importantes no curso do crescimento psicológico são, de forma esmagadora, aqueles que têm significado para a pessoa numa dada situação” (Bronfenbrenner, 1996, citado por Poletto e Koller, 2008). Assim, os diferentes contextos, como é exemplo a família, podem ter diversas influências no desenvolvimento do ser humano.

O contexto é uma componente fundamental do Modelo Bioecológico e inclui cinco níveis de interação: microsistema, mesossistema, exossistema, macrosistema e cronossistema.

É no microsistema que ocorrem os processos mais próximos do indivíduo e inclui os ambientes nos quais a pessoa tem interações diretas e regulares. Exemplos de microsistemas podem ser a família, a escola, o grupo de amigos e a comunidade local. Esses são os contextos mais imediatos que influenciam o desenvolvimento da personalidade. O mesossistema refere-se às interações entre os diferentes microsistemas nos quais uma pessoa participa. Por exemplo, a relação entre a família e a escola, ou entre a família e o local de trabalho, forma parte do mesossistema. As influências e experiências em um microsistema podem afetar outras. O exossistema envolve ambientes que não são diretamente acessíveis ao indivíduo, mas que têm um impacto na sua vida. São, portanto, estruturas sociais formais que embora não contenham a pessoa em desenvolvimento, mas influenciam e delimitam o que acontece no seu ambiente mais próximo. Nesse sentido, o exossistema envolve os ambientes que a pessoa não frequenta como um participante ativo, mas que desempenham uma influência indireta sobre o seu desenvolvimento. Poletto e Koller (2008) mencionam três exossistemas identificados por Bronfenbrenner como muito importantes para o desenvolvimento da criança, devido à sua influência nos processos familiares: o trabalho dos pais, a rede de apoio social e a comunidade em que a família está inserida. O macrosistema é composto pelo padrão global de ideologias, crenças, valores, religiões, políticas e governo, culturas e situações e acontecimentos históricos presentes no cotidiano das pessoas e que influenciam o desenvolvimento. Por último, o cronossistema: Este nível foi adicionado mais tarde ao modelo e se referiu ao papel do tempo no desenvolvimento. O cronossistema considera os eventos e transições ao longo do tempo, como mudanças históricas, transições de vida individuais (como o casamento ou o nascimento de um filho) e eventos sociohistóricos, afetando o desenvolvimento de uma pessoa (Poletto & Koller, 2008; Xavier, 2008).

O Modelo Bioecológico de Bronfenbrenner enfatiza a interconexão e a influência bidirecionais entre os mencionados níveis, o que significa que o indivíduo não é um mero recetor passivo de influências, mas também pode influenciar os seus ambientes.

Desta forma, e estando a família inserida no microsistema, tem uma influência significativa naquilo que é o desenvolvimento de uma criança. É crescente o reconhecimento de que a família desempenha um papel fulcral na promoção do desenvolvimento saudável da criança, apresentando-se como o fator de proteção mais importante. Segundo Rutter (1987, cit. por Poletto e Koller, 2008) “estudos sobre famílias destacam a importância das relações intrafamiliares e o modo como as experiências vividas na infância, neste contexto, influenciam o funcionamento psicológico ao longo do ciclo vital” (p. 411).

Os fatores de proteção referem-se a processos, atitudes, eventos de vida que promovem ou defendem o desenvolvimento saudável e a repercussão do risco (Poletto & Koller, 2008). A Convenção dos Direitos da Criança reconhece que “a criança, para o desenvolvimento harmonioso da sua personalidade, deve crescer num ambiente familiar, em clima de felicidade, amor e compreensão” (p. 6) Por outro lado, e de acordo com os mesmos autores, os fatores de risco relacionam-se com eventos negativos de vida e, quando ocorrem, podem aumentar a probabilidade do indivíduo apresentar problemas físicos, sociais ou emocionais.

Neste sentido, é importante compreender que a família pode, simultaneamente, ser identificada como um fator de risco ou um fator de proteção da criança.

Pode constituir um fator de proteção no caso da parentalidade praticada pelos pais for positiva, ou seja, desde que a criança conheça normas e regras que a possibilitem um desempenho social mais adaptado e a aquisição de autonomia. Também o bom funcionamento familiar, existência de vínculo afetivo e o acompanhamento parental são indicadores protetores da criança, reduzindo a probabilidade de distúrbios no seu desenvolvimento. Por outro lado, a hostilidade e a negligência parental, contribuem para o aumento de distúrbios de conduta. Entende-se que os estilos parentais são determinantes na definição da família como fator de risco ou de proteção.

É ainda importante destacar que a influência da família no desenvolvimento infantil é complexa e multifacetada. Além disso, a presença de fatores de risco não garante um resultado negativo, nem a presença de fatores protetores garante um resultado positivo. O ambiente familiar interage com outros sistemas, como a escola e a comunidade, e as

crianças podem ser resilientes, mesmo em ambientes desafiadores, se tiverem apoio adequado fora da família.

“Coesão familiar, comunicação, qualidade do relacionamento entre pais e filhos, envolvimento paterno na educação da criança e práticas educativas envolvendo afeto, reciprocidade, estabilidade, confiança e equilíbrio de poder favorecem o desenvolvimento e o bem-estar de crianças e adolescentes, mesmo quando expostos a ameaças ou situações de risco variadas” (Poletto & Koller, 2008, p. 412).

### **3. Famílias Multidesafiadas**

Parece existir um problema terminológico no que diz respeito à designação das famílias que se caracterizam pela exposição a constantes e múltiplos desafios.

De acordo com Almeida et al. (2016) existem algumas designações que são utilizadas para se referir aos desafios familiares, mas que parecem perpetuar as falhas e as vulnerabilidades das famílias, entre as quais: famílias multiproblemáticas, famílias desmembradas, famílias multistressadas ou famílias disfuncionais. Para as autoras, estes conceitos são ainda redutores e não permitem uma neutralidade ativa, fator fundamental na catalização da mudança por parte dos profissionais com objetivo de obter autonomia nas famílias.

Famílias multidesafiadas parece ser uma designação que vem trazer um “renovado e poderosíssimo sistema linguístico que abre portas a novas histórias” (Almeida et al., 2016, p.58), onde se confere espaço às famílias para um paradigma de colaboração e mudança. Ainda de acordo com as mesmas autoras a conceito de famílias multidesafiadas, centrando-se nas múltiplas experiências e desafios vivenciados pelas mesmas, “coloca ênfase nas potencialidades e recursos das famílias” (Almeida et al., 2016, p.59), permitindo uma “maior valorização do papel ativo e dinâmico destas” perante as necessidades de mudança com que se vão deparando ao longo da vida.

Importa agora refletir sobre o que são famílias multidesafiadas, aquilo que as caracteriza e distingue. Segundo Melo (2011) as famílias multidesafiadas são aquelas que enfrentam, no decorrer do seu percurso de vida, múltiplos desafios e, ao mesmo tempo experimentam diversas condições desfavoráveis que condicionam, inevitavelmente, a sua adaptação e desenvolvimento positivo. Para Alarcão (2006, cit. por Almeida et al., 2016) estas famílias não se definem pela presença de um único sintoma concreto, mas sim por uma forma de estar e de se relacionarem. De acordo com Ferreira (2008, cit. por Almeida et al., 2016) “estas famílias podem ainda caracterizar-se pela desorganização,

instabilidade na estrutura e nas relações, isolamento social e estilos parentais permissivos e/ou autoritários” (p. 60). Além disto, também se destaca a frágil assistência aos filhos no que se refere à capacidade de dar resposta às suas necessidades, podendo chegar a situações de maus-tratos e negligência.

Para Melo e Alarcão (2011) o termo "famílias multidesafiadas" pode ainda referir-se a famílias que enfrentam múltiplos desafios e dificuldades em diferentes áreas do funcionamento individual, familiar, ambiental e social. Esses desafios podem incluir, por exemplo, problemas financeiros, problemas de saúde mental, abuso de substâncias, violência doméstica, falta de moradia adequada, entre outros.

De acordo com Almeida et al. (2016) apesar dos esforços para se retratar e definir um único perfil para as famílias multidesafiadas, seria um completo desastre ao nível da intervenção a visão única destas famílias. Perder-se-ia a fundamentação básica da complexidade, heterogeneidade e realidade de cada família. Importa compreender que cada família tem as suas necessidades específicas, no entanto, as autoras refletem sobre o facto da intervenção social muitas vezes pautar-se pelo uso de mesmas estratégias para casos distintos, existindo um duplo valor: “por um lado intervém-se com as mesmas mãos independentemente das obras, e por outro lado, desacredita-se na mudança” (p.60).

Seguindo as ideias anteriormente descritas pelos diversos autores, é importante salientar o conceito de imprevisibilidade familiar presente nestas famílias multidesafiadas. Isso pode associar-se a perturbações do desenvolvimento familiar e também do próprio desenvolvimento individual, uma vez que a família é um lugar privilegiado de aprendizagem e de interação, no qual um adequado funcionamento relacional se torna fulcral no desenvolvimento humano (Alarcão & Gaspar, 2007). Além disto entende-se que estas famílias se caracterizam, sobretudo, por padrões de relacionamento disfuncionais (Melo, 2011). A imprevisibilidade presente nas mesmas é um fator que revela baixa consistência nos padrões de comportamento e nos sistemas de regulação familiar. Estes aspetos “têm implicações negativas na construção das próprias regras de interação e no equilíbrio necessário à transformação” (Alarcão & Gaspar, 2007, p.90).

Em suma, é perceptível que o termo “famílias multidesafiadas” não é um conceito comum ou amplamente utilizado, e pode ser interpretado de diferentes maneiras, dependendo do contexto em que é utilizado. É importante notar que cada família enfrenta circunstâncias e desafios únicos, e a combinação de problemas pode variar amplamente. Para apoiar essas famílias, é fundamental oferecer abordagens holísticas e soluções

adequadas para suas necessidades específicas. Isso pode incluir o acesso a serviços de saúde, programas sociais, assistência educacional, aconselhamento familiar e outras formas de suporte.

#### **4. Famílias com adolescentes**

##### **4.1 A adolescência**

Mudanças significativas estão a ocorrer na estrutura interna da família moderna e é especialmente durante a adolescência dos filhos que essas transformações se tornam mais evidentes. Entende-se que uma área bastante afetada por estas mudanças é a relação entre pais e filhos.

A adolescência é um período que ocorre, de grosso modo, entre os 12/13 anos até ao final da segunda década da vida. De acordo com Palacios (1995) “trata-se de uma etapa de transição, na qual não se é mais criança, mas ainda não se tem o status de adulto” (p. 263). Para Erikson (1968, citado por Palacios, 1995) é uma fase de “moratória social, um compasso de espera que a sociedade oferece aos seus membros jovens, enquanto se preparam para exercer os papéis adultos” (p.263).

O conceito e a etapa de adolescência parecem sempre ter existido, desde o Império Romano até aos dias atuais, no entanto, segundo Matheus (2008) “é sobretudo na Idade Moderna que a noção de adolescência como momento de turbulência e crise surge, consolidando-se como tal na contemporaneidade” (p. 618). Embora a puberdade seja um processo biológico, a adolescência, tal como a conhecemos atualmente é um fenómeno relativamente recente (Goodman & Scott, 2012).

Sabe-se que a fase da adolescência é crucial na vida de cada pessoa e é marcada por descobertas importantes e pela afirmação da personalidade e individualidade dos jovens. Reduzir a adolescência apenas a uma faixa etária seria uma visão simplista desta etapa, pois este período abrange a transformação do jovem rumo à idade adulta, não apenas em termos biológicos, mas também em aspetos sociais e, especialmente, psicológicos (Calvacante, Alves & Barroso, 2008). O conceito de adolescência refere-se, portanto, ao momento que inicia a puberdade e estende-se até a transição para a idade adulta, marcado por mudanças significativas. Durante esse período, ocorrem



transformações intensas, tanto físicas quanto emocionais, e o indivíduo adota comportamentos influenciados pelo ambiente social e cultural ao seu redor.

Importa clarificar que, segundo Goodman e Scott (2012), a adolescência não deve ser vista apenas como uma mistura entre a infância e a idade adulta, mas ser entendida como uma etapa com características biológicas e sociais próprias. É importante considerar a singularidade do mundo em que o adolescente vive e se desenvolve, bem como os processos internos de amadurecimento mental e físico.

Apesar da adolescência ser uma fase pela qual todos os seres humanos passam, é ainda difícil caracterizá-la de forma precisa devido à ambiguidade de experiências, comportamentos e formas de estar na vida dos indivíduos. Palacios (1995) refere que este período da vida humana pode ser caracterizado por diferentes construtos: os jovens podem estar ainda integrados no sistema escolar ou em outro contexto de aprendizagem profissional; podem estar à procura de um emprego estável; alguns a realizar a transição de um sistema de apego centrado na família para um centrado num grupo de iguais; sentem-se membros de uma cultura de idade (cultura adolescente) que se caracteriza por ter as suas próprias modas e hábitos, os seus próprios valores e inquietudes, que não são mais as da infância mas que não coincidem com as dos adultos.

Ainda de acordo com os autores (Calvacante, Alves & Barroso, 2008) é nesta fase que o jovem inicia um processo de interação e integração grupal. O adolescente procura pertencer a um grupo com o qual se identifica e que terá a capacidade de influenciar as suas ações e comportamentos. É então, precisamente neste período, que o grupo de amigos atinge importância social principal e os conflitos familiares atingem o pico. Estas divergências mais constantes no seio familiar fazem com que os pais percam um pouco do seu poder de controlo sobre os filhos.

Em muitos aspetos os adolescentes a partir dos 14/15 anos têm capacidades cognitivas semelhantes aos adultos, facto verificado em testes de raciocínio abstrato ou funções do lóbulo central (Goodman & Scott, 2012). Os conflitos podem surgir facilmente advindo do facto de que os adolescentes, neste âmbito, são iguais aos seus pais e/ou professores, mas diferindo significativamente, em experiência e poder. Os adultos podem subestimar a capacidade de pensamento autónomo dos adolescentes e os adolescentes subestimar o valor da experiência.

Todas estas alterações expostas anteriormente tendem a afetar as relações entre pais e filhos, resultando no aumento de conflitos familiares. Neste sentido, a comunicação

assume uma particular relevância no que diz respeito à diminuição de momentos de maior tensão no seio familiar.

#### **4.2 Conflitos Familiares e Comunicação**

Entende-se que a adolescência é uma fase de emoções intensas, na qual o sujeito se encontra na procura da consolidação da sua própria identidade. Uma das primeiras manifestações deste processo de amadurecimento é o afastamento da família de origem e um maior envolvimento com o grupo de pares. Esse afastamento das figuras parentais, em muitos momentos, pode tomar a forma de rebeldia, mesmo quando não existem motivos aparentes para isso (Wagner et al., 2002). É frequente os pais ficarem surpresos com algumas atitudes e reações dos filhos, que na fase da adolescência ficam mais instáveis, irritados, curiosos e questionadores. Estas atitudes podem ser, para os próprios adolescentes, uma maneira de se diferenciarem das figuras parentais e até de procura pela sua própria identidade. Neste processo, é comum os jovens manifestarem ataques de raiva, isolarem-se nos seus quartos, procurarem apoio noutras figuras e/ou comecem a apresentar comportamentos desafiadores e de risco.

Ainda de acordo com os autores suprarreferenciados, o panorama de como se estabelecem as relações numa família com filhos nesta faixa etária pode ser desafiante. Pode-se observar que as características próprias da fase adolescente, que são, muitas vezes, expressas através de comportamentos e desejos ambivalentes, definem o tom de como os jovens vivenciam e relatam as suas experiências familiares. Neste contexto, as discussões entre pais e jovens adolescentes podem acontecer quando ambas as partes acreditam saber e impôr aquilo que é melhor para a vida do adolescente. Assim, se por um lado os pais, que sempre foram os cuidadores responsáveis daquele jovem, julgam que o conhecem melhor do que ninguém e que, as suas experiências de vida ajudam na tomada de decisão no que diz respeito à vida dos filhos, por outro lado o adolescente considera ter já idade e maturidade suficiente para cuidar de si mesmo e tomar as suas próprias decisões. A família entra num clima mais conflituoso, já que os jovens consideram que os pais só os querem proibir de fazer aquilo que querem e os pais entendem que a sua autoridade para com os filhos deve prevalecer e estes não podem fazer tudo aquilo que lhes apetece.

Compreende-se que a comunicação entre os membros da família torna-se peça fundamental para potencializar e auxiliar o estabelecimento de relações mais satisfatórias e saudáveis.

A literatura mostra que a comunicação numa família com filhos adolescentes se caracteriza pelo aumento significativo de confrontos e discussões entre pais e filhos. Este fenómeno parece ocorrer em função do desenvolvimento do sentido de questionamento do filho adolescente, seja em relação às regras e limites ou crenças familiares (Wagner et al., 2002).

Neste sentido, segundo Wagner et al. (2002), apesar da mulher ter ingressado no mercado de trabalho, ter ganho mais poder económico e de realizar agora mais atividades fora do contexto casa e família, é ainda a ela que cabe o dever doméstico e o cuidado e educação dos filhos. Independentemente das alterações nas estruturas familiares e dos papéis tradicionais, assentes nos estereótipos de género, que se tem verificado atualmente, a realidade atual indica que a mulher/mãe é a quem cabe o papel de conversar com os filhos e estar atenta às necessidades e interesses dos mesmos.

Os estudos de Pick e Palos (1995) e de Wagner et al. (2002) mostram que existem diferenças significativas na maneira como pais e mães conversam e comunicam com os seus filhos. Os resultados indicam que as mães parecem comunicar melhor com os seus filhos adolescentes, independentemente do sexo destes. A mãe aparece com uma frequência significativa como o membro que compreende o adolescente, sendo mais capaz de estabelecer trocas e chegar a acordos. A maioria dos adolescentes referem ainda que a pessoa com quem mais gostam de conversar é a mãe, seguindo-se o irmão mais velho, depois o pai e, por último, o irmão mais novo.

A questão que se coloca é então, qual é o papel do pai no núcleo familiar?

Os estudos não são unânimes, mas de um modo geral entende-se que existe uma maior frequência e qualidade do papel do homem como cuidador dos filhos, ainda que a figura masculina esteja mais associada o dever de prover sustento económico à família.

Torna-se fundamental desenvolver nos pais um sentido de comunicação mais positiva e que respeite as necessidades dos filhos. É fundamental que os pais façam um esforço adicional e que adaptem a este novo ciclo da família, ou seja, que repensem e reorganizem os padrões de funcionamento familiar. Segundo Wagner et al. (2002) em vista as novas demandas que ocorrem no funcionamento e relacionamento familiar na fase da adolescência, é necessário que os pais adotem uma postura mais flexível para que o adolescente possa transitar e experimentar livremente diferentes territórios,

“aproximando-se quando se sente inseguro e afastando-se para experienciar a sua independência” (p. 76).

Comunicar com os filhos adolescentes pode ser desafiante, mas existem algumas estratégias que podem facilitar este processo e fortalecer os laços familiares, destacando-se a escuta ativa, onde através da disposição genuína para ouvir o adolescente, sem julgamentos e dando-lhe espaço para que expresse os seus sentimentos e opiniões.

#### **4.3 O exercício da assertividade em famílias com filhos adolescentes**

O exercício da assertividade pelos pais tem-se tornado cada vez mais complicado, enfrentando diversos desafios e dificuldades, nomeadamente na fase da adolescência. Strengel (2012) afirma que as transformações que se têm verificado nos seios familiares contemporâneos tornam-se mais visíveis na adolescência dos filhos, impactando no relacionamento entre pais e filhos. Este processo de transição exige mudanças na dinâmica familiar, pois as regras precisam de ser adaptadas, e consequentemente, o exercício da autoridade deve ser ajustado. Os pais são desafiados a encontrar maneiras de manter sua autoridade dentro de um contexto familiar mais igualitário, onde o adolescente procura maior independência e participação nas decisões familiares. Torna-se fundamental estabelecer uma regulamentação mais saudável e eficaz, fundamental para que garantir a segurança, respeito mútuo e a orientação necessária que o adolescente necessita nesta fase da sua vida.

Strengel (2012) afirma que “o exercício da autoridade espelha o modo com a família lida com a hierarquia no seu interior” (p.504), sendo que na família hierárquica o princípio da autoridade é básico no estabelecimento da relação de pais e filhos. Neste modelo, os filhos devem obedecer às ordens parentais e reconhecer o lugar e o papel de cada membro no seio da família. Já no modelo igualitário, caso o seu princípio mais básico fosse analisado até à última instância, não existiria autoridade na família. Neste modelo os pais saem dos seus papeis tradicionais para serem amigos dos filhos, o que parece deixar uma lacuna significativa no lugar da figura de autoridade.

É necessário encontrar um equilíbrio e encontrar uma autoridade parental que respeite o adolescente e as alterações inerentes à estrutura da família.

Tendo como base as orientações dadas pelo Programa Mais Família, Mais Jovem, sugerem-se as seguintes estratégias para que os pais consigam exercer a sua autoridade segundo uma perspectiva mais consciente, respeitadora, positiva e saudável para a família.

1. Equilíbrio entre a autonomia e orientação: Os pais devem reconhecer a importância de permitir que os adolescentes tomem decisões e desenvolvam sua independência. Ao mesmo tempo, devem manter uma postura disponível para fornecer orientação e apoio quando necessário, especialmente em situações que envolvem riscos ou consequências significativas.
2. Estabelecimento de regras e limites claros: Os pais devem regras e limites claros para orientar o comportamento dos adolescentes, certificarem-se de que essas regras são razoáveis, consistentes e compreensíveis. Podem ainda conversar com os filhos sobre os motivos por trás das regras para promover o seu entendimento.
3. Pais como Modelo de Comportamento: Os adolescentes observam os seus pais e cuidadores de perto. Os pais devem demonstrar através dos seus comportamentos aquilo que esperam dos seus adolescentes, seja em relação à honestidade, empatia, comportamentos ou outros aspetos.
4. Comunicação Aberta: Os pais devem manter canais de comunicação abertos com seus filhos adolescentes, encorajando-os a compartilhar seus pensamentos, preocupações e experiências. A comunicação eficaz pode ajudar a evitar conflitos e mal-entendidos.
5. Elogios: Por vezes os pais podem subestimar o poder do elogio ou até considerar que se elogiarem os seus filhos os estarão a tornar mimados ou presunçosos, no entanto, a investigação indica que pais bem-sucedidos não poupam elogios aos seus filhos. As crianças/jovens quando são elogiadas interiorizam o reforço positivo, sentem-se mais competentes, confiantes e desenvolvem uma autoestima mais positiva.
6. Utilização da negociação: os pais devem estar dispostos a ouvir os pontos de vista dos adolescentes e a negociar quando possível. Esta atitude envolve os adolescentes no estabelecimento de compromissos e soluções que respeitem as necessidades e desejos de ambos os lados.
7. Consistência: As crianças/jovens devem saber exatamente aquilo é esperado da sua parte. Neste sentido, é importante que conheçam quais as recompensas ou consequências para determinado comportamento e que estas sejam aplicadas.

É importante que os pais compreendam que a assertividade não deve ser exercida de forma autoritária, mas sim com base no respeito, na compreensão e na procura por um relacionamento saudável. Uma autoridade equilibrada ajuda a moldar os adolescentes de maneira positiva, orientando-os para se tornarem adultos responsáveis e autónomos.

### **Capítulo III. A Educação Social e os Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental**

#### **1. Considerações introdutórias: A Educação Social em foco**

A Educação Social, aplicada à realidade portuguesa, é ainda uma temática e uma área profissional recente. Correia et al. (2014) refere que “a sua origem está associada à industrialização e aos problemas que dela decorreram, nomeadamente os problemas de desigualdade social, que exigiram a necessidade de dar respostas inovadoras aos problemas sociais que iam surgindo numa sociedade cada vez mais complexa” (p.115).

Entende-se que o aparecimento da Educação Social pode ainda dever-se a diferentes motivações, entre as quais: crescente complexidade da evolução da sociedade, as mudanças sociais inerentes à industrialização, o reconhecimento por parte do Estado de responsabilidade nos problemas sociais e com políticas menos tradicionais e a importância de existir um processo contínuo de aprendizagem ao longo da vida. Deste modo, o próprio termo de educação altera a sua conceção e “deixa de ser património exclusivo da escola, e passa a ser entendida como um processo contínuo, de aprendizagem ao longo da vida, aproximando-se da dimensão social e assumindo novas funções” (Correia et al., 2014, p.115).

Desta forma, a complexidade do mundo atual, marcado por sucessivos desenvolvimentos tecnológicos, fez com que a sociedade tivesse de enfrentar novas realidades. Perante este paradigma, deu-se um aumento da marginalização e a queda de políticas sociais assistencialistas, levando o Estado a procurar novas formas de intervenção, assentes em políticas socioeducativas, de carácter pedagógico e social, que privilegiassem a promoção da autonomia e a solidariedade” (Azevedo & Correia, 2013, p. 3).

A Educação Social “surgiu, em grande medida, pela consciência que o trabalho social precisava de novas políticas educativas, uma vez que o assistencialismo se tornava já redutor (e até contraditório) das necessidades de intervenção social” (Azevedo & Correia, 2013, p. 3).

É, neste sentido, e de acordo com Azevedo e Correia (2013) que o termo “educação” transpõe “o património exclusivo da escola e passa a ter novas funções, de dimensão mais social” (p.3).

No entanto, definir a nova forma de Educação não é tarefa fácil. Parece ser unânime entre os vários autores que o conceito de educação social não tem uma definição única e inequívoca, sendo um conceito que está diretamente dependente do contexto, ou seja, de políticas vigentes, do modelo económico e social e até da própria cultura.

A educação é um fenómeno complexo que integra em si diversas concepções, tendências e conceitos. De acordo com Gadotti (2012) e, tal como Paulo Freire defendia, a educação não é neutra pois implica valores e princípios que assentam numa determinada visão do mundo e da própria sociedade. Por esse motivo, existem diferentes concepções e práticas na educação, não se podendo falar de uma educação geral.

Díaz (2006) refere que a “Pedagogia Social e a Educação Social estão situadas num ponto onde confluem o educativo e o social, e as suas origens e desenvolvimento histórico só podem compreender-se a partir desta perspetiva.” De acordo com o mesmo autor a pedagogia social assume-se como a disciplina científica e educação social como espaço de intervenção prática. Riera (1998, citado por Díaz, 2006) numa tentativa de conceptualização do termo, “entende que a educação social não é uma ciência, mas deve estar sustentada numa disciplina científica que teorize e conceptualize, que investigue, organize, recompile e sistematize os conhecimentos com ela relacionados. Para além disso, as intervenções não serão eficientes se não existirem teorias e modelos teórico-práticos nos quais se sustente a ação. A pedagogia social cumpre todos estes requisitos e é a ciência da educação social” (p.98).

Entende-se que a educação social é um conceito que se refere a uma abordagem educacional que visa promover o desenvolvimento integral das pessoas, especialmente aquelas em situação de vulnerabilidade social. Constituiu-se como uma forma de educação não formal que procura a transformação social e a inclusão de indivíduos que enfrentam dificuldades ou desvantagens em sua trajetória educativa (Ribeiro, 2006).

Para Ortega (1999, citado por Díaz, 2006) a educação social pode estar sintetizada em cinco grandes pontos:

“1. Uma progressiva e contínua configuração do indivíduo para alcançar o seu desenvolvimento e conseguir a participação na comunidade, o que deverá ajudá-lo a compreender o mundo e a si mesmo, ou seja, deverá ensinar a ser e a conviver. Neste sentido, deve dizer-se que o melhor e mais rendível dos objetivos da educação é conseguir a convivência dos indivíduos, dos grupos e dos povos.



2. A educação é uma dimensão inseparável dos indivíduos e das comunidades e, por isso, a educação é ao longo de toda a vida, acompanha o homem do nascimento até à morte.
3. Uma educação entendida ao longo da vida deve verificar-se em todo o espaço espacial e temporal e, por isso, a educação escolar será mais um aspeto da mesma, evitando centrar-se exclusivamente na transmissão de conteúdos instrutivos.
4. Toda a educação é, ou deve ser, social, já que quando falamos de educação esta faz-se na família, na escola, na comunidade e, inclusive, para a comunidade. Não pode existir uma autêntica educação individual se não se forma o indivíduo para viver e conviver em comunidade.
5. A educação social deve estar inserida no contexto da educação ao longo da vida, e também, às vezes, deve concretizar-se em espaços e tempos distintos dos da educação escolar” (p.99).

A educação social envolve a aplicação de estratégias pedagógicas e educacionais que estão estabelecidas e que fazem parte da esfera de competências de um educador social, mas envolve também as que, em resposta às necessidades das realidades onde é exercida, lhe são circunstancialmente atribuídas, para superar barreiras e promover a participação ativa das pessoas na sociedade.

Diaz (2006) refere que a educação social assenta em três importantes normativas legislativas internacionais na matéria de direitos humanos universais: Declaração Universal dos Direitos Humanos, Declaração dos Direitos da Criança e Convenção dos Direitos da Infância. Partindo dos princípios defendidos nestas importantes referências, igualdade, dignidade e liberdade, entende-se que o educador social desempenha um papel fundamental no apoio junto daqueles que, por diferentes motivos, podem não ter os seus direitos assegurados.

Segundo Ribeiro (2006) a educação social está, em princípio, sempre voltada para a formação e desenvolvimento dos cidadãos. As principais áreas de atuação concentram-se, essencialmente, no apoio junto de crianças, jovens e adultos em situação de vulnerabilidade, através do desenvolvimento de competências sociais, emocionais e práticas, visando capacitar os indivíduos para lidarem com os desafios da vida quotidiana. Assim, são variados os contextos onde alguém com a formação na área da educação social pode desempenhar funções, como escolas, centros comunitários, instituições de acolhimento, projetos sociais e outras organizações que trabalham com populações em risco ou exclusão social.

Os principais objetivos da educação social passam, nomeadamente, pela promoção da igualdade de oportunidades, o fortalecimento da cidadania e a melhoria das condições de vida das pessoas em situação de vulnerabilidade. Este fornecimento de suporte educacional, emocional e social, procura capacitar os indivíduos para que eles possam tornar-se, também eles, agentes de mudança nas suas próprias vidas e nas comunidades.

Apesar de ser possível definir os principais âmbitos de intervenção da educação social, Correia et al. (2014) refere que o “reconhecimento da identidade profissional dos educadores sociais portugueses, contudo, não depende só das dificuldades inerentes à forma como a profissão evoluiu academicamente, mas também devido à ampla diversidade de contextos e populações com os quais interage, pois dificulta a delimitação do seu campo de intervenção” (p. 117). Esta multiplicidade de competências, contextos de trabalho e papéis que um educador social pode desempenhar parecem ser os principais responsáveis pela dificuldade em definir claramente o campo de ação da educação social, mas, por outro lado, parecem facilitar no âmbito da empregabilidade.

Ainda de acordo com autores acima mencionados, a falta de clareza e de critérios na delimitação da ação profissional compromete a afirmação pública da identidade profissional da educação social. É visível que os educadores, ao nível da inserção no mercado laboral, encontram ainda dificuldades significativas. Este fenómeno pode-se explicar pelo facto de, por vezes, serem confundidos com outras profissões mais consolidadas no meio da ação social.

## **2. O papel de um educador social num Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental**

Entende-se que um adequado acompanhamento das famílias e um bom funcionamento de um Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental passa também pela existência de uma equipa técnica qualificada para o desempenho das funções. De acordo com a Portaria 139/2013, uma equipa multidisciplinar com experiência na área da capacitação e formação familiar e parental é fulcral para garantir a realização de uma intervenção adequada às famílias.

Neste sentido, distingue-se as áreas da psicologia, serviço social e educação social para assumir o funcionamento de um CAFAP. As três formações, apesar de se

aproximarem em diversas temáticas e estratégias, também se distinguem pela singularidade de cada uma. O trabalho multidisciplinar permite obter uma visão mais holística de cada processo e realizar uma intervenção ajustada às necessidades das famílias.

Neste sentido, importa compreender qual o papel da educação social nos Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental.

Os CAFAP são uma resposta social de apoio à parentalidade para todas as famílias, sendo que o profissional em educação social pode intervir no sentido da sensibilização e da capacitação das famílias. De acordo com o *The Market for Parental & Family Support Services* (2006, citado por Abreu-Lima, 2010) na organização dos serviços de educação parental devem considerar-se quatro níveis de necessidade, sendo que os dois primeiros níveis adotam um modelo de carácter universal e preventivo e os dois últimos um modelo que centra as suas intervenções em medidas seletivas e indicadas, atuando já na reparação familiar. Neste sentido, o educador social pode intervir com estas famílias em todos os níveis, centrando os seus recursos para o apoio parental.

A intervenção com as famílias deve ter como principal referência e modelo a Convenção dos Direitos da Criança. Orienta-se, portanto, por uma visão que é centrada no superior interesse da criança/jovem. O Educador Social, neste contexto, intervém segunda uma lógica mais educacional, a sua metodologia base são a educação e o trabalho de competências sociais, pessoais e profissionais dos indivíduos, com vista a criar a autonomia das pessoas nos seus processos de vida, permitindo crescer e aperfeiçoar-se enquanto pessoa e melhorar a sua qualidade de vida (Azevedo, 2009).

Além disto, Almeida et. al (2016) alerta para o facto de, numa sociedade em profunda transformação, é também necessário verificar as alterações relativamente à forma como se perspetiva e operacionaliza a intervenção familiar.

Deste modo, a Educação Social deve “distanciar-se de uma perspetiva tradicional de entendimento das famílias como “recipientes vazios” sem competências e conhecimento de si” (Alto, 2010 citado por Almeida et. al, 2016, p.60). Esta teoria tradicional identifica o sistema familiar deficitário e age no sentido de encontrar uma solução única para eliminar as causas dos problemas da família. Assim sendo, o profissional retira à família o poder, iniciativa e vontade de mudança. Esta abordagem compensatória, a longo prazo, parece ser pouco eficaz pois traduz-se em altos níveis de frustração no profissional e uma diversidade de consequências negativas para a própria família. “O profissional, ao assumir-se como protagonista de poder em relação à família,

está seguramente a dificultar o processo interventivo e a cristalizar, ainda que involuntária e inconscientemente, o conflito e a dependência dos serviços por parte das famílias” (Almeida et al., 2016, p. 61). No caso específico das famílias multidesafiadas, a intervenção mais comum orienta-se por remediar situações pontuais, não procurando conhecer as potencialidades e competências da família.

Desta forma, a Educação Social pode desempenhar um papel preponderante na libertação familiar. Almeida et al. (2016) afirmam que apesar da complexidade inerente à identidade profissional da educação social, esta está profundamente comprometida com o desenvolvimento dos indivíduos, no seu bem-estar e qualidade de vida. Os exercícios das funções do profissional de educação social são marcados pelo reconhecimento e valorização dos indivíduos e estes são os protagonistas dos seus projetos de vida.

Naturalmente, os pressupostos e os pontos de referência da Educação Social elaboram e inscrevem-se num quadro particular de ação/intervenção; balizado por princípios que permitem traçar algumas diferenças entre a intervenção tradicionalmente efetuada junto de famílias multidesafiadas e o trabalho dos Educadores Sociais à luz da sua natureza e especificidade profissional. Mais do que debruçar-se sobre a adaptação e ajuste da família à sociedade, nos domínios económicos, institucionais e burocráticos/legais, tradicionalmente praticada no sentido do combate à pobreza, como a melhoria da situação habitacional, emprego, saúde, apoios pontuais, é responsabilidade do profissional apelar e valorizar os aspetos ligados ao âmbito das relações, funcionamento, organização/fortalecimento dos laços familiares e sociais, empoderamento e autonomia dos membros (Ferreira, 2011, cit. por Almeida et al., 2016, p. 62).

O processo interventivo não se cinge a um único problema ou sintoma familiar, mas deve ter em consideração a globalidade de fatores que envolvem a família, como a sua estrutura, dinâmicas, relações, potencialidades e desafios. Cabe aos educadores sociais adotar uma postura reflexiva, empática, compreensiva e problematizante sobre as famílias com quem trabalha e, acima de tudo, humilde para alcançar o sucesso do seu trabalho.

A perspetiva em descrição defende que o educador social deve dar voz a todos os membros da família para que seja possível obter diferentes pontos de vista e obter uma visão holística da família.

Entende-se que o educador social desempenha funções ao nível do suporte familiar e orientação parental, trabalhando para garantir o fortalecimento das relações familiares e ajudar pais e filhos a enfrentar diferentes desafios do quotidiano. Além disso,

os educadores sociais devem ser capazes de construir relacionamentos de confiança com as famílias, respeitando as suas dificuldades e mantendo uma postura baseada na escuta ativa e na empatia genuína. Almeida et al. (2016) afirmam que, uma vez que a metodologia privilegiada pela educação social é a investigação-ação-participativa, exalta-se a importância da cooperação entre o profissional e a família. Esta cooperação deve assentar no diálogo e no estabelecimento de uma relação interativa.

Deste modo, e em paralelo com o currículo do Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais da FPCEUC, entende-se que as unidades curriculares de Educação Familiar, Mediação Educativa, Social e Comunitária e Intervenção Socioeducativa: Modelos e Contextos, preparam os estudantes para desempenharem algumas funções importantes nos CAFAP. Assim, e de acordo com aquilo que foi observado ao longo últimos nove meses, destacam-se as seguintes:

1. Apoio emocional: Os educadores sociais oferecem apoio emocional tanto aos pais como às crianças e jovens, ajudando-os a lidar com o stress, ansiedade e outras questões emocionais relacionadas com a parentalidade. Fornecem um espaço seguro e acolhedor para que as famílias possam expressar as suas preocupações, ajudando-os a lidar com as suas emoções e a encontrar soluções positivas. Para este âmbito torna-se fundamental manter uma postura empática e compreensiva, de forma a proporcionar às famílias um ambiente baseado na confiança mútua.
2. Aconselhamento, orientação e mediação: Os educadores sociais oferecem aconselhamento e orientação aos pais sobre questões relacionadas à educação infantil, parentalidade, disciplina positiva, desenvolvimento infantil, resolução de conflitos familiares e outros assuntos relevantes de acordo com os seus conhecimentos baseados em evidência. Além disto, de acordo com Almeida et al. (2016) o educador social desempenha também um papel mediador, impulsionando o fim do conflito através da renovação de laços, sendo por isso, agente ativo na promoção de relações saudáveis.
3. Desenvolvimento de planos de intervenção e competências parentais: Em colaboração com as famílias, os educadores sociais desenvolvem planos de intervenção personalizados que abordam as necessidades específicas de cada família. Além disso, os educadores sociais podem ajudar os pais a desenvolver práticas parentais eficazes. Isso pode incluir a oferta de programas educação parental e workshops que abordem temáticas como: comunicação eficaz,

disciplina positiva, estabelecimento de regras e limites adequados, resolução de conflitos familiares e promoção de um ambiente familiar saudável.

4. Encaminhamentos e colaboração: Os educadores sociais, bem como os outros profissionais do CAFAP, trabalham em estreita colaboração com outros profissionais e serviços relevantes, como assistentes sociais, psicólogos, médicos e terapeutas. Promover uma ação concertada com estes profissionais “através do estabelecimento de pontes de encontro e de uma comunicação mais clara e efetiva entre eles numa lógica de parceria, favorecendo a coordenação comum do trabalho e evitando sobreposições na intervenção” (Almeida et al., 2016, p. 62). Assim, e sempre que considerarem necessário, podem realizar encaminhamentos para outras áreas de intervenção, de forma a garantir uma resposta adequada à família. Além disso, podem auxiliar as famílias a obter acesso a recursos comunitários, como programas de apoio financeiro, serviços de saúde e educação. No caso específico do CAFAP da Associação Integrar, os técnicos podem realizar pedidos de apoio alimentar junto da presidência da mencionada instituição.
5. Construção de redes de apoio e suporte social: Os educadores sociais privilegiam a intervenção grupal e, desta forma, podem ajudar os pais a reduzirem os sentimentos de isolamento através da criação de grupo de pais que potencie a partilha das suas experiências com pais que têm experiências semelhantes. Desta maneira, facilita-se os processos de aprendizagem mútua.

Em suma, é visível que o que torna um educador social singular neste contexto é a combinação entre as competências e os conhecimentos específicos que possui, o entendimento holístico que tem sobre os aspetos teóricos relacionados com o desenvolvimento infantil, familiar e social e o forte sentido de empatia e compreensão para lidar com as complexidades emocionais que surgem no seio familiar. Destaca-se ainda as competências ao nível das dinâmicas de grupo e intervenção grupal através de metodologias ativas.

Almeida et al. (2016) alertam para o facto de, nas famílias multidesafiadas, existirem estratégias psicossociais variadas que podem ser utilizadas, sendo que o objetivo não é obter famílias perfeitas, mas famílias capazes de reconhecer as suas habilidades e utilizá-las para alterar os seus comportamentos e resolver problemas. Neste âmbito, o profissional em educação social atua no sentido de proporcionar à família as ferramentas necessárias para que seja efetivo o reconhecimento dessas capacidades e para que a mesma possa adquirir novos conhecimentos e aptidões. Desta forma estará a favorecer o

desenvolvimento da autoestima, autoconfiança e autoconhecimento, fundamentais para melhorar as relações familiares, bem como, para superar crises familiares.

Além disso, destaca-se nos educadores sociais a capacidade de adaptação e flexibilidade nas suas abordagens, tendo em conta as necessidades específicas de cada família, bem como, a capacidade de trabalho em equipas multidisciplinares.

Por último, as características que devem acompanhar o profissional de educação social ao longo do seu trabalho são: respeito, aceitação, empatia, congruência, altruísmo, tolerância, autocontrolo, escuta ativa e humildade. A combinação destas características traduz-se no estabelecimento de relações de confiança, caminhando em direção à mudança (Almeida et al., 2016).

**Parte II. Enquadramento Institucional:  
Centro de Apoio Familiar e  
Aconselhamento Parental da Associação  
Integrar**



## **Capítulo IV. Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental: Finalidades e Âmbitos de Intervenção**

### **1. Considerações Gerais sobre os Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental**

Melo e Alarcão (2009) referem que, apesar dos serviços focados na família não serem novos, os CAFAP são ainda serviços portugueses recentes no âmbito familiar dirigidos a crianças e jovens em situação de risco e suas famílias. Acrescentam ainda que, devido à carência de enquadramento teórico e legal, são instituições que funcionam de formas distintas. De forma a combater esta dispersão ao nível dos funcionamentos deste serviço surge, em 2013, a Portaria 139/2013 de 2 de abril que pretende estabelecer a forma de intervenção, organização e funcionamento dos Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental.

O mencionado documento considera que a família, como uma estrutura de plena cidadania, está atualmente fortemente marcada por uma variedade de constituições, organizações e dinâmicas, onde os aspetos emocionais, relacionais, educacionais e de responsabilidade parental têm um papel significativo. Deste modo, o Estado está especialmente atento às fragilidades resultantes destas condições e reconhece a necessidade de responder a elas por meio de mecanismos especializados de apoio à família.

Nesse sentido, reconhece-se a exigência de uma intervenção especializada focada nas famílias em situação de risco psicossocial, o que assume uma importância particular à luz do sistema de proteção de crianças e jovens e na promoção dos seus direitos.

Melo e Alarcão (2006) consideram que colocar o centro da atenção na família, ainda que a pretexto da criança/jovem, é uma visão prioritária. Embora a frequência do trabalho realizado com as famílias, não só nos CAFAP mas também noutros serviços de apoio à família, verifica-se uma lacuna ao nível da concretização de intervenções verdadeiramente focadas e guiadas por uma visão centrada na família e, consequentemente, sistémica. Para as autoras, as famílias podem continuar a frequentar inúmeros serviços de intervenção centrados nos membros individuais que as compõem, mas as situações problemáticas continuarão a existir, podendo até contribuir para maior conflito. Deve-se, portanto, apostar nas dinâmicas relacionais, nos padrões de interação e numa leitura sistémica para otimizar a intervenção familiar. Melo e Alarcão (2006)

afirmam que “advoga-se, assim, à semelhança do que tem sido proposto por outros autores, um modelo centrado e guiado pela família, com um caráter verdadeiramente multidisciplinar, em que diferentes olhares não só se complementam como se complexificam e flexibilizam mutuamente, resultando na definição de ações partilhadas e complementares que se unem, em vez de caminharem em linhas paralelas que nunca se cruzam verdadeiramente” (p.58).

De acordo com a Portaria nº139/2013 de 2 de abril, o CAFAP é um serviço de apoio especializado às famílias com crianças e jovens, vocacionado para a prevenção e reparação de situações de risco psicossocial (disfunção, exclusão ou vulnerabilidades sociais), focando-se no desenvolvimento de competências parentais, pessoais e sociais das famílias, bem como, na promoção de uma parentalidade positiva tendo em conta a realidade social em que se perspetiva a sua intervenção. Neste âmbito a intervenção realizada nos CAFAP é realizada através de um trabalho em proximidade com as famílias e sistemático.

Segundo o Artigo 3º da supramencionada Portaria, os principais objetivos do CAFAP são:

- 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;
- c) Desenvolver competências parentais, pessoais e sociais que permitam a melhoria do desempenho da função parental;
- 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.

Deste modo, o CAFAP visa qualificar a família mediante a aquisição e o fortalecimento de competências parentais nas diversas dimensões da vida familiar e

compreende níveis diferenciados de intervenção de cariz pedagógico e psicossocial que, de acordo com as características das famílias, podem integrar as seguintes modalidades:

- a) Preservação familiar;
- b) Reunificação familiar;
- c) Ponto de encontro familiar;

A modalidade de preservação familiar visa prevenir a retirada da criança ou do jovem do seu meio natural de vida e é uma resposta reparadora, focada no fortalecimento das dinâmicas e relações familiares, desenvolvendo um vínculo seguro. A reunificação familiar pretende o regresso da criança ou do jovem ao seu meio familiar, designadamente nos casos de acolhimento em instituição ou em família de acolhimento, através de uma intervenção focalizada e intensiva que pode decorrer em espaço domiciliário e ou comunitário. O ponto de encontro familiar assume-se como um espaço neutro e idóneo que visa a manutenção ou o restabelecimento dos vínculos familiares nos casos de interrupção ou perturbação grave da convivência familiar, designadamente em situação de conflito parental e de separação conjugal, mediante uma atuação que: proporcione encontros familiares em condições adequadas de segurança e bem-estar para as crianças ou jovens, designadamente no que respeita ao regime do exercício das responsabilidades parentais em situações de divórcio ou separação de pessoas; promova e facilite um clima de consenso e responsabilidade, através de um trabalho psicopedagógico e social, conducente a uma mínima intervenção judicial. As modalidades de intervenção referidas no número anterior têm carácter autónomo, mas podem ser desenvolvidas numa perspetiva de complementaridade que tem em conta uma intervenção integrada e regular.

De forma a alcançar estes objetivos, a intervenção no CAFAP centra-se na família e na criança ou jovem e, de acordo com a Portaria 139/2013<sup>3</sup>, deve obedecer aos seguintes princípios:

“a) Promoção dos direitos e proteção da criança e do jovem – a intervenção tem por base a criança como sujeito de direitos que deve receber a proteção necessária ao desempenho pleno do seu papel na comunidade, garantindo o seu desenvolvimento integral;

b) Intervenção sistémica – a atuação assenta numa abordagem onde prevalece o contexto em meio natural de vida baseada na proximidade e no carácter integrado e regular

---

<sup>3</sup> Portaria n.º 139/2013, de 2 de abril. Retirado de: <https://dre.pt/pesquisa/-/search/259950/details/maximized>

da intervenção, tendo em vista um conhecimento e uma visão global da estrutura e do desenvolvimento da família;

c) Valorização das competências parentais – a intervenção deve ajustar -se às especificidades e necessidades de cada família, por forma a que esta assuma as funções parentais e incorpore as soluções mais adequadas;

d) Autonomia das famílias – o modelo de intervenção implica a responsabilização das famílias na estruturação do seu próprio percurso permitindo-lhes conhecimento das problemáticas, dos fatores de risco e dos fatores de proteção e dos recursos existentes na comunidade;

e) Participação e corresponsabilização das famílias – o processo de intervenção fomenta um papel ativo e dinâmico da família numa perspetiva de compromisso e de colaboração mútua;

f) Colaboração entre os profissionais – o trabalho a efetuar com as famílias impõe a articulação entre os profissionais envolvidos, nomeadamente entre as equipas técnicas que acompanham as famílias e as da educação e da saúde, fomentando ações partilhadas e complementares, facilitadoras do estabelecimento de relações positivas entre as famílias e a comunidade;

g) Intervenção mínima – a intervenção deve ser exercida pelos profissionais cuja ação seja indispensável à avaliação e ao acompanhamento da situação familiar, por forma a evitar -se a sobreposição de atuações na vida das famílias e das crianças ou jovens.

h) Privacidade – a intervenção deve respeitar a intimidade e a reserva da vida privada da família e da criança ou do jovem;

i) Obrigatoriedade da informação – a criança ou o jovem e a família têm direito a ser informados dos seus direitos, dos motivos que determinaram a intervenção e da forma como esta se processa” (p. 1943).

A intervenção do CAFAP é assegurada por uma equipa técnica multidisciplinar constituída de acordo com as modalidades de intervenção concretizadas pela instituição e de forma a garantir um apoio adequado às famílias. De acordo com a Portaria nº139/2013, os profissionais que compõem o CAFAP devem ter experiência no âmbito da capacitação e formação familiar, bem como do desenvolvimento integral da criança e do jovem, nos termos dos números seguintes. A composição da equipa e o regime de trabalho (*part-time ou full-time*) são determinados em função do número de famílias em acompanhamento, dos recursos e necessidades da instituição e modalidades realizadas. A indicação fornecida pela Portaria aponta que para um referencial de 100 famílias, a equipa

técnica deve ser composta por: um técnico de serviço social a 100%, um psicólogo a 100%; um educador social a 100%. Ainda assim, o documento em análise ressalva o facto de outros profissionais qualificados para o cargo poderem colaborar no CAFAP e a obrigatoriedade de, no caso da instituição trabalhar com a modalidade de Ponto de Encontro Familiar, ter um técnico com formação em mediação familiar.

Relativamente ao modelo de intervenção, as diretrizes indicam que este se deve basear na avaliação da situação familiar e concretizar-se segundo projetos e/ou programas devidamente estruturados que vão ao encontro às necessidades particulares de cada família. Privilegia-se a abordagem sistémica, intensiva e dinâmica, onde se tem em conta a proximidade e o carácter integrado e regular da intervenção.

Desta forma, a Portaria em descrição regula as fases pelas quais a intervenção deve passar. Inicialmente é necessário realizar uma **avaliação da situação familiar**, que compreende a recolha ou atualização de informação e análise de fatores de proteção, de risco e dinâmicas familiares, entre as quais: competências parentais, estrutura, composição e dinâmicas familiares, interação das famílias nos diferentes contextos, formas de comunicar e potencial de mudança. A fase seguinte consiste na **elaboração do Plano Integrado de Apoio Familiar (PIAF)** que deve ser preenchido em conjunto entre técnicos e família e em conformidade com a avaliação realizada anteriormente. Ao longo da intervenção, está inserida a fase denominada por **desenvolvimento e acompanhamento do PIAF**, que se assume como um processo dinâmico, compreendendo as atualizações e alterações do diagnóstico familiar, evoluções registadas no seio familiar e aferir o alcance dos objetivos definidos. Por último, dá-se o **termo da intervenção**. A mesma cessa com o cumprimento do PIAF, podendo o CAFAP manter-se informado sobre a evolução e o percurso de vida da família, sempre que esta a tal não se oponha.

## Capítulo V. A Associação Integrar: Especificidades e Respostas Sociais

### 1. Considerações Gerais sobre a Associação Integrar

A Associação Integrar foi criada em 1994 por alguns profissionais da Área da Reinserção Social que, ao longo do seu trabalho, consideraram fundamental a criação de uma instituição particular a fim de possibilitar uma intervenção aos grupos mais desfavorecidos, da área residencial de Coimbra. Assim, em 1997 regista-se como Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e, atualmente, encontra-se sediada na Rua do Teodoro, nº1, 3030-213 em Coimbra.

As principais atividades da Associação Integrar são, essencialmente, apoio a populações desfavorecidas, nomeadamente a crianças e jovens em situação de risco, ex-reclusos e indivíduos em cumprimento de medidas penais de execução na comunidade; Criação de equipamentos, ou adaptação dos existentes, tendentes ao convívio de crianças, jovens, idosos, deficientes, bem como o desenvolvimento de atividades a estes dirigidas; Integração socioprofissional de pessoas desfavorecidas, através de ações de formação e de apoio social; Ações de formação, sensibilização e formação junto da sociedade em geral; Desenvolvimento ético; Desporto; Intercâmbio cultural e científico com organismos oficiais e particulares congêneres; Desenvolvimento ético, intelectual e físico dos associados; Atividades lúdicas e de lazer; Cooperação com outras Associações e Instituições com idênticos objetivos, no apoio à criação de estruturas e equipamentos sociais.<sup>4</sup>

Além dos projetos descritos posteriormente, ressalva-se que a Associação Integrar dispõe de um espaço que proporciona gratuitamente o acesso a bens como vestuário, calçado, artigos para o lar e outros adereços, designado Pronto-a-Vestir-Social.

A AI desempenha um papel preponderante na sua área de atuação e é agente ativo para a Agenda 2030. Considera-se, através das suas respostas sociais, que a AI trabalha diariamente para garantir os seguintes ODS: erradicar a pobreza, erradicar a fome, educação de qualidade, reduzir desigualdades e paz, justiça e instituições eficazes.

---

<sup>4</sup> Retirado do Website da Associação Integrar em <https://www.integrar.org/>, consultado a 25 de outubro de 2022.



Figura 2. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: Agenda 2030

Desta forma, a instituição, atualmente presidida pelo Doutor Jorge Alves, dispõe de múltiplas respostas, apresentadas em seguida.

## 2. Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP)

O CAFAP, projeto onde decorreu o presente estágio curricular, é uma resposta social que a Associação Integrar promove desde março de 2005, através de Acordo de Cooperação Atípico com o Centro Distrital de Segurança Social de Coimbra. Durante o período de estágio, entre outubro de 2022 e junho de 2023, o CAFAP da Associação Integrar funcionou em três espaços diferentes: Casa Aninhas, Praça 8 de Maio, nº39 3000-300 Coimbra; Sede da Associação Integrar, Rua Teodoro nº1, 3030-213 Coimbra; Avenida Fernão de Magalhães, nº401, 1ºB, 3000-177 Coimbra.

Esta alteração de instalações prende-se com a demolição do Edifício Casa Aninhas, na sequência do Protocolo de Colaboração Relativo ao Arranjo Urbanístico da Avenida Central entre o Município de Coimbra e a Metro Mondego.

De acordo com o website da Associação Integrar, o CAFAP visa intervir no contexto familiar, ajudando a família a criar condições e a potencializar os recursos necessários à manutenção das crianças e jovens nas suas famílias de origem, prevenindo a sua institucionalização ou possibilitando a sua desinstitucionalização e reintegração familiar.

O CAFAP destina-se a crianças, jovens, mas acima de tudo, a famílias do concelho de Coimbra que procurem potencializar e melhorar as dinâmicas e relações familiares. Este é um serviço aberto a toda a comunidade e gratuito para quem dele beneficia.

Segundo o Artigo 7º do Regulamento Interno do CAFAP da Associação Integrar, os objetivos específicos são, essencialmente: avaliar e trabalhar as competências das famílias ao nível dos cuidados básicos e do funcionamento positivo familiar; aumentar as competências parentais; promover a responsabilização e autonomia dos pais na educação e formação dos jovens; aumentar a qualidade das relações afetivas; aumentar os processos de resiliência individual e familiar; evitar ruturas que possam conduzir a institucionalização. Além disto, de acordo com o website da Associação Integrar, o CAFAP visa ainda assegurar o desenvolvimento integral de crianças e jovens, potenciar competências emocionais, familiares e sociais, potenciar a integração escolar e profissional, informar sobre direitos e deveres, bem como encaminhar e facilitar o acesso a recursos, colaborar no desenvolvimento comunitário.

Face ao exposto, o CAFAP trabalha para as famílias e com as famílias, fortalecendo as suas competências parentais, emocionais e sociais para um exercício de parentalidade mais informado e consciente. Como mencionado anteriormente, os CAFAP podem atuar em três diferentes modalidades de intervenção: preservação familiar, reunificação familiar e ponto de encontro familiar. O CAFAP da Associação Integrar, atualmente, atua apenas na modalidade da preservação familiar tendo acordo para acompanhar 30 famílias.

Esta resposta social da Associação Integrar assume uma importância particular ao nível geográfico por ser o único CAFAP da cidade de Coimbra. Assim, e devido ao elevado número de pedidos de intervenção que chegam, parece existir a possibilidade de alargar o acordo para incluir as três modalidades e mais famílias em acompanhamento.

Relativamente à equipa técnica do CAFAP, esta respeita a norma estabelecida pela Portaria 139/2013, contando com uma equipa multidisciplinar, onde se inclui: uma psicóloga a 100%, um educador social a 50% e uma assistente social a 50%.

A prática do CAFAP da Associação Integrar centra-se em três abordagens principais: a Intervenção Familiar Integrada (intervenção em família, intervenção individual, mediação familiar, acompanhamento psicossocial), a Intervenção Psicoeducativa (educação parental, capacitação pessoal e social, orientação escolar e profissional) e Intervenção Comunitária (participação em parcerias, caracterização da realidade comunitária, dinamização de fóruns comunitários, promoção de oficinas de formação, ações de sensibilização).<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Retirado do Website da Associação Integrar em <https://www.integrar.org/acordos/cafap.html> , consultado a 25 de outubro de 2022.



- **Sinalização e Intervenção**

De acordo com o artigo 66º contemplado no capítulo IV da lei nº147/99 de 1 de Setembro, a sinalização consiste numa comunicação às Entidades com Competência em Matéria da Infância e Juventude (ECMIJ), às entidades policiais, às autoridades judiciárias ou às CPCJ de possíveis situações em que uma criança ou jovem esteja em perigo. Qualquer pessoa que tenha conhecimento de algumas das situações descritas no Artigo 3º da supramencionada lei pode e deve comunicá-la. As situações previstas no Artigo 3º são:

1. “Está abandonada ou vive entregue a si própria;
2. Sofre maus tratos físicos ou psíquicos ou é vítima de abusos sexuais;
3. Não recebe os cuidados ou a afeição adequados à sua idade e situação pessoal;
4. Está aos cuidados de terceiros, durante período de tempo em que se observou o estabelecimento com estes de forte relação de vinculação e em simultâneo com o não exercício pelos pais das suas funções parentais;
5. É obrigada a atividades ou trabalhos excessivos ou inadequados à sua idade, dignidade e situação pessoal ou prejudiciais à sua formação ou desenvolvimento;
6. Está sujeita, de forma direta ou indireta, a comportamentos que afetem gravemente a sua segurança ou o seu equilíbrio emocional;
7. Assume comportamentos ou se entrega a atividades ou consumos que afetem gravemente a sua saúde, segurança, formação, educação ou desenvolvimento sem que os pais, o representante legal ou quem tenha a guarda de facto se lhes oponham de modo adequado a remover essa situação;
8. Tem nacionalidade estrangeira e está acolhida em instituição pública, cooperativa, social ou privada com acordo de cooperação com o Estado, sem autorização de residência em território nacional.”

Lei nº147/99, de 1 de setembro

Refere-se ainda que a denúncia de casos em que a integridade física, psíquica ou a liberdade da criança ou jovem é colocada em causa, é obrigatória para qualquer pessoa tenha conhecimento.

De acordo com o Relatório de Atividades e de Contas de 2022<sup>6</sup>, nesse mesmo ano foram encaminhadas 27 famílias para intervenção, sendo que este número se refere apenas aos processos que foram efetivamente abertos em reunião de equipa técnica. Verifica-se

---

<sup>6</sup> Associação Integrar. (2022). Relatório de Atividades e de Contas 2022. Coimbra: Associação Integrar

que a entidade encaminhadora com maior número de sinalizações é o Setor de Assessoria Técnica aos Tribunais do Núcleo de Infância e Juventude da Segurança Social (SATT).

#### **a. Sinalização**

As famílias sinalizadas e acompanhadas pelo serviço de apoio à família que é o CAFAP enfrentam múltiplos desafios, podendo ser denominadas como “famílias multidesafiadas”.

De acordo com o Artigo 12º do Regulamento Interno do CAFAP da Associação Integrar os critérios de admissão das famílias podem variar, no entanto, prendem-se sempre com a existência de risco psicossocial da família e/ou rutura familiar.

Em regra geral, estas famílias ou as crianças/jovens são referenciadas por diferentes instituições que atuam também na área da proteção das crianças e jovens, entre as quais: Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ), o Setor de Assessoria Técnica aos Tribunais (SATT), o Tribunal de Família e Menores de Coimbra, o Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC) e Escolas da região de Coimbra. Porém, podem também surgir casos que sejam autorreferenciados, ainda que não seja uma prática comum.

Neste sentido, e de acordo com o regulamento interno do CAFAP da Associação Integrar, as famílias acompanhadas por este serviço de apoio à família podem reunir um ou mais critérios, entre os quais: situações de emergência social, lacunas ao nível das competências parentais, abuso sexual, negligência (higiene pessoal; higiene habitacional; saúde; educação), maus-tratos físicos e psicológicos, comportamentos de risco, violência doméstica, má gestão doméstica, abandono, abandono escolar e/ou problemas de comportamento, conflitos geracionais, divórcio/luto/separação, acompanhamento a famílias com menores institucionalizados com vista à sua reestruturação e acompanhamento pós institucionalização.

#### **b. Encaminhamento**

Após a receção do processo da família pelas entidades encaminhadoras, que respeita um modelo próprio do CAFAP, compete à equipa técnica analisar se as informações e a documentação necessária estão completas. A informação que se considera mais imprescindível é: tipo de apoio solicitado, motivos de encaminhamento e breve histórico familiar, identificação e contactos dos intervenientes. Quando a equipa

considera que fazem falta outras informações entra em contacto com as entidades encaminhadoras para que as mesmas sejam fornecidas.

### **c. Reunião de Equipa**

No início de cada mês a equipa técnica do CAFAP realiza uma reunião com todos os elementos que, entre outros temas, discute a abertura dos novos casos. Neste ponto procede-se à leitura da história da família e discussão do caso. Existem processos que o CAFAP opta por não abrir e não intervir com a família, por exemplo, se considerar que o pedido de intervenção feito não se adequa à área profissional de intervenção e de trabalho que se realiza na instituição. No caso de o processo ser aceite pelo CAFAP segue-se o procedimento com a atribuição da gestão do processo a um dos três técnicos. Esta atribuição é feita tendo em conta a área mais adequada para intervenção naquele caso em específico (serviço social, psicologia e educação social) e a disponibilidade dos técnicos.

Sugere-se que, aquando da abertura dos casos, os técnicos discutam também sobre a intervenção a realizar com a família. Esta discussão permitirá ao técnico coordenador do processo ter uma visão mais holística da intervenção que pode realizar com a família.

### **d. Encontro com a família**

Após as fases anteriores concluídas segue-se o primeiro contacto com a família no CAFAP. Nesta sessão é apresentado o CAFAP, as suas finalidades, principais áreas de intervenção, equipa técnica e respetivas áreas de formação. De seguida explica-se à família as fases da intervenção planeada, os objetivos, metodologias de trabalhos adotadas e avaliação da intervenção.

Ainda nesta sessão formaliza-se um acordo entre o CAFAP e a família. Solicita-se à família que, de livre vontade, assine o consentimento de intervenção do CAFAP, bem como o consentimento para recolha e tratamento de dados. Estes documentos seguem um modelo próprio do CAFAP.

A assinatura destes documentos estabelece, de forma formal, um compromisso entre a família e o CAFAP e marca o início da intervenção.

### **e. Elaboração do Plano Integrado de Apoio Familiar (PIAF)**

De acordo com a Portaria 139/2013 o Plano Integrado de Apoio Familiar é definido em “função da respetiva modalidade de intervenção, devendo respeitar as capacidades, potencialidades e expectativas das famílias e envolver, de forma contínua e articulada, os

recursos comunitários necessários à sua execução.” Importa clarificar que o PIAF é flexível e dinâmico, podendo ser revisto, reavaliado e atualizado de acordo com o diagnóstico da família.

O PIAF contempla informações relevantes sobre a família e sobre a própria intervenção, contendo a seguinte estrutura:

1. Identificação da família
  - a. Identificação da criança/jovem sinalizada/o;
  - b. Identificação do cuidador;
  - c. Identificação dos progenitores;
  - d. Genograma;
  - e. Tipo de família;
  - f. Fase do ciclo vital em que se encontra a família;
2. Diagnóstico da situação atual
  - a. Recursos da comunidade
    - i. Rede de suporte social formal;
    - ii. Rede de suporte social informal e familiar;
  - b. Interação familiar;
  - c. Descrição da habitação;
  - d. Saúde;
3. Diagnóstico do risco psicossocial da família
  - a. Fatores de risco (individuais, familiares e contextuais);
  - b. Fatores de proteção (individuais, familiares e contextuais);
4. Potencialidade e fragilidades familiares
  - a. Potencialidades
  - b. b. Fragilidades
5. Objetivos a atingir pela família
6. Atividades a desenvolver e estratégias a implementar
7. Recursos a utilizar e apoios necessários
8. Definição da intervenção, avaliação do processo e responsáveis
9. Intervenientes

De acordo com a supramencionada Portaria, em função das modalidades de intervenção, podem-se desenvolver diferentes ações e atividades junto da família, em conformidade com as suas características, reforçando e fortalecendo o seu envolvimento. As ações desenvolvidas são sempre focalizadas na família, e podem variar entre projetos

de treino de competências parentais e familiares, de autoajuda ou de suporte social, que podem concretizar-se através de sessões de formação parental e apoio psicopedagógico e social.

#### **f. Intervenção junto da família**

Depois de todos os passos concluídos, por fim, inicia-se a intervenção junto da família com metodologias adequadas às necessidades das mesmas. Por vezes, a intervenção não responde exatamente ao apoio solicitado, mas por este não corresponder às necessidades. Aquando no início da intervenção é importante realizar algumas sessões que sirvam de diagnóstico, onde a família possa tomar a palavra e expor os desafios que sente.

A partir daí, segue-se a intervenção que foi inicialmente traçada ou, caso necessário, ajusta-se a mesma.

É importante reforçar que os técnicos podem, sempre que considerarem necessário, realizar alterações aos planos de intervenção de forma a melhor servir as necessidades das famílias.

### **3. Equipa de Apoio Social Direto (EASD)**

A Equipa de Apoio Social Direto (EASD) é uma equipa de rua em funcionamento desde 1998, através de Acordo de Cooperação Atípico com o Centro Distrital de Segurança Social de Coimbra, e cuja área de intervenção é o concelho de Coimbra. Esta resposta social desenvolve um trabalho, essencialmente, com indivíduos em situação de sem-abrigo e/ou famílias cujos problemas se relacionam com o consumo de estupefacientes.

A equipa técnica é composta por uma psicóloga, uma técnica superior de educação e uma assistente social que, através de um contacto direto com estes utentes, procuram compreender as suas necessidades e urgências, bem como, auxiliam os mesmo na sua autonomização.

Os principais objetivos da EASD são: intervir em situações de crise junto da população toxicodependente e suas famílias, fomentar a integração dos toxicodependentes em tratamento nas comunidades de origem ou de suporte, motivar as famílias para uma vivência construtiva e equilibrada, envolvendo-as em todo o processo de mudança, efetivar a equipa como rede de suporte para os utentes em situação de sem abrigo e fornecer informações sobre instituições com valências de apoio ao nível de

refeições, do tratamento de roupas, da higiene pessoal, da distribuição de calçado e vestuário.

#### **4. Centro de Acolhimento e de Inserção Social / Comunidade de Inserção (CAIS/CI)**

O Centro de Acolhimento e Inserção Social é uma Comunidade de Inserção (CAIS/CI) destinado a indivíduos em situação temporária de “sem-abrigo” e/ou desprovidos de qualquer suporte familiar. Criada em 2001 pela Associação Integrar, com o co-financiamento do Centro Distrital de Segurança Social de Coimbra, esta resposta social possibilita o acompanhamento de 12 utentes em regime de acolhimento e de 25 utentes em regime de ambulatório. Privilegia-se o desenvolvimento de Programas de Treino de Competências com temáticas diferentes como motor impulsionador da (re)inserção destes indivíduos.

Existem algumas condições para que os indivíduos possam beneficiar desta resposta social, entre as quais: ser do sexo masculino, ter idade superior a dezasseis anos, não sofrer de anomalia psíquica grave, não se encontrar a consumir substâncias lícitas (álcool) ou ilícitas, sendo necessária realização prévia de desintoxicação física ou de tratamento adequado, não necessitar de cuidados de saúde constantes e não ser portador de doença infeto-contagiosa em fase de contágio, aceitar, de forma voluntária, o acolhimento no CAIS/CI, bem como o Regulamento Interno que o rege, aceitar e participar na definição e contratualização de um Plano de Inserção, do qual entre outras questões fará parte a aceitação das várias fases de inserção a privilegiar, de acordo com o n.º 1 do art. 24º.

No CAIS/CI os Uteses acompanhados em regime de acolhimento cumprem 5 fases de inserção, tendo acesso a dormida, tratamento da sua higiene e da higiene da sua roupa, alimentação, acompanhamento e orientação psicossocial. Participam em Treinos de Competências Pessoais, Sociais e Pré-Profissionais, nas atividades de gestão diária do CAIS/CI, bem como em Programas de Atividades Ocupacionais, Culturais, Desportivas e Recreativas. Os Uteses acompanhados em regime de ambulatório não têm acesso a pernoita, beneficiando das restantes atividades.

#### **5. Cozinha Solidária**

A Cozinha Solidária da Associação Integrar compreende, atualmente, dois projetos que se dedicam à entrega de refeições: a Cantina Social e o Serviço de Alimentação Solidária.

A Cantina Social encontra-se em funcionamento desde 2014 e surge através de um protocolo assinado entre esta Instituição e o Instituto da Segurança Social, I.P., no âmbito da Convenção da Rede Solidária de Cantinas Sociais, para o Programa de Emergência Alimentar.

Esta resposta prevê o fornecimento de refeições diárias, em regime de *take away*, a pessoas com carência económica devidamente comprovada e que não se encontrem a beneficiar de outros apoios alimentares. A Cantina Social funciona o ano inteiro, de segunda a sexta-feira, entre as 17h00 e as 18h00 e aos fins de semana e feriados, entre as 11h00 e as 12h00.

O Serviço de Alimentação solidária constitui-se como um apoio social que se encontra estruturado em diversas vertentes, nomeadamente: o Serviço de Take-Away e a Campanha “Dar e Receber”. É um serviço gratuito, para quem dele beneficia, e não tem qualquer suporte financeiro que o sustente. Para a sua manutenção são realizadas diversas Campanhas, para sensibilização e recolha de géneros alimentares, e o serviço, na confeção e distribuição, é assegurado por voluntários. Este serviço funciona aos fins-de-semana e feriados.

## **6. Apartamentos Partilhados**

O Apartamento + Integração é uma resposta social dirigida a indivíduos em situação de “sem-abrigo”, promovida pela Associação Integrar e financiada por protocolo com o Instituto da Segurança Social, no âmbito da estratégia Nacional para a Integração das Pessoas em Situação de Sem-abrigo. Esta resposta social, cuja área de intervenção é o concelho de Coimbra, possibilita o acompanhamento de 3 utentes em regime de acolhimento privilegiando o desenvolvimento de competências que promovam a sua (re)integração social.

Esta resposta social tem como principais objetivos: garantir à pessoa em situação de sem-abrigo apoio, acompanhamento social e o alojamento de carácter transitório e temporário, em apartamento partilhado, por forma a que ninguém tenha de permanecer na rua por ausência de alternativa, bem como promover programas de treino de competências pessoais e sociais e garantir a transição para a plena autonomia de vida.

Os principais serviços prestados consistem em: alojamento transitório, apoio e planeamento nas atividades de vida diária, apoio psicossocial, apoio na integração nas atividades profissionais ou sócio ocupacionais, apoio na gestão da medicação, acesso a atividades de convívio e lazer, alimentação (a prestar em moldes ajustados ao nível de

autonomia do utente e, em função da organização do apartamento partilhado) e disponibilização de equipamento e produtos necessários para o tratamento de roupas, sendo da responsabilidade do utente o cumprimento dessa tarefa.

O Apartamento Partilhado destina-se a indivíduos do sexo masculino, que tenham estado em situação de “sem-abrigo”, marginalização, exclusão social e/ou desprovidos de suporte familiar e, que estejam já numa fase de autonomia de vida.

Esta resposta social conta ainda com o Programa de Treino de Competências que tem como principal objetivo incrementar e desenvolver as competências necessárias ao quotidiano dos utentes em acompanhamento, com vista à sua autonomia de vida. Este programa é constituído por 5 sub-programas:

1. *Organização e Gestão Doméstica*: encontra-se dividido em dois módulos: o Módulo da Organização Geral e o Módulo da Economia Alimentar e pretende apoiar na aquisição de competências na manutenção e higienização do lar e autonomização ao nível da confeção das suas próprias refeições.
2. *Gestão dos Recursos Financeiros*: constituído por 5 sessões que procuram auxiliar os utentes a gerirem de forma eficaz os seus recursos.
3. *Treino de Competências Pré-Profissionais*: tem como principal objetivo incrementar as competências profissionais, com vista à integração no mercado de trabalho.
4. *Educação para as Expressões*: pretende promover o pensamento crítico e desenvolver competências de participação ativa, mediante a participação em diversas atividades.
5. *Competências Sociais e Pessoais*: procura desenvolver capacidades pessoais e relacionais, proporcionando a utilização de estratégias de coping mais eficazes.

## **7. Housing First + Inserção**

A abordagem ao *Housing First* baseia-se no conceito de que a primeira e principal necessidade de um indivíduo em situação de rua é obter uma habitação estável, sendo que os outros problemas que afetam o utente podem e devem ser abordados após a obtenção de uma casa. A base segura consiste em ter uma habitação. Esta resposta social é promovida pela Associação Integrar e financiada por Protocolo de Compromisso com o



Instituto da Segurança Social, I.P. no âmbito da Estratégia Nacional para a Integração das Pessoas em Situação de Sem-Abrigo.

Este projeto tem como principais objetivos: proporcionar à pessoa em situação de sem-abrigo uma habitação individualizada, contribuindo para a sua progressiva inserção social, promovendo as condições para a (re)construção e (re)organização e concretização de projetos de vida individuais, apoiada por um conjunto diversificado de serviços de apoio social, em estreita ligação com outros recursos da comunidade e com o apoio técnico adequado.

Os serviços que os utentes desta resposta social podem beneficiar passam por: apoio na transição da rua para um quarto/casa (enquadramento na bolsa de alojamento do HF+I, apoio no processo de arrendamento e apoio financeiro no pagamento da renda pela Associação Integrar), acompanhamento ao nível da gestão e manutenção habitacional, de acordo com as necessidades individuais (e.g. organização doméstica, aquisição de mobiliário, confeção de refeições, limpeza e organização da casa/quarto, aquisição e limpeza de roupa, auxílio nas compras, entre outros), fornecimento de um kit de apoio com equipamentos e produtos básicos para garantir as condições de habitabilidade dos espaços, serviço de lavandaria para a roupa da cama, aproveitando-se os recursos da Instituição nesta área, encaminhamento para apoio alimentar, privilegiando-se os recursos da Instituição nesta área, apoio psicossocial, apoio psicológico, acompanhamento no desenvolvimento de projetos individuais ao nível educacional ou profissional, nomeadamente através do encaminhamento para vagas de emprego e/ou formações profissionais, promoção da autonomização nas atividades de vida diária, mediação nas relações familiares, de vizinhança e com a justiça, mediação com as estruturas de apoio social da área residencial e promoção da ligação a recursos e serviços da comunidade, cuidados pessoais e de saúde, apoio ao nível da obtenção de documentação e apoios sociais (e.g. RSI, pensão social, entre outros), apoio ao nível da gestão dos recursos financeiros, apoio na gestão da medicação, educação e sensibilização para práticas de consumo com menores riscos.

O Projeto *Housing First* + Inserção, que dará resposta a 15 utentes, destina-se a indivíduos de ambos os sexos, que se encontrem em situação de sem-abrigo e que pretendam adquirir competências sociais, pessoais e de trabalho para promover a autonomia e a inserção na sociedade.

## **Parte III. O Estágio Curricular**

## Capítulo VI. Intervenção Socioeducativa com crianças, jovens e famílias no CAFAP da Associação Integrar

### 1. O Percorso de Estágio

O estágio curricular, objeto deste relatório, está inserido no Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais e decorreu entre outubro de 2022 a junho de 2023 nas instalações do Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental da Associação Integrar, em Coimbra, sob orientação do Professor Doutor Carlos Barreira e da Professora Doutora Maria do Rosário Pinheiro da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra e da Doutora Helena Lourinho do Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental da Associação Integrar.

O estágio curricular realizado no segundo ano do mestrado, compreendido como uma atividade de caráter instrumentalizador, é uma oportunidade pré-profissional para o discente integrar o meio laboral e constitui-se como um momento de aprendizagem ativa. De acordo com as Normas Reguladoras de Procedimentos de Estágios Curriculares o estágio potencializa-se segundo três níveis interdependentes fundamentais para a construção da profissionalidade do estagiário: desenvolvimento de conhecimentos e competências, articulação de conhecimentos, promoção da maturidade e profissional. Estes níveis de aprendizagem envolvem nove meses de estágio curricular que se constitui como um espaço rico para construção de aprendizagem e formação dos estudantes, não só para a vida profissional como para a vida cidadã. Neste sentido, o estágio curricular pretende dar aos alunos a experiência direta de intervenção nos variados contextos da Educação Social, onde se enquadram e movem públicos marcados pela vulnerabilidade, marginalização e exclusão social.

Desta forma, é fundamental que existam finalidades e objetivos ao nível de diferentes competências para que respeitem essa mesma linha orientadora, podendo-se destacar:

#### ***Competências transversais***

- Capacidade de análise e de síntese;
- Planificação e organização;
- Gestão da informação;
- Capacidade crítica e autocrítica;

- Capacidade para integrar-se e comunicar-se com especialistas de outras áreas e em diferentes contextos;
- Habilidades interpessoais;
- Compromisso ético;
- Iniciativa e espírito empreendedor;
- Abertura face à aprendizagem ao longo de toda a vida

***Competências Específicas:***

- Contribuir para a missão e valores da Associação Integrar;
- Compreender o processo de abertura e encerramento dos processos sinalizados;
- Conhecer os processos e históricos familiares, bem como os modelos de intervenção já praticados pelo CAFAP;
- Apoiar a equipa nas suas atividades e necessidades, mantendo um espírito proativo sugerindo novas propostas e soluções;
- Desenvolver competências de educação e mediação comunitária e familiar;
- Desenvolver, em conjunto com a restante em equipa, projetos, atividades e estratégias para um trabalho integral no apoio a crianças, jovens e famílias;

Inicialmente, a orientação no local de estágio foi realizada pela técnica de educação social, Dra. Ângela Silva. No entanto, após cerca de um mês do início do meu estágio curricular esta abandonou as suas funções na Associação Integrar.

O percurso de estágio encontra-se dividido em três fases fundamentais. A fase inicial consiste no processo de integração e acolhimento na instituição, onde existiu um processo de familiarização com todos os técnicos com quem partilhamos o espaço, ou seja, os técnicos do CAFAP e da Equipa de Apoio Social Direto da Associação Integrar. Considera-se que este acolhimento foi essencial para que todo o estágio curricular decorresse de forma positiva.

A fase seguinte, e ainda sob orientação da Dra. Ângela Silva, passou pelo conhecimento mais aprofundado do CAFAP da Associação Integrar, nomeadamente: consulta de documentos internos regulamentadores do CAFAP e outros documentos particularmente importantes para a compreensão do funcionamento desta resposta social de apoio às famílias, leitura e análise dos processos ativos no CAFAP de forma a conhecer as famílias e a intervenção conduzida pelos técnicos com as mesmas e leitura de manuais

de boas práticas com famílias, crianças e jovens, fundamentais para realizar um trabalho ajustado às necessidades de cada família. Ainda nesta fase foi possível compreender o funcionamento de abertura de novos processos, isto é, as etapas a seguir que se iniciam na instauração do processo com a respetiva abertura no formato digital (inserção dos dados da família na base de dados do CAFAP) e em formato manual (abertura do processo num dossier individual correspondente à família).

Por último, segue-se a fase de intervenção direta com as famílias e participação nas diferentes atividades realizadas pela instituição de acolhimento.

Após o processo de integração estar concluído iniciei o desempenho de um papel mais interventivo nos atendimentos realizados com as famílias e, após a saída da Dra. Ângela Silva da Associação Integrar, continuei o meu estágio curricular trabalhando em equipa com o Dr. Daniel Brito que assumiu a gestão dos processos que estavam entregues à anterior educadora social.

Desta forma, tive oportunidade de acompanhar a intervenção realizada com algumas famílias cujos desafios são variados. Em algumas destas famílias assumi uma postura mais observante, não intervindo diretamente. Com três destas famílias fiquei responsável por assegurar a sua intervenção colaborando diretamente com as mesmas. Esta oportunidade foi-me dada numa fase mais avançada do estágio, onde existia maior confiança e segurança no trabalho que poderia desenvolver e tendo também em conta a formação no programa baseado em evidência Mais Família Mais Jovem que realizei entre os dias 5 e 7 de dezembro, cujo certificado se encontra no Anexo 1.

A intervenção debruçou-se especialmente sobre 3 famílias, com as quais procurei desenvolver, essencialmente, competências parentais.

## **2. Intervenção Socioeducativa com Famílias: Treino de Competências Parentais**

### **2.1 Caracterização das Famílias em Acompanhamento**

As famílias acompanhadas pela resposta social do CAFAP da Associação Integrar enfrentam múltiplos desafios. Nenhuma família é igual a outra e todas manifestam ter necessidades e dificuldades específicas. Ainda assim, de uma maneira geral, considera-se que existem três tipos de desafios mais visíveis nas famílias acompanhadas.

Tendo em conta aquilo foi observado ao longo do estágio curricular, é possível concluir que existe uma prevalência das famílias com baixos recursos económicos e financeiros, precariedade laboral, baixos níveis de escolaridade e fracas competências parentais. As famílias caracterizadas por estas dificuldades têm, em grande parte, como gestora do processo a técnica de serviço social.

Verifica-se também a existência de famílias com histórias profundamente marcadas por situações mais delicadas, a título de exemplo: abusos sexuais, também pelas dependências de substâncias psicoativas ou dependência de jogos e aparelhos eletrónicos. Estas famílias são predominantemente acompanhadas pela técnica da área da psicologia.

Por último, destaca-se o aumento exponencial de famílias encaminhadas para o CAFAP cuja sinalização resulta de dificuldades em lidar com os adolescentes que mantêm posturas muito desafiadoras. Nestes casos verifica-se que o pedido de intervenção requerido pelas entidades encaminhadoras se prende com o auxílio aos pais no sentido de desenvolver as suas competências parentais, nomeadamente no estabelecimento de regras e limites. Estas famílias são acompanhadas, em grande parte, pelo técnico da área da educação social e, conseqüentemente, por mim.

Em jeito de reflexão, apesar de apresentarem diferentes problemáticas, todos os pais parecem adotar o estilo parental permissivo.

Neste sentido, e aproveitando a formação que tive oportunidade de realizar no Programa Mais Família, Mais Jovem, mantive contacto mais próximo com três famílias cujos processos se relacionam com as características acima descritas. Assim, as três famílias, relativamente às quais mantive contacto mais direto, manifestavam desafios no âmbito dos comportamentos desafiantes dos jovens.

Importa esclarecer que os nomes utilizados para identificar as famílias são fictícios e que a descrição dos seus processos está bastante sintetizada, de forma a salvaguardar as suas identidades e histórias de vida. Só a informação mais relevante para justificar o tipo de intervenção realizada será partilhada para efeitos de contextualização.

Nestes processos foi-me dada a oportunidade pelo CAFAP de, autonomamente, assumir a intervenção de três famílias, descritas posteriormente.

### 2.1.1 Família Alpha

A família Alpha é constituída por três elementos, a mãe, o pai e o filho de 16 anos. A mãe e o pai do adolescente encontram-se divorciados há alguns anos e parecem manter uma relação parental civilizada, estando unidos no processo de ajuda do filho.

O modelo familiar em que este jovem se encontra inserido é reconstituído, uma vez que a mãe e o pai, à data da intervenção, mantêm novas relações conjugais e habitam com essas mesmas pessoas.

Os principais desafios enfrentados por esta família estão relacionados com a postura desafiante do filho adolescente, que revela dificuldades em comunicar de forma positiva com os pais e respeitar as regras e os limites. Além disto, a nível escolar o jovem também revela ter alguns comportamentos desadequados, entre os quais: absentismo escolar, atrasos sistemáticos às aulas, desobediência em relação aos professores e falta de hábitos de estudo.

Por sua vez, os pais também revelam dificuldades em lidar com as atitudes do filho e em estabelecer de forma assertiva as regras e os limites.

Entende-se que o jovem apenas mantém uma relação mais conflituosa com os pais, sendo que com os pares e a restante família alargada se relaciona positivamente. Além disto, o jovem mantém uma postura mais desafiadora e, por vezes, até agressiva, com a mãe.

*Tabela 1. Fatores de Risco e Proteção: Família Alpha*

<b>Fatores de Risco</b>	Pessoais: Uso de substâncias ilícitas por parte de jovem; Baixa autorregulação emocional; Contextuais: Relação mais conflituosa com a mãe;
<b>Fatores de Proteção</b>	Forte envolvimento e preocupação por parte dos pais; Vinculação segura com os pais; Acompanhamento escolar

Este processo foi encaminhado pelo Hospital Pediátrico de Coimbra, aquando da consulta do adolescente e o pedido de intervenção centra-se, essencialmente, no auxílio aos pais ao nível do estabelecimento de regras e limites.

### 2.1.2 Família Beta

A família Beta apresenta um modelo familiar nuclear, constituído pela mãe, o pai, a criança sinalizada (14 anos) e dois irmãos mais velhos.

O pedido de intervenção surge devido a comportamentos mais desafiantes por parte da criança: apresenta um comportamento desadequado ao nível escolar, marcado faltas de material, não cumprimento das regras de sala de aula, desobediência e oposição aos professores, tendo sido alvo de medidas sancionatórias; em casa manifesta dificuldade em colaborar nas tarefas domésticas, seguir as regras e os limites colocados pelos pais, comunicar de forma positiva.

Também os pais, por sua vez, revelam dificuldades em lidar com a entrada na adolescência do jovem. Entende-se que as regras e os limites não são consistentes nem claros, a comunicação também pode ser melhorada (não só com o jovem sinalizado, mas com os restantes membros da família).

Importa mencionar que o processo de intervenção já havia sido iniciado pela técnica de educação social anterior no CAFAP. A técnica, com base no pedido de intervenção solicitado pela CPCJ, considerou que a implementação do programa Mais Família Mais Jovem, seria adequado às necessidades da família. Partilhando do mesmo parecer, aquando do término na minha formação no programa retomei a intervenção com esta família.

Foi aplicada, por parte da Comissão de Proteção a medida de promoção e proteção “Apoio junto dos pais” com possibilidade de alteração para “Apoio junto de outro familiar”, no caso de não existirem melhorias. A medida aplicada é executada no meio natural de vida.

*Tabela 2. Fatores de Risco e Proteção: Família Beta*

<b>Fatores de Risco</b>	Pessoais: Problemas de comportamento; maus resultados académicos; Contextuais: disciplina parental inconsistente; relação conflituosa da criança com a irmã mais velha;
<b>Fatores de Proteção</b>	Forte envolvimento e preocupação por parte da mãe; Vinculação segura com os pais; Acompanhamento escolar



### 2.1.3 Família Gamma

A família Gamma apresenta um modelo família nuclear, constituído pela mãe, o pai, a jovem sinalizada (16 anos) e o irmão mais novo. Importa destacar que o pai, devido à sua profissão, passa longas temporadas fora de casa.

A entidade encaminhadora é Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra - Hospital Pediátrico e os principais desafios desta família estão também associados a alguns problemas de comportamento por parte da jovem. A jovem releva dificuldade em seguir as regras colocadas pela mãe, nomeadamente ao nível das saídas à noite e tarefas domésticas, comunica de forma desadequada com a mãe e baixou o seu rendimento académico.

Por sua vez, a mãe também revela necessitar de ajuda para potenciar as suas competências parentais, nomeadamente: estabelecer regras e limites mais claros e consistentes e desenvolver a sua escuta ativa e comunicação positiva.

*Tabela 3. Fatores de Risco e Proteção: Família Gamma*

<b>Fatores de Risco</b>	Pessoais: problemas de comportamento; diminuição do rendimento resultados académico; baixas competências parentais; Contextuais: disciplina parental inconsistente; ausência do pai por longos períodos; relação conflituosa da jovem com o irmão mais novo;
<b>Fatores de Proteção</b>	Forte envolvimento e preocupação por parte da mãe; Vinculação segura com os pais; Acompanhamento escolar

### **3. Descrição das Atividades Realizadas**

#### **3.1 Família Alpha**

Numa fase inicial recorreu-se ao Modelo de Torremorell para iniciar a intervenção com a família Alpha. Este modelo opera-se segundo uma perspetiva educativa, transformadora e pedagógica, sendo que enfatiza a importância da comunicação e convivência. Maria Carme Boqué Torremorell estipula 5 fases para o encontro da mediação, sendo elas: entrada; “conta-me”, situar-me, consertar e conclusão.

Desta forma, o primeiro atendimento realizado com esta família contou com a presença do pai e da mãe, da técnica a desempenhar funções de educadora social à data do mesmo e eu própria. Neste atendimento, desempenhei um papel mais observador e menos interventivo. Este atendimento teve como finalidade realizar uma avaliação diagnóstica, ou seja, compreender melhor a situação familiar e perceber as preocupações dos pais em relação ao seu filho. Além disto, neste encontro recolheu-se também as devidas autorizações fundamentais para dar início ao processo de intervenção.

De seguida realizamos um atendimento individual com a mãe e com o pai. Este atendimento contou com a presença do novo técnico do CAFAP, uma vez que a gestora de processo que acolheu os pais na primeira sessão deixou de colaborar com a Associação Integrar. Estes atendimentos permitiram a obtenção de uma visão mais holística do processo e decidir estratégias e métodos de intervenção.

Após uma análise cuidada do processo e do pedido de intervenção, bem como os atendimentos realizados com os pais, considerou-se que a intervenção mais adequada à família Alpha seria a aplicação do programa baseado em evidência, Mais Família Mais Jovem.

De seguida, contactou-se os pais e foi-lhes explicado o programa ao nível da duração, metodologias e objetivos. Ambos concordaram com a sua implementação e definiu-se um horário semanal para que estivessem presentes no CAFAP.

A fase inicial do programa procura reestabelecer o afeto entre pais e filhos, algo que se considerou importante nesta família, nomeadamente entre a mãe e o jovem. A fase seguinte procura reestabelecer a autoridade e auxiliar os pais a estabelecer regras e limites claros e consistentes.

O programa que, apesar de construído para ser aplicado em formato grupal, foi aplicado em formato individual para o par parental que, apesar de divorciados, concordaram em participar em conjunto nas sessões.

A planificação das sessões encontra-se no Apêndice X e procura demonstrar o trabalho que foi realizado com a família Alpha, ainda que, de forma sucinta. A opção de apresentar uma planificação menos detalhada prende-se com o facto de esta conter informações específicas sobre o Programa Mais Família, Mais Jovem, as quais não podem ser partilhadas publicamente.

Acrescenta-se ainda que, com esta família, não foi possível terminar a intervenção. Alguns problemas externos ao CAFAP dificultaram a intervenção com os pais, tendo a sua relação passado por uma fase de crise. Assim, na 11<sup>a</sup> sessão os mesmos acharam por bem terminar por ali as sessões conjuntas.

### **3.2 Família Beta**

A intervenção com a família Beta (mãe e pai) já havia sido iniciado numa fase anterior à minha entrada no CAFAP pela técnica de educação social. Aquando da sua saída da Associação Integrar a intervenção com esta família sofreu uma interrupção, uma vez que estava a ser aplicado o programa “Mais Família, Mais Jovem” e não existia outro técnico devidamente certificado no programa para continuar a sua implementação.

Desta forma, quando terminei a minha formação no programa dei continuidade ao trabalho desenvolvido pela técnica anterior.

Quando retomada a intervenção, no dia 2 de fevereiro de 2023 realizou-se uma sessão introdutória e de apresentação. A família parecia ainda estar bastante recordada do programa, mencionando que continuam a aplicar algumas das estratégias que o mesmo lhes forneceu, nomeadamente os elogios e os Relatórios de Acontecimentos Positivos. Os pais partilharam ainda que a criança tinha melhorado significativamente o seu comportamento na escola, mostra-se mais cooperante com os professores e, consequentemente, aumentou o seu rendimento académico. Acrescentaram que ainda sentem algumas dificuldades no estabelecimento de regras e limites, nomeadamente no que diz respeito ao tempo que este passa com os dispositivos eletrónicos, e que o jovem não colabora nas tarefas domésticas.

Considerei esta partilha bastante importante pois ajudou-me a guiar a intervenção e perceber exatamente quais as lacunas que os pais mais sentem.

Desta forma, a Dra. Ângela Silva aplicou com esta família cinco sessões, tendo explorado as seguintes temáticas:

- 1- Razões para os problemas de comportamento dos adolescentes;
- 2- Parentalidade Positiva; Pais como Modelo; Restabelecer o Afeto;
- 3- Elogios e Relatórios de Acontecimentos Positivos
- 4- Comunicação Positiva: Escuta Ativa e Mensagens Eu
- 5- Recompensas em Relação à Escola

Estabeleceu-se com esta família que os atendimentos se realizariam com uma periodicidade quinzenal a agendar no fim de cada sessão, uma vez que a mãe trabalha por turnos. Com estes pais realizei um total de seis sessões, da sessão seis até à onze. Não foi possível realizar a sessão doze com a família devido a incompatibilidades de horários e ao facto de o processo ter sido arquivado pela entidade encaminhadora e, posteriormente, pelo CAFAP. Ainda assim, o devido apoio foi prestado à família e a mesma preencheu o questionário final que visa medir o impacto da intervenção.

Os pais participaram de forma bastante colaborativa nas sessões e mostraram empenho na realização dos desafios da semana.

### **3.4 Família Gamma**

Numa fase inicial, e com o objetivo de obter mais informações sobre os desafios desta família, realizou-se um atendimento com a mãe da jovem. A realização de uma "sessão zero" ou uma primeira reunião de acolhimento é uma prática fundamental quando se trabalha com famílias em contextos de atendimento familiar e parental para o estabelecimento da confiança entre a família e os técnicos, realizar uma avaliação de necessidades, explorando os desafios e preocupações da família e estabelecer metas e objetivos.

De seguida, e de forma a realizar a mesma avaliação diagnóstica com a jovem, realizou-se um atendimento com a mesma.

Estas sessões diagnósticas têm papel crítico na compreensão das necessidades da família e, a partir delas, estabelecem-se as bases para atendimentos eficazes, personalizados e colaborativos, promovendo melhores resultados para as famílias atendidas.

Após estes atendimentos foi possível compreender que os principais desafios nesta família estavam relacionados com a dificuldade que ambas tinham em comunicar de

forma mais positiva uma com a outra, bem como, dificuldade em estabelecer regras e limites claros e consistentes.

Neste sentido, foram planeadas quatro sessões que decorreram em conjunto com a mãe, a jovem e os técnicos. (Cf. Apêndice 3)

Nesta família, a intervenção não ficou concluída durante o meu período de estágio, devido a algumas impossibilidades da família em estar presente nas semanas seguintes no CAFAP por motivos pessoais e a própria data de término do meu trabalho na AI. Face ao exposto, não é possível apresentar resultados relativos à avaliação do impacto da intervenção com a família Gama.

Ainda assim, durante as sessões sempre foi questionada à mãe e à jovem se estas se sentiam satisfeitas com as sessões e se as dinâmicas e temas abordados correspondiam às suas necessidades reais. Estas questões abriram espaço para que as mesmas se sintam ouvidas e envolvidas na intervenção. A mãe e a jovem sempre indicaram que sim e que, inclusive, se sentiam mais conscientes das suas atitudes e comportamentos. Ambas mencionam que nem sempre é fácil alterar por completo os seus comportamentos. Em especial, a mãe mencionou sentir-se mais informada sobre práticas mais positivas na parentalidade e mais apoiada no sentido de conhecer estratégias para se tornar mais assertiva.

Ao longo das sessões foi possível trabalhar alguns temas que visaram, nomeadamente, melhorar a qualidade da relação entre a mãe e a jovem e potenciar as competências parentais da mãe no que diz respeito à assertividade, regras e limites. As temáticas passaram por: reflexão sobre os seus papéis familiares, o que podem fazer para melhorar a sua relação, importância do elogio e do reforço aos comportamentos positivos, negociação de saídas à noite e escuta ativa.

#### **4. Avaliação do Impacto das Intervenções**

Todas as sessões do programa MFMJ, tanto da Família Alpha como da Família Beta decorreram numa lógica colaborativa, onde se procurou construir aprendizagens significativas para as famílias através da sua participação direta.

Considera-se que a implementação individual do programa pode não surtir os mesmos efeitos que a sua aplicação para o formato para o qual foi estruturado, o grupal. Desta forma, existem alguns momentos que não decorreram de acordo com o que estava estipulado no programa, tendo-se perdido algumas partilhas grupais fundamentais para a diminuição dos sentimentos de isolamento na família. No entanto, a aplicação individual

do programa permitiu uma adaptação mais adequada às necessidades da família. Além disso, considera-se que os pais puderam explorar mais profundamente os seus desafios familiares, quer enquanto casal e pais no caso da família Beta, como enquanto apenas par parental no caso da família Alpha. A implementação individual do programa tornou também possível uma construção de relação entre os técnicos e a família, resultando em mais confiança entre os mesmos.

De forma a compreender a satisfação nas diferentes sessões do programa MFMJ segue-se o tratamento dos dados relativo aos questionários de avaliação semanal da sessão que os pais preencheram no final de cada sessão. Este questionário convida os pais a refletirem sobre: os **assuntos** discutidos na sessão, as **cenar DVD** apresentadas, as **trocas de ideias em pares**, as **trocas de ideias em grupo**, as **atividades** que foram praticadas e as orientações/opiniões dos dinamizadores.

Para cada uma das questões os participantes selecionam uma das seguintes opções de resposta: muitíssimo; muito; pouco; nada.

Ressalva-se que se procedeu à alteração de dois itens de resposta. Na avaliação semanal da sessão, existem duas questões que se converteram em apenas uma. Em vez de existir: “As trocas de ideias em pares ajudaram-me...” e “As trocas de ideias em grupo ajudaram-me...”, passou a apenas existir “As trocas de ideias ajudaram-me”. Esta alteração deve-se ao facto de o programa ter sido aplicado no formato individual e, portanto, não existirem trocas de ideias grupais.

O Gráfico 1 corresponde aos resultados de frequência de resposta da Família Alpha e o Gráfico 2 da Família Beta. Existem, no total, 4 participantes e 32 questionários em análise referentes a 10 sessões com a família Alpha e 6 com a família Beta.

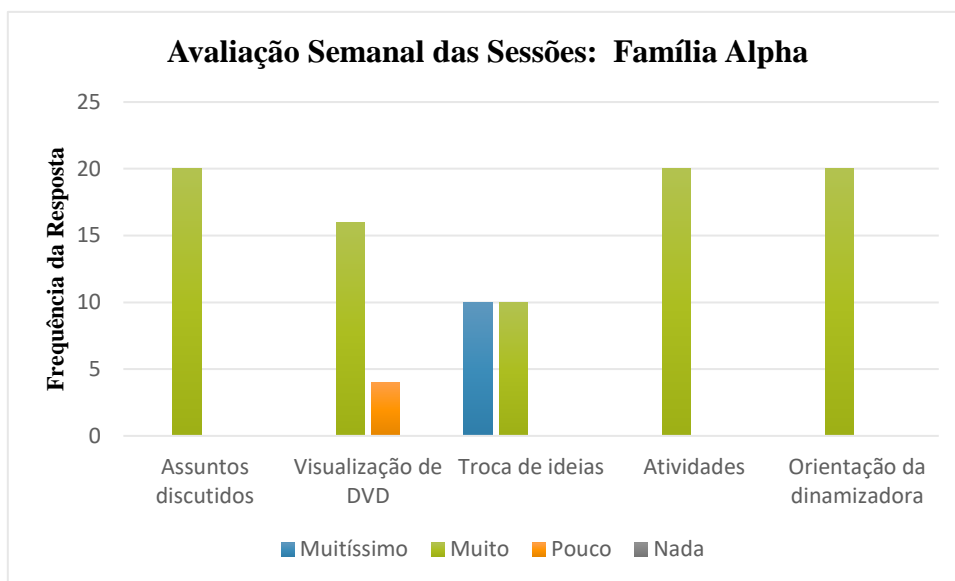


Gráfico 1. Avaliação Semanal das Sessões Família Alpha

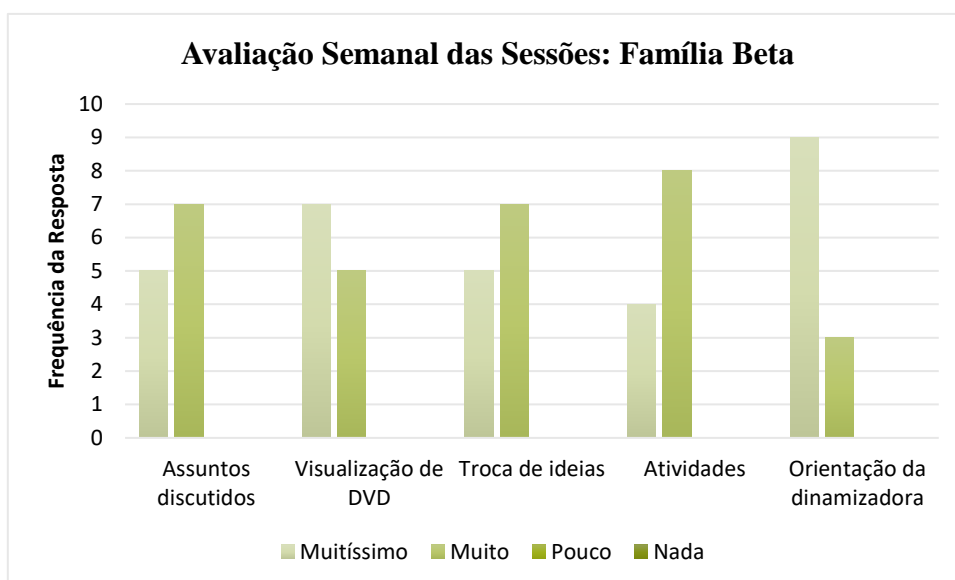


Gráfico 2. Avaliação Semanal das Sessões Família Beta

A análise dos gráficos permite-nos compreender o impacto positivo das sessões, sendo possível concluir que, de uma forma geral, os participantes sentem-se satisfeitos com as sessões e reconhecem a ajuda que estas lhes têm dado para lidar com os desafios de ter um filho adolescente.

Mais detalhadamente, os assuntos discutidos ao longo das sessões foram avaliados como tendo ajudado, na maioria das vezes, muito os participantes e em cinco vezes “muitíssimo”. É possível verificar que o programa parece adequado às necessidades das famílias e que os temas trabalhados vão ao encontro dos seus desafios.

No que diz respeito ao suporte de vídeo, considera-se que este permitiu colocar situações-problema que foram posteriormente exploradas. A partir do visionamento das

cenas, que são maioritariamente situações que ocorrem no dia-a-dia, é possível verificar que os pais se reveem em muitas das situações apresentadas. Neste sentido, e de acordo com os gráficos apresentados, verifica-se que existem sete respostas “muitíssimo”, vinte e uma “muito” e quatro “pouco”. É possível observar que a família Alpha sentiu menos benefícios com o visionamento do DVD do que a família Beta. Além disto, ao longo das sessões mencionaram que “às vezes não são tão lineares como aparece no vídeo” e que estes estavam “um pouco desatualizados”. Ainda assim, entende-se que na maioria das vezes ambas as famílias reveem os seus desafios diários nos que são expostos no DVD.

Relativamente às trocas de ideias é notório que as partilhas realizadas em sessão ajudaram significativamente os participantes, obtendo um total de dezassete “muito” e quinze “muitíssimo”. Importa reforçar que, na família Alpha, esta foi a única categoria de resposta que recebeu um “muitíssimo”.

No que diz respeito às atividades realizadas nas sessões, é também perceptível que, de forma geral, os participantes se sentem satisfeitos com as mesmas. Existe um total de vinte e quatro respostas que afirmam que as atividades ajudaram “muito” os participantes e quatro “muitíssimo”.

No item que remete para a importância das orientações e opiniões dadas pela dinamizadora, os participantes responderam maioritariamente que estas as ajudaram “muito” (23 respostas) e “muitíssimo” (9 respostas).

De forma geral, considera-se que todos os participantes se sentiram satisfeitos com as sessões e encontraram no programa e nas suas sessões um apoio à sua parentalidade. Também ao longo das sessões e, a partir das várias partilhas que os pais realizaram verbalmente, foi possível compreender que até a disponibilidade para se dirigirem ao CAFAP e refletirem sobre as suas práticas e desafios com o seu par parental acabou por ajudá-los.

No que diz respeito à avaliação do questionário final de satisfação dos pais, este apenas foi preenchido pela família Beta e consta no Anexo 2.

Analisando o mesmo é possível compreender que os pais se sentem bastante satisfeitos com o programa e reconhecem o impacto positivo do mesmo nos comportamentos do seu filho. Em análise mais detalhada verifica-se que relativamente ao próprio programa, aquilo que os pais atribuem mais valor e reconhecem eficácia é às metodologias utilizadas no mesmo. Ressalta-se também o facto de ainda se sentirem inseguros relativamente à gestão de problemas de comportamento que possam surgir no futuro, ainda que, no presente, se sintam competentes nesta tarefa. Nos restantes itens,



referentes, por exemplo, à redução dos comportamentos desadequados do filho ou recomendação do programa a outras pessoas, as respostas são positivas.

Relativamente à dificuldade das metodologias do programa os pais identificaram todas como “fáceis”, à exceção das atividades em casa, denotando algumas dificuldades na aplicação dos desafios da semana.

Já no que diz respeito à utilidade de cada metodologia, identificam todas como bastante úteis à exceção das imagens em suporte audiovisual (DVD) nas quais identificam “alguma utilidade”.

Relativamente às técnicas específicas que foram transmitidas verifica-se que a mais difícil para os pais foi o “contrato à prova de adolescente” e a mais fácil a aplicação de recompensas. Ainda assim, os pais consideram que todas as ferramentas são bastante úteis.

No que diz respeito à avaliação da dinamizadora os pais consideram que o ensino desenvolvido pela mesma, a preocupação demonstrada e o sentimento que mantêm sobre o seu papel é muito bom e útil, respetivamente. De forma geral, os pais parecem bastante satisfeitos com a postura da dinamizadora.

Nos itens de resposta aberta os pais, mencionam que as estratégias que mais gostaram foram: o elogio, a resolução de problemas e as mensagens EU e as que consideraram mais úteis estão relacionadas com o estabelecimento de regras e limites, como dar ordens de forma eficaz e a resolução de problemas.

Os pais referem ainda que o maior benefício que tiram da sua participação no programa é as ferramentas partilhadas para conseguirem agir de forma mais positiva no seu quotidiano com vista a ultrapassar os conflitos familiares. Desta forma, afirmam que não mudariam nada no programa e não sentem necessidade de apoio adicional no seu papel parental.

#### **4.1 Reflexão sobre o impacto da intervenção**

Em primeira análise gostaria de refletir sobre a aplicação do programa nas duas famílias. Considera-se que o programa MFMJ e as suas estratégias parecem resultar melhor com a família Beta do que com a família Alpha. Isto pode ser explicado pela idade dos jovens com quem as estratégias são aplicadas. Na família Beta o jovem tem 14 anos e, na família Alpha, 17 anos. Os próprios pais da família Alpha mencionam que algumas das ferramentas se tornam um pouco “infantis” para o seu filho e que este já não está recetivo em colaborar com as mesmas. Além disso, este jovem encontra-se numa fase da

adolescência mais avançada, onde já tem uma maior liberdade, seja ao nível das saídas à noite, tempo com os amigos ou o valor da semanada. Consequentemente, os pais sentem mais desafios na imposição das regras e limites. Desta forma, a família Alpha mostrava também algumas dificuldades acrescidas na aplicação dos desafios da semana.

Em contrapartida, a família Beta menciona que as estratégias são muito interessantes e que o filho se mostra colaborativo. Apesar de também sentirem algumas dificuldades na aplicação dos desafios da semana, o jovem da família Beta mostrava-se mais colaborante com os pais.

Além disto, os pais pareciam revelar maior facilidade na aplicação das estratégias iniciais do programa, isto é, as que se referiam ao restabelecimento do afeto entre pais e filhos, comentando ao longo das sessões que “já há muito tempo não conseguiam ver as coisas positivas”. As maiores dificuldades parecem estar relacionadas com a aplicação dos limites e das consequências, sobretudo na consistência das mesmas.

Face ao exposto, importa também refletir sobre o término das sessões com a família Alpha. Entende-se que o início da intervenção resultou de forma bastante positiva, aquele horário semanal serviu, não apenas, para fornecer aos pais ferramentas práticas para aplicarem no quotidiano no seio familiar, como proporcionou um espaço de partilha para os pais. O facto de poderem conversar, presencialmente, sobre o seu filho permitiu uma maior compreensão sobre os desafios que ambos estavam a enfrentar.

Apesar do feedback positivo que os pais foram dando ao longo da sua participação do programa, existiram alguns fatores externos à intervenção no CAFAP, que dificultaram a relação entre o par parental. Desta forma, foi necessário dar por concluída a intervenção neste formato. Uma vez que esta situação ocorreu perto do término do meu estágio curricular optei por não reiniciar a intervenção pois não iria ter tempo de a concluir dos prazos estipulados, tendo o técnico Dr. Daniel Brito assumido a continuidade da intervenção.

Não obstante, os pais agradeceram o auxílio que lhes foi prestado durante os meses de intervenção e clarificaram que o sucedido em nada teve a ver com o CAFAP.

## 5. Atividades Lúdico-Pedagógicas com crianças, jovens e famílias

### 5.1 Dia do Pijama

A atividade de celebração do Dia Do Pijama (Cf. Anexo 3) realizou-se no dia 26 de novembro de 2022 e decorreu numa perspetiva de tentar aproximar as famílias ao CAFAP e aos próprios técnicos que, aquando da sua realização, eram também recentes na equipa. Assim, a atividade realizou-se junto das famílias com crianças até aos 7 anos e teve como temática principal as emoções. A temática da atividade foi decidida entre todos os técnicos.

#### 5.1.1 Implementação

Tabela 4. Tabela Sinótica Atividade “Dia do Pijama”

<b>Tema</b>	Emoções
<b>Necessidade Identificada</b>	Importância de conhecer as emoções e identificar quando as sente, através de um sistema de cores.
<b>Objetivo Geral</b>	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional.
<b>Objetivos Específicos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Identificar as sensações e emoções primárias.</li><li>✓ Expressar emoções de forma adequada.</li></ul>
<b>Implementação</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Boas-vindas;</li><li>2. Leitura do Livro “O Monstro das Cores;</li><li>3. Nomear momentos em que a criança sentiu as emoções apresentadas e associar-lhes uma cor;</li><li>4. Construção de um cubo das emoções em família;</li><li>5. Encerramento</li></ol>
<b>Recursos Humanos</b>	Estagiária Ana Catarina Soares, Dr. Daniel Brito, Dra. Rita Lucas, famílias do CAFAP.

<b>Recursos Físicos</b>	Potes, papéis coloridos, folha, canetas, coluna de som, livro “O Monstro das Cores”, saco com guloseimas, certificado de participação, cubo das emoções.
<b>Duração</b>	1:30h

A dinâmica consistiu na leitura do livro “O Monstro das Cores”. Este livro relata uma história muito simples onde a personagem principal é um monstro que muda de cor de acordo com aquilo que está a sentir. No entanto, ele não consegue perceber o porquê de mudar de cor e, então, a sua amiga explica-lhe o que significa estar triste, estar alegre, ter medo, estar calmo e sentir raiva. A cada emoção está associada uma cor e, através deste sistema, cada criança acabou por colocar num pequeno pote um papel, da respetiva cor, das emoções que já sentiu. Desta forma, ao longo da história as crianças acabaram por relatar alguns momentos onde, também elas, já sentiram aquelas emoções.

A dinâmica seguinte consistiu na construção de um cubo de emoções (Anexo 4) entre pais e filhos. Ao lançar o cubo era atribuída uma emoção, tendo a criança que identificar a emoção e nomear um momento da sua vida onde a tenha experienciado e, de seguida, registar esse momento numa folha com a ajuda dos pais.

Por último, agradeceu-se a participação de todos os presentes da atividade, elogiando os mesmos. De seguida, cada criança recebeu um saco com algumas guloseimas e um certificado de participação (ANEXO 5) de forma a encorajar as mesmas que voltem a estar presente em futuras atividades promovidas pela Associação Integrar.

### 5.1.2 Feedback Reflexivo

De uma forma geral, e para efeitos avaliativos, os técnicos do CAFAP realizam um balanço bastante positivo da atividade. Ao nível do número de famílias presentes considera-se que este poderia ser maior pois nem todas as famílias convidadas estiveram presentes. Ainda assim, relativamente ao envolvimento das famílias presentes entende-se que estas participaram de forma ativa nas dinâmicas propostas, mostrando interesse e realizando-as com entusiasmo. Todas as crianças mencionaram ter gostado muito da história que escutaram e dos jogos realizados. Denota-se que algumas crianças já dominavam algum vocabulário emocional, possivelmente por já terem abordado a questão das emoções em outros contextos de aprendizagem. Outras crianças iniciaram a atividade com baixa literacia emocional, no entanto, após o conto da história e da

dinâmica do “papel no pote”, parecem ter demonstrado mais facilidade na realização do cubo e na identificação de situações do quotidiano onde já sentiram a emoção que lhes calhou no cubo.

Considera-se ainda que a atividade decorreu de uma forma bastante calma e tranquila. Procurou-se criar uma atmosfera que transmitisse serenidade para que as crianças se sentissem confiantes e seguras para partilharem as suas emoções. Para isso, considera-se que a decoração utilizada também potenciou o interesse das crianças na atividade, bem como, o facto de todas as dinâmicas decorrerem ao som de uma música relaxante.

## 5.2 Informar-te

Na tentativa de dinamizar as redes sociais da Associação Integrar, optou-se por incluir no Relatório de Atividades do CAFAP a rúbrica, já existente em anos anteriores, INFORMAR-TE. Esta rúbrica consiste na realização de publicações, com uma periodicidade quinzenal, no Facebook da Associação Integrar. Estas publicações são de carácter de sensibilização para diferentes questões relacionadas com as temáticas da competência do CAFAP, destacando-se: parentalidade, desenvolvimento infantil, dicas de práticas parentais positivas e famílias.

### 5.2.1 Implementação

*Tabela 5. Tabela Sinótica Atividade "Informar-te"*

<b>Tema</b>	Parentalidade e Competências Parentais
<b>Necessidade Identificada</b>	Importância de dinamizar as redes sociais e sensibilizar a população para a temática.
<b>Objetivo Geral</b>	Aumentar os conhecimentos dos leitores em relação a práticas parentais positivas e desenvolvimento infantil;
<b>Objetivos Específicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar formas de comunicação mais positivas;</li> <li>✓ Identificar tipos de famílias;</li> <li>✓ Designar parentalidade positiva e consciente;</li> </ul>
<b>Implementação</b>	Durante os dias 22 de fevereiro de 2023 e 2 de junho de 2023, com uma periodicidade

	quinzenal, foram publicados posts informativos sobre a parentalidade e o desenvolvimento infantil, perfazendo um total de 8 publicações.
<b>Recursos Humanos</b>	Estagiária Ana Catarina Soares, Dr. Dora Rigueiro
<b>Recursos Físicos</b>	Computador
<b>Duração</b>	5 meses

Entre os dias 22 de fevereiro de 2023 e 2 de junho de 2023 realizei um total de 8 publicações que integram temáticas diferentes. Considera-se que o conteúdo dos posts informativos, além do seu caráter de sensibilização, deveriam conter estratégias e ferramentas práticas para que os pais ou outros cuidadores pudessem aplicar com as crianças e jovens com quem têm contacto.

Destaca-se a importância deste projeto pois considera-se que as campanhas de sensibilização sobre temas relacionados à parentalidade são necessárias por diferentes razões, entre as quais:

- ✓ Aumentar os níveis de conhecimento adequado sobre a parentalidade dos pais;
- ✓ Fornecer estratégias, técnicas e orientações específicas para fortalecer as competências parentais e promover uma parentalidade mais positiva e consciente;
- ✓ Desafiar estigmas e combater expectativas e estereótipos sobre o que é ser “um bom pai” ou “uma boa mãe”, destacando que todos os pais falham;
- ✓ Fortalecimento de apoio social virtualmente;

Desta forma, realizaram-se as seguintes publicações.

1. Parentalidade Positiva (22/02/2023) (Cf. Anexo 6)
2. Estilos Parentais e a Relação com a Criança (15/03/2023) (Cf. Anexo 7)
3. 6 Tipos de Família (29/03/2023) (Cf. Anexo 8)
4. Castigos, Sim ou Não? (12/04/2023) (Cf. Anexo 9)
5. Abril, Mês de Prevenção Maus-Tratos na Infância (13/04/2023) (Cf. Anexo 10)
6. 3 Características de Pais Conscientes (28/04/2023) (Cf. Anexo 11)

7. Mindfulness com as Crianças: Qual a Importância e Exercícios Práticos (12/05/2023) (Cf. Anexo 12)
8. Parentalidade Consciente em 5 Pontos (02/06/2023) (Cf. Anexo 13)

### 5.2.2 Feedback Reflexivo

Considera-se que este projeto teve um impacto positivo, não só para os seguidores das redes sociais da AI que tiveram acesso a conteúdo útil no âmbito da parentalidade e desenvolvimento infantil, como para a própria instituição que conseguiu dinamizar as suas redes sociais. Denota-se um aumento significativo nas reações a estas publicações face a outras, bem como, de partilhas e comentários. Estes fatores são indicativos de que os seguidores da AI reconhecem a importância dos temas tratados.

Além disto, reconhece-se que a planificação destes posts informativos permitiu explorar diversos temas de relevo fulcrais no trabalho no CAFAP que se desenvolveu ao longo do estágio curricular.

### 5.3 Relações Inter e Intra Familiares

A atividade “Relações Inter e Intra Familiares” decorreu no dia 18 de fevereiro de 2023 na Quinta Pedagógica dos Olivais da Associação Integrar. (Cf. Anexo14)

Esta atividade foi realizada com as famílias acompanhadas pela resposta social do CAFAP com o objetivo de fomentar e melhorar as relações entre os membros da família, bem como aumentar a sua resiliência familiar.

#### 5.3.1 Implementação

*Tabela 6. Tabela Sinótica Atividade "Relações Inter e Intra Familiares"*

<b>Tema</b>	Relações Familiares
<b>Necessidade Identificada</b>	Importância de aproximar os utentes ao CAFAP
<b>Objetivo Geral</b>	Aumentar a resiliência familiar.
<b>Objetivos Específicos</b>	✓ Identificar as forças e potencialidades familiares;

	✓ Identificar os desafios e aquilo que pode ser melhorado no âmbito familiar;
<b>Implementação</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas-vindas.</li> <li>2. Apresentação do Brasão CAFAP.</li> <li>3. Preenchimento do Brasão Familiar por parte dos participantes.</li> <li>4. Partilha dos brasões.</li> <li>5. Lanche convívio.</li> <li>6. Realização de atividades com as crianças.</li> <li>7. Entrega de brinquedos às crianças.</li> <li>8. Encerramento</li> </ol>
<b>Recursos Humanos</b>	Equipa técnica do CAFAP, estagiárias e famílias.
<b>Recursos Físicos</b>	Folhas com o brasão impresso, folhas em branco, canetas, lápis de cor, brinquedos
<b>Duração</b>	2h

Para a realização desta atividade, procurou-se criar um ambiente seguro onde os participantes se sentissem confortáveis para partilharem as suas experiências e vivências familiares.

A atividade iniciou com a visita pela Quinta Pedagógica da Associação Integrar, uma vez que, as famílias presentes não conheciam o espaço. Deu-se ainda espaço para que as crianças disfrutassem um pouco do espaço, explorassem a Quinta e brincassem juntas.

De seguida, dentro de uma das casas de madeira da Quinta Pedagógica denominada “Casa BP”, deu-se início à dinâmica principal da atividade.

A atividade consistiu na elaboração do “Brasão Familiar” (Cf. Anexo 15), onde as famílias identificam as suas maiores qualidades, defeitos, potencialidades, receios e dificuldades, tanto dentro do seio familiar como individualmente. Com esta atividade as famílias partilham entre elas experiências semelhantes, potenciando a diminuição dos sentimentos de isolamento. Ainda de forma a aproximar os técnicos das famílias, também



a equipa do CAFAP realizou um igual Brasão associado à “família CAFAP”, exemplificando o que se pretendia com a atividade. O Brasão do CAFAP mostra às famílias presentes que também os técnicos têm fragilidades e desafios.

Uma vez que as famílias presentes tinham crianças mais pequenas, estas acabaram por colaborar pouco na realização do Brasão Familiar, ficando a desenvolver outras atividades lúdicas com a supervisão do técnico Daniel Brito.

Após a partilha dos Brasões Familiares, procedeu-se à entrega de brinquedos às crianças presentes e num último momento realizou-se um lanche partilhado.

### **5.3.2 Feedback reflexivo**

Em jeito de reflexão avaliativa, considera-se que a atividade foi positiva. Apesar da aderência das famílias ter sido inferior ao que se esperava, as famílias presentes demonstraram interesse na atividade proposta e as crianças divertiram-se na Quinta.

Entende-se ainda que esta atividade contribuiu para um fortalecimento da aliança terapêutica entre as famílias e os técnicos, facilitando o processo de intervenção.

### **5.4 Dia da Árvore**

A atividade do Dia da Árvore decorreu no dia 25 de Março de 2023 na Quinta Pedagógica da Associação Integrar. (Cf. Anexo 16)

O Dia da Árvore e a chegada da Primavera são datas que merecem ser marcadas e não há melhor lugar para despertar os sentidos da criança do que a natureza.

A Primavera é uma excelente oportunidade para fomentar a ligação das crianças com o meio ambiente, potenciando a experimentação, a investigação e exploração ao ar livre. Entende-se que crianças que mantêm contacto com a natureza são também crianças que se sentem mais conectadas com o mundo e os seus elementos naturais.

Neste sentido, o Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental da Associação Integrar considera que é importante assinalar esta data junto das crianças que acompanha e suas famílias.

### 5.4.1 Implementação

Tabela 7. Tabela Sinótica Atividade "Dia da Árvore"

<b>Tema</b>	Dia da Árvore
<b>Necessidade Identificada</b>	Importância de aproximar os utentes ao CAFAP.
<b>Objetivo Geral</b>	Capacitar as crianças para realização de atividades no exterior relacionadas com a natureza.
<b>Objetivos Específicos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Fomentar a relação das crianças com a natureza.</li><li>✓ Promover a reflexão sobre a preservação da natureza e a importância de fazer crescer novos elementos naturais.</li><li>✓ Fomentar relações de confiança entre as famílias e a equipa técnica do CAFAP.</li></ul>
<b>Implementação</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Boas-vindas e receção aos participantes</li><li>2. Plantar o feijão no algodão</li><li>3. Plantação de árvores de frutos na Quinta Pedagógica</li><li>4. Lanche convívio</li><li>5. Encerramento</li></ol>
<b>Recursos Humanos</b>	Equipa técnica do CAFAP, estagiárias e famílias com crianças com idades compreendidas entre os 0 e os 13 anos.
<b>Recursos Físicos</b>	Copos de plástico, algodão, grãos de feijão, água, manta para o piquenique, comida, terra.
<b>Duração</b>	2:30h

A atividade deve iniciou com um breve acolhimento das famílias, agradecendo a presença de todos. De seguida explicou-se às mesmas o motivo da atividade, referindo a importância que a Primavera tem no nosso planeta, a importância de ter contacto com a natureza, preservação da natureza e importância de plantar novos elementos naturais.

Após esta breve introdução, a atividade passou para a fase de experimentação. Esta fase consiste em plantar um feijão no algodão, utilizando como vaso um copo de plástico. Esta pode ser uma atividade já existente há vários anos, mas que continua atual pelos ensinamentos que traz às crianças.

Considera-se que esta dinâmica potencia o desenvolvimento de algumas competências fundamentais para o desenvolvimento equilibrado e saudável de uma criança, entre as quais: capacidade de observação, através do acompanhamento do crescimento da planta; capacidade de noção do tempo, entendendo que a natureza tem o seu próprio tempo e que esse não pode ser acelerado; cuidado com a natureza, incentivando o contacto com a mesma e responsabilizando as crianças pela vida daquela planta.

Após esta tarefa estar concluída, seguiu-se a plantação na Quinta Pedagógica de quatro árvores de fruto das crianças, com a ajuda dos pais e dos técnicos da AI.

De seguida, deu-se algum espaço para que as crianças pudessem brincar ao ar livre enquanto os técnicos preparavam o lanche.

Por último realizou-se um lanche entre todos os presentes, momento fundamental para que as famílias se conheçam entre si numa perspetiva mais informal e para a criação de laços entre pais, crianças e equipa do CAFAP. Desta forma, considera-se que o trabalho em torno do processo mediativo familiar pode estar mais facilitado.

#### **5.4.2 Feedback Reflexivo**

De forma geral, e realizando uma avaliação resultante da observação da atividade, considera-se que esta decorreu de forma bastante positiva. A adesão a esta atividade melhorou significativamente face às atividades anteriores, tendo contado com a participação de mais famílias.

Os participantes envolveram-se proativamente nas dinâmicas propostas e as crianças revelaram um agrado especial pela plantação do feijão e das árvores de fruto, mencionando que nunca tinham experimentado nada semelhante.

### **5.5 Workshop “Desafios da Parentalidade”**

O Workshop “Desafios da Parentalidade” (Anexo 17) decorreu no dia 20 de maio de 2023 na Quinta Pedagógica da AI e realizou-se numa perspetiva de assinalar, não só o Dia da Família, celebrado a 15 de maio de 2023, mas também, o 29º aniversário da Associação Integrar. (Cf. Anexo 18)

Desta forma, pretendeu-se dinamizar uma atividade que servisse todos os utentes do CAFAP, independentemente da faixa etária da criança ou jovens sinalizados.

Neste sentido, considerou-se que constituía uma necessidade fulcral investir na comunicação que os pais e cuidadores utilizam com as crianças e jovens, denotando-se várias lacunas neste âmbito transversalmente a todas as famílias em acompanhamento.

Considera-se que o fornecimento de ferramentas e estratégias práticas de comunicação positivas e eficazes para utilizar com as crianças e jovens é fundamental para promover relacionamentos saudáveis e o desenvolvimento emocional, cognitivo e social dos mesmos. A comunicação é uma peça fundamental no relacionamento com o outro e cada estilo de comunicação tem as suas especificidades que podem influenciar significativamente a forma como as mensagens são transmitidas e recebidas. Através da utilização de um estilo de comunicação baseado na assertividade e empatia potencia-se: o fortalecimento da relação, através da criação de laços mais fortes entre os vários membros da família e a conseqüente uma maior confiança, respeito mútuo e sentido de segurança; desenvolvimento de competências sociais, uma vez ao interagirem de maneira positiva com os filhos, os pais modelam comportamentos sociais saudáveis e as crianças aprendem a importância da empatia, da escuta ativa e da resolução pacífica de conflitos; melhoramento do comportamento, uma vez que quando os pais utilizam a comunicação positiva e respondem de maneira calma e respeitosa, as crianças e jovens são mais propensas a cooperar e reduzir comportamentos desafiantes; aumento da autoestima, através de elogios sinceros e valorização da criança ou jovem; redução do stress, uma vez que a comunicação positiva ajuda a reduzir o stress para pais e filhos, potenciando um ambiente familiar mais harmonioso e menos conflituoso, contribuindo para o bem-estar de todos.

Com base nestas premissas, entende-se que fornecer ferramentas de comunicação positiva para os pais e cuidadores acompanhados pelo CAFAP é essencial para estimular a diminuição de conflitos familiares, tendo sido a temática central deste workshop.

### 5.5.1 Implementação

Tabela 8. Tabela Sinótica Atividade "Workshop: Desafios na Parentalidade"

<b>Tema</b>	Desafios da Parentalidade - Comunicação
<b>Necessidade Identificada</b>	Importância de intervir com as famílias no sentido de melhorar a comunicação que utilizam com os seus filhos, dando estratégias práticas que possam ser utilizadas no seu quotidiano.
<b>Objetivo Geral</b>	Aumentar os conhecimentos das famílias ao nível da comunicação positiva e eficaz com os seus filhos.
<b>Objetivo Específico</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Identificar estratégias práticas para comunicar mais eficazmente com crianças e jovens.</li><li>✓ Identificar características positivas em si mesmo e em si enquanto cuidadores de um menor.</li><li>✓ Distinguir diferentes estilos parentais.</li><li>✓ Reconhecer as práticas parentais mais positivas na relação com crianças e jovens.</li></ul>
<b>Implementação</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Boas-vindas e receção aos participantes.</li><li>2. Preenchimento do “meu prato”.</li><li>3. Partilha das qualidades de cada cuidador e como essas qualidades ajudam no exercício da parentalidade</li><li>4. Introdução do tema: parentalidade consciente (Brainstorming)</li><li>5. Estilos Parentais: democrático</li></ol>

	6. Comunicação Positiva: empatia, assertividade e escuta ativa. 7. Realização de exercícios práticos 8. Entrega do calendário “1 mês de parentalidade positiva”. 9. Encerramento: agradecimento, espaço para questões e preenchimento da avaliação
<b>Recursos Humanos</b>	Estagiária Ana Catarina Soares e pais/cuidadores acompanhados pelo CAFAP.
<b>Recursos Físicos</b>	Computador, projetor, marcadores coloridos, pratos de papel.
<b>Duração</b>	2h

A apresentação digital utilizada para suporte do workshop consta no Anexo 19.

No que diz respeito à implementação, este iniciou com o agradecimento da presença de todos, elogiando a pontualidade de todos os presentes e com a minha apresentação enquanto dinamizadora daquele workshop.

De seguida, cada participante recebeu um prato de papel e solicitou-se que escrevessem o seu nome na vertical. Assim, e exemplificando na apresentação digital o que era pretendido, pediu-se que escolhessem uma letra do seu nome e que completassem uma palavra a partir dessa letra. A palavra deveria ser uma característica positiva sua.

Após esta tarefa concluída, solicitou-se que os pais refletissem sobre a característica que identificaram e lançou-se um desafio: “Até que ponto a característica que identificaram vos ajuda e/ou contribuiu para o exercício da parentalidade?” Neste momento abriu-se um espaço de reflexão e de partilha entre os presentes.

Importa mencionar que se solicitou a todos os participantes que fossem completando os seus pratos ao longo do workshop com mais características positivas suas e com características que também gostassem de melhorar.

O momento seguinte deu oportunidade aos pais e cuidadores presentes de refletirem sobre os conhecimentos prévios que já tinham sobre parentalidade consciente. Após essa partilha, deu-se um momento mais expositivo onde se mencionou a existência de quatro estilos parentais, dando mais enfoque ao democrático, por se considerar o mais

adequado e explicitando-se o que é a parentalidade consciente e introduzindo a importância que esta dá à comunicação.

De seguida, aborda-se a questão da comunicação positiva, refletindo sobre os princípios que a definem (escuta ativa, assertividade e empatia), dos seus objetivos (manter relações de confiança, considerar diferentes pontos de vista, respeitar e valorizar as necessidades do outro, diminuir conflitos e aumentar a eficácia da comunicação). De seguida, refletiu-se sobre a importância de utilizar um estilo comunicacional não-violento e baseado na escuta ativa, através de três estratégias fundamentais: ouvir o que está a ser dito sem julgar ou criticar, utilizar as mensagens-eu e utilizar comunicação não-verbal.

O momento seguinte consistiu na aplicação mais prática das sugestões dadas anteriormente. Neste sentido, em grande grupo realizou-se um exercício de transformação de um discurso não adequado para um que respeite os princípios da comunicação positiva.

Após este exercício, e dada a dificuldade que os pais sentem em relação ao iniciar conversas com os seus filhos, nomeadamente em fase de adolescência, dão-se algumas estratégias para os pais possam iniciar diálogos com os seus filhos: fazer uma pergunta, pedir ajuda ou uma opinião, partilhar uma experiência, sentimento ou opinião, fazer uma observação e oferecer algo. Com base nestas 5 estratégias, cada pai recebeu um pequeno papel com uma frase, tendo sido solicitado que a lesse em voz alta e identificasse em qual das 5 ferramentas expostas anteriormente a sua frase se inseria.

Por último, abordou-se a questão dos pais como modelo, incentivando os pais a utilizar as estratégias que aprenderam naquele dia nas suas casas, para potenciarem também melhores comportamentos e atitudes com as suas crianças e jovens.

Numa fase final, abriu-se um espaço para que todos os participantes pudessem colocar as suas questões e fazer reflexões sobre o workshop e todos os presentes levaram consigo um calendário denominado “1 mês de parentalidade positiva”. (Cf. Anexo 20)

Por último, agradeceu-se a presença de todos e solicitou-se o preenchimento do “Prato da Avaliação”, (Cf. Anexo 21) de forma a compreender o impacto que o workshop teve nos seus participantes e identificar possíveis melhorias.

### **5.5.2 Feedback Reflexivo**

A avaliação efetuada mostra que a maioria dos pais se sentiram satisfeitos com o workshop: 1 Bom, 3 Muito Bom, 2 Excelente. Os participantes destacam ainda na sua avaliação a importância que teve para si o workshop ao nível da partilha de experiências

e como o mesmo significa um ponto de partida para um melhor diálogo no seio familiar. Além disto, um participante considerou o workshop positivo e interessante, destacando o facto de existirem sempre exemplos que permitiram uma melhor compreensão dos temas abordados e, a sua posterior aplicação.

Faz-se um balanço bastante positivo desta atividade, considerando que todos os participantes se envolveram ativamente nas dinâmicas propostas, fizeram reflexões interessantes e se sentiram confortáveis para partilhar os seus desafios com todos os presentes. Existiram momentos bastante positivos de troca de experiências entre os pais, denotando-se um certo reconforto aquando destas partilhas. Considera-se que a existência de mais atividades grupais é essencial com os utentes do CAFAP.

## **5.6 Peddy Paper DivertidaMente**

A planificação e execução desta atividade surge pelo pedido do Sr. Presidente, Dr. Jorge Alves, de levar o CAFAP para “fora de portas”, apresentá-lo a instituições parceiras e fulcrais para o trabalho em rede em matéria de infância e juventude. Neste sentido, e aproveitando a proximidade que a AI tem com as escolas nas quais dirige as AEC, o CAFAP considerou que seria importante realizar uma atividade no exterior com as crianças da Escola Básica de Almedina. Selecionou-se esta escola devido aos contextos existentes de maior carência económica, onde se considera ser útil para aquela comunidade escolar conhecer o apoio prestado não só pelo CAFAP mas também de toda a AI, bem como, pelo facto de se compreender que as ofertas que a AI irá realizar poderiam fazer mais falta às crianças daquela escola.

Entende-se que esta atividade é fundamental não só para promover a literacia emocional, mas também para aumentar os conhecimentos culturais sobre a cidade de Coimbra junto das crianças, uma vez que grande parte da turma é constituída por imigrantes.



### 5.6.1 Implementação

Tabela 9. Tabela Sinótica Atividade "Peddy Paper DivertidaMente"

Tema	Emoções
<b>Necessidade Identificada</b>	<p>Importância de dar a conhecer o CAFAP e o seu trabalho nas escolas;</p> <p>Realizar atividades com as parcerias da AI, nomeadamente de rua, dando oportunidade às crianças de realizarem aprendizagens diferentes.</p>
<b>Objetivos Gerais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional.</li> <li>✓ Desenvolver a literacia emocional</li> </ul>
<b>Objetivos Específicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar as sensações e emoções primárias e complexas/secundárias</li> <li>✓ Expressar adequadamente emoções primárias e secundárias.</li> <li>✓ Expressar os sentimentos de forma construtiva.</li> <li>✓ Respeitar os sentimentos dos outros</li> <li>✓ Relacionar o que se sente com o que se pensa e com o que se faz.</li> </ul>
<b>Implementação</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas-vindas e receção aos participantes</li> <li>2. Posto: Sé Velha – Tristeza</li> <li>3. Largo da Portagem – Medo</li> <li>4. Praça do Comércio – Nojo</li> <li>5. Praça 8 de Maio – Raiva</li> <li>6. Escola de Almedina – Alegria</li> <li>7. Encerramento: entrega de livros às crianças</li> </ol>
<b>Recursos Humanos</b>	<p>Equipa técnica do CAFAP, estagiárias, 2 voluntárias, alunos do 1º ano da Escola Básica de Almedina e professora titular do 1º ano da Escola de Almedina.</p>

<b>Recursos Físicos</b>	*identificados ao longo da descrição da atividade*
<b>Duração</b>	3h

A presente atividade consistiu na realização de um Peddy Papper no dia 29 de junho de 2023 pela Baixa de Coimbra com os alunos do 1º ano da Escola de Almedina. Para o efeito todos os pais assinaram uma autorização (Cf. Anexo 22) onde dão permissão, não só para a realização da atividade, como para a captura de imagens. A atividade foi construída tendo como base o filme infantil DivertidaMente, já conhecido pelos alunos.

O DivertidaMente gira à volta da personagem principal Riley e as emoções que estão dentro da sua cabeça. Essas emoções são: a alegria, a tristeza, a raiva, o medo e o nojo. O filme mostra às crianças como as nossas emoções podem influenciar o nosso quotidiano, as relações que mantemos com as outras pessoas e as próprias memórias. Além disto, também fica a mensagem para as crianças que todas as emoções são importantes, desde a alegria até à tristeza.

Assim, e partindo de algo significativo para as crianças, o filme DivertidaMente, o Peddy Papper faz uma analogia a esta história.

Inicialmente, os técnicos do CAFAP fizeram uma breve apresentação sobre a instituição que representam, onde expuseram o que é o CAFAP e a AI, qual o trabalho que realizam e a sua importância na comunidade. Esta apresentação serviu também para refletir sobre o conceito de solidariedade nas crianças.

De seguida, todas as crianças tiveram oportunidade de participar no mural do CAFAP, através da pintura do mesmo com as mãos.

Dá-se, então, início ao Peddy Papper.

O Peddy Papper iniciou na Escola de Almedina e contou com cinco postos, onde cada local corresponde a uma emoção. Aqui, todas as crianças receberam uma folha com as charadas para poderem saber qual local a dirigirem-se. (Cf. Anexo 23)

Sé Velha – Tristeza

Largo da Portagem – Medo

Praça do Comércio – Nojo

Praça 8 de Maio – Raiva

Escola de Almedina – Alegria

### ***Charadas para cada posto***

#### **1. Sé Velha – Tristeza**

“Sou dos monumentos mais antigos de Coimbra e já vi muitas despedidas. No dia da Serenata Monumental, as minhas escadas enchem-se de estudantes que, ao som de muitos fados e baladas, choram o seu adeus à Cidade de Coimbra. Quem sou eu?”

#### **2. Largo da Portagem - Medo**

“No coração de Coimbra, no encontro das águas me encontrarão. Estou bem junto ao rio Mondego e sou um largo movimentado, onde o comércio é popular. Levo gente de um lugar ao outro. Facilito a passagem, dirijam-se ao Largo da\_\_\_\_\_.

#### **3. Praça do Comércio – Nojo**

Ao lado da Sé Velha, há uma praça animada, com comércio e artistas, uma atmosfera encantada rodeada de edifícios históricos, no seu centro há uma fonte graciosa. Como se chama essa praça tão famosa?

#### **4. Praça 8 de Maio – Raiva**

Estou bem no coração da baixa de Coimbra e sou uma praça bem repleta de vida e emoção. Aqui encontram a Igreja e o Café Santa Cruz, lugar de noites mágicas e muito fado.

#### **5. Escola – Alegria**

“Para a última emoção descobrir para a escola terás que te dirigir”

### ***Atividade para cada posto***

#### **1. Sé Velha – Tristeza**

*Materiais:*

- Folha branca
- Desenho da Tristeza
- Cotonetes
- Tinta azul e branca

Neste posto solicitou-se que cada criança identificasse os momentos em que sentiu tristeza, completando a seguinte frase: “Fico triste quando... ou Sinto tristeza quando...” A pessoa responsável pelo posto registou as respostas e, de seguida, as crianças coloriram imagem da Tristeza utilizando tinta azul e cotonete.

## **2. Largo da Portagem – Medo**

*Materiais:*

- 4 frascos (1 deles pulverizador)
- Água
- Corante
- Essência
- Purpurinas
- Etiquetas

Neste posto as crianças construíram o seu “Repelente do Medo”. Assim, existiram 4 frascos. Desses, 3 frascos continham um líquido/ingrediente diferente e correspondem, cada um, a uma característica que eles identificaram como necessária para superar o medo. Por exemplo: Força, Coragem, Amor, União.

Quando o grupo encontrou os 3 ingredientes chave para superar o medo escrevemo-los numa etiqueta. Colou-se a mesma no frasco que representa o Repelente do Medo esta etiqueta.

O último frasco, que estava vazio pois seria onde as crianças juntariam os restantes líquidos que constituem o Repelente do Medo, foi utilizado para juntar todos os ingredientes e, de seguida, pulverizar em cada um.

Os ingredientes foram: essências, água com corante, purpurinas.

## **3. Praça 8 de Maio – Raiva**

*Materiais:*

- Balões
- Areia

Na Praça 8 de Maio trabalhou-se a raiva. Inicialmente, falamos sobre a raiva com as crianças, questionando: “O que vos deixa com raiva?”, “Que sensações sentem no vosso corpo quando estão com raiva?”, “Que estratégias conhecem para amenizar essa sensação?”

Depois da partilha realizada pelas crianças, realizou-se a atividade que consiste na criação de “bolas anti stress” com balões e areia

## **4. Praça do Comércio – Nojo**

*Materiais:*

- 5 pratos
- Canela
- Limão
- Sal
- Abacate
- Vinagre
- Chocolate

Neste posto as crianças foram vendadas e provaram diferentes alimentos: canela, limão, sal, abacate, vinagre e chocolate.

Desta forma, explorou-se as sensações gustativas destes alimentos que, geralmente, causam expressões faciais associadas ao nojo.

## **5. Escola de Almedina – Alegria**

*Materiais:*

- Cartolina
- Instax
- Marcadores

Este foi o último posto e representa a Alegria. Assim, e para encerrar a atividade, todas as crianças tiraram, individualmente, uma foto a imitar a emoção “alegria”. As crianças tiraram fotos a saltar e a rir.

Por último, e para assinalar o fim da atividade, tirou-se uma foto de grupo.

No fim da atividade, todas as crianças tiveram ainda oportunidade de receber um livro oferecido pela AI.

### **5.6.2 Feedback Reflexivo**

Em jeito de reflexão, considera-se que esta foi uma atividade que superou bastante as expectativas. Considera-se, por unanimidade entre técnicos do CAFAP, professores e alunos, que a atividade foi enriquecedora para as crianças, tanto ao nível da literacia emocional, como cultural. Além disto, todas as crianças expressaram o seu agrado pela atividade.

## **6. Outras Atividades de Estágio**

### ***6.1 Dia Internacional da Mulher***

No Dia Internacional da Mulher (8 de março de 2023), em conjunto com a Dra. Ana Rita Lucas e a estagiária de Psicologia, Andreia Nunes, criei uma campanha de sensibilização nas redes sociais da AI de forma a assinalar este dia.

Para a dinamização da campanha reuni alguns dados sobre as desigualdades que ainda marcam o nosso quotidiano entre homens e mulheres. Estes dados dizem respeito, por exemplo, às diferenças salariais, ao maior número de horas trabalhadas por dia pelas mulheres, à dificuldade que as mulheres têm em aceder a cargos superiores, à taxa de risco de pobreza, ou à violência doméstica. Todos os dados recolhidos e apresentados para a realização da campanha foram retirados da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género.

Cada colaboradora da AI leu as frases e escolheu uma para representar, tirando uma fotografia com essa mesma frase. (Cf. Anexo 25)

Aquando do pedido de autorização ao Sr. Presidente para a dinamização da campanha, este considerou que nesse mesmo dia de manhã todas as colaboradoras (técnicas superiores, estagiárias e auxiliares de serviços gerais) se juntassem no Núcleo de Formação da AI (antiga Escola das Lages) para uma breve apresentação sobre o surgimento e importância do Dia Internacional da Mulher, dinamizada pela Dra. Ana Rita Lucas.

No final, todas as mulheres receberam uma flor de papel acompanhada de um poema alusivo ao Dia Internacional da Mulher. Esta tarefa foi também realizada pela equipa do CAFAP.

### **6.2 Formação Saúde Mental e Mindfulness pela Mind the Mind**

No dia 19 de Abril de 2023 os técnicos superiores da AI e estagiários tiveram a oportunidade de receber uma formação dinamizada pela Mind the Mind.

A Mind the Mind é uma associação composta por jovens estudantes de Psicologia e que pretende quebrar o estigma existente em perturbações de saúde mental e promover psicoeducação sobre doenças mentais.

Neste dia, os formadores abordaram algumas temáticas como: saúde mental, mindfulness, esquizofrenia e depressão/ansiedade.

As abordagens decorreram num ambiente muito familiar, informal e interativo onde existiu lugar para partilha de saberes e experiências, debates e jogos sobre os temas em análise.

Considera-se que a existência deste tipo de ações de formação é fundamental para o sucesso do trabalho de todos os técnicos, uma vez que, desempenham um papel crítico no desenvolvimento e no aprimoramento de conhecimentos e competências necessárias para lidar eficazmente com questões sociais complexas e em constante evolução. De uma maneira geral, entendo que as principais vantagens se relacionam com: a melhoria de competências técnicas, existência de conhecimento atualizado (a área social está em constante mudança, com novas políticas, regulamentações e abordagens, assim, a formação contínua permite que a equipa esteja atualizada e consciente das melhores práticas e das mudanças legais), desenvolvimento de habilidades interpessoais, prevenção do esgotamento profissional e aumento da satisfação da equipa no seu local de trabalho.

Em resumo, considera-se que esta formação constituiu uma mais-valia para todos os técnicos da AI, mas em especial para os técnicos que trabalham diretamente no apoio a pessoas em situação de sem-abrigo, uma vez que as patologias abordadas são mais recorrentes neste público.

### **6.3 Projeto “O Príncipezinho”**

O projeto “O Príncipezinho” é um programa desenhado e desenvolvido pela Associação Integrar e que visa prevenir o maltrato e negligência infantil através da intervenção junto de crianças em idade escolar e dos respetivos professores.

O programa é semiestruturado, pretendendo-se que a sua preparação e implementação seja feita com a colaboração estreita dos professores. O objetivo geral do projeto prende-se com a promoção, em crianças a partir dos 6 anos, do desenvolvimento emocional, estimulando o respeito pelo outro – enquanto ser humano, mas também enquanto ser vivo - integrando a educação pessoal e social.

Aproveitando a ligação que facilmente se estabelece entre crianças e animais, é precisamente através da interação com um animal, do relato de estórias, da elaboração de desenhos e de dramatizações que se promove (re)conhecimento de emoções básicas e

reflete-se sobre experiências de amor, mas também de maltrato e negligência no projeto “O Príncipezinho”.

O animal escolhido para colaborar neste projeto é uma coelha, a quem foi dado o nome de Luz.

A escola configura-se como contexto preferencial para a sua aplicação uma vez que representa uma das mais importantes instituições educativas na infância, permitindo intervir no grupo turma. Por outro lado, valoriza-se também o trabalho colaborativo com os professores, sendo que estes desempenham um papel fundamental ao serem agentes de identificação de situações. O projeto consegue permitir a partilha de informação relativamente aos sinais e sintomas do maltrato e negligência infantil contribuindo assim para uma mais rápida identificação e intervenção nestas situações.

Numa fase mais inicial colaborei neste projeto ao renovar o seu manual de aplicação, dando-lhe um aspeto mais moderno e apelativo. Importa salvaguardar que, nesta tarefa, o conteúdo do projeto e do manual, bem como a própria estrutura das suas sessões, não sofreram nenhum tipo de alterações. Esta tarefa permitiu-me conhecer com maior profundidade.

Posteriormente, no dia 6 de junho de 2023 participei ativamente numa sessão inicial sobre o projeto aos professores, psicóloga escolar e outros elementos educativos do Agrupamento de Escolas Eugénio de Castro no Centro Escolar da Solum Sul. Esta sessão teve como objetivo apresentar a AI, o CAFAP e o projeto “O Príncipezinho” aos professores que o irão receber nas suas turmas no próximo ano letivo. Foi exposto, de forma sucinta, a descrição do projeto: finalidades, conteúdos, métodos e estratégias.

De uma forma geral, todos os participantes reconheceram a importância deste projeto e o papel preponderante que, não só os professores, mas toda a comunidade educativa escolar tem em matéria de maltrato e violência. Os professores mostraram-se satisfeitos com o projeto e contribuíram de forma muito positiva para a discussão em torno da temática, partilhando as suas opiniões e crenças.

Entende-se que o envolvimento ativo dos professores e restante comunidade escolar na conceção e implementação do projeto é fundamental para o sucesso do mesmo. A abordagem participativa e inclusiva permite conhecer e compreender mais profundamente as necessidades dos participantes, identificar os desafios e soluções que para os técnicos do CAFAP não sejam tão evidentes, bem como, aumenta o envolvimento, compromisso e motivação dos professores face ao projeto, traduzindo-se numa melhoria da qualidade do projeto.



No dia 7 de junho de 2023 realizou-se uma sessão oficial de apresentação do projeto “O Príncipezinho”, também no Centro Escolar de Solum Sul, que contou com a presença de alguns professores, diretores, uma turma da escola e respetiva professora titular e da imprensa que promoveu o evento nos seus jornais e redes sociais.

Também nesta sessão participei ativamente na explicitação do projeto a toda a comunidade escolar presente.

Neste dia, realizou-se também uma sessão 0 com uma turma do 2º ano de escolaridade da mencionada escola. Esta sessão serviu para compreender como a coelha se relacionava com as crianças (uma vez que era nova) e diagnosticar os conhecimentos que estas já possuem sobre o tema. Nesta sessão mascarei-me de uma das personagens da história que integra o projeto, a Luzinhas. Desta forma, foi possível tornar a sessão mais apelativa para as crianças.

#### **6.4 Voluntariado**

Falar sobre a experiência de fazer voluntariado na mesma instituição onde realizei o meu estágio curricular é algo que me enche de gratidão e satisfação. Ao longo do tempo, percebi que a prática de voluntariado não só impacta positivamente a comunidade ao meu redor, mas também enriquece a minha própria jornada profissional e pessoal.

Ao longo do período de estágio realizei algumas atividades a título voluntário com a Associação Integrar, entre as quais: campanhas de recolhas de alimentos e giros diurnos e noturnos com a ESAD.

As campanhas de recolha de alimentos decorreram nos supermercados Pingo Doce da cidade de Coimbra, nomeadamente Pingo Doce de Celas e Pingo Doce dos Combatentes e os voluntários solicitam aos clientes que doem algum produto alimentar. Estas campanhas servem, essencialmente, para apoiar a Cozinha Solidária e o Centro de Acolhimento e de Inserção Social, no entanto qualquer outro utente da Associação Integrar pode beneficiar de apoio alimentar quando solicitado.

Os giros diurnos e noturnos consistem no acompanhamento psicossocial de pessoas em situação de sem-abrigo e entrega de refeições a pessoas com elevada carência económica.

Participar em atividades voluntárias dentro da Associação Integrar não apenas fortaleceu os laços entre colegas, ajudou-me a estar mais envolvida nas restantes respostas sociais que disponibiliza, mas também me permitiu adquirir novas competências e

conhecimentos. Colaborar em projetos de responsabilidade social ampliou ainda mais a minha compreensão, não só do trabalho realizado pelas restantes respostas sociais da AI, como das necessidades da comunidade.

### 6.5 Projeto “Quinta dos Sonhos”

A Associação Integrar beneficia de um espaço verde localizado na Quinta dos Olivais - Rua do Brejo, utilizado para diversas atividades pelas diferentes respostas sociais que integra a instituição.

De um modo geral, esta Quinta Pedagógica é utilizada, essencialmente para: *realização de atividades ocupacionais e formativas para utentes* (as atividades ocupacionais e todas as ações de manutenção do espaço são asseguradas pelos Utentes/Clientes do Centro de Acolhimento e Inserção Social e pelos indivíduos que se encontram em cumprimento de Medidas de Trabalho a favor da Comunidade, decorrente da colaboração com a Direção Regional de Reinserção do Centro da Direção-Geral de Reinserção e dos Serviços Prisionais); *produção agrícola e produção artesanal de pão caseiro em forno de lenha; formação florestal e agrícola* (a Instituição encontra-se em fase de negociação com uma Empresa Florestal para a dinamização de ações de formação na área florestal e agrícola a realizar na Quinta dos Olivais); *atividades escutistas; projetos lúdico-pedagógicos; festas de aniversário e oficinas de Verão.*

Na tentativa de aproveitar o espaço para dinamizar algo dirigido a crianças e criar um projeto para a Quinta Pedagógica, surgiu a proposta por parte do Sr. Presidente, Dr. Jorge Alves, para que a equipa técnica do CAFAP ficasse responsável pela sua conceção.

Numa fase inicial, procedeu-se à visita ao “Lugar dos Afetos” localizado na freguesia do Eixo, concelho de Aveiro no dia 3 de maio de 2023. Esta visita serviu como ponto de partida para a realização do projeto para a Quinta Pedagógica, uma vez que foi possível compreender melhor a sugestão do Sr. Presidente, bem como, entender o que já é feito naquele âmbito e como poderíamos desenhar o nosso projeto.

O Lugar dos Afetos é um espaço criado por Graça Gonçalves e que tem como base os seus livros e jogos de afetos. Através de visitas guiadas e atividades dirigidas a diferentes públicos, o parque temático oferece aos visitantes uma experiência única ao nível dos sentimentos e dos afetos.

Enquanto parque temático, o Lugar dos Afetos dispõe de diversas atividades que pretendem promover o bem-estar e a expressão dos afetos pelos seus visitantes,

desenvolvendo assim a formação humana centrada na área da Educação pelos (e para) os afetos. Este espaço educativo não formal pretende ainda fomentar uma vida emocional saudável, de forma educativa e lúdica, para pessoas de todas as idades.

De seguida a equipa do CAFAP iniciou a conceção do seu projeto para a Quinta Pedagógica da Associação Integrar, acabando por intitulá-la de “Quinta dos Sonhos”.

Como mote para a criação deste novo projeto está a importância do contacto das crianças com a natureza e a necessidade de a promover, aliando-se à exploração do desenvolvimento de competências socioemocionais.

Entende-se que a natureza oferece uma série de benefícios físicos, emocionais e cognitivos que são essenciais para o crescimento saudável e o bem-estar geral das crianças, podendo-se destacar: saúde física, aprendizagem sensorial, bem-estar emocional, estímulo à criatividade e imaginação e consciência ambiental.

Relativamente ao desenvolvimento de competências socioemocionais, entende-se que a promoção destas competências, bem como dos afetos e sentimentos com crianças, jovens e famílias é de extrema importância por diferentes razões, entre as quais: promoção da inteligência emocional e do bem-estar emocional, desenvolvimento de relacionamentos saudáveis, sucesso académico e prevenção de comportamentos de risco.

Assim, e na impossibilidade de partilhar todo o projeto neste relatório para salvaguardar os direitos de autoria da Associação Integrar, partilharei apenas algumas partes constituintes do mesmo.

### **Conceito**

A Quinta Pedagógica é um espaço verde, criada pela equipa técnica do Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental da Associação Integrar. Aqui, através de visitas guiadas e realização de diferentes dinâmicas individuais e grupais, pretende-se oferecer aos visitantes uma experiência emocional única. Este parque temático é um espaço verde que trabalha as emoções, sentimentos e afetos, através de ambiente especialmente projetado para promover o bem-estar e o equilíbrio emocional dos seus visitantes. É um lugar onde a natureza, a psicologia e a educação se encontram, proporcionando uma abordagem holística para o cuidado da saúde mental.

Este projeto tem origem na compreensão de que a conexão com a natureza tem um impacto positivo nas emoções humanas. A presença de plantas, árvores, flores e

elementos naturais cria uma atmosfera tranquila e acolhedora, que ajuda a reduzir o stress e a ansiedade. Além disso, a beleza e a serenidade da natureza despertam emoções positivas, despertando sensações de calma, alegria e relaxamento.

### **Princípios**

- Expressão de Sentimentos, Emoções e Afetos
  - Autoestima positiva
  - Inteligência emocional
  - Bem-estar pessoal e social

### **Programas**

*O Coração da Quinta:* espaço focado na pessoa, no desenvolvimento das suas competências emocionais, sociais, autoestima e autoconfiança.

- ✓ Árvore dos Afetos
- ✓ Correio
- ✓ Espelho dos Elogios
- ✓ Janelas Emocionantes
- ✓ Rede dos Desejos

*O Cantinho dos Sentidos:* confeitaria de pão caseiro

*Abrigo da Partilha:* sala de workshops para famílias, crianças e jovens.

*Fonte do Ser:* espaço para partilha verbal, reflexão sobre sentimentos e emoções, mindfulness.

## Capítulo VII. O Programa “Viagem Pelo Ser: Grupo de Ajuda-Mútua”

### 1. Considerações Introdutórias

O programa “Viagem Pelo Ser: Grupo de Ajuda Mútua” surge após o atendimento com uma mãe que, em forma de desabafo, afirmou que *“às vezes gostava de ter um grupo com pessoas onde pudesse partilhar e desabafar”*. Esta afirmação foi o mote para a criação deste projeto.

A ideia inicial para realização de um projeto de estágio sempre assentou na criação de um recurso que fosse aplicado com pais, em formato grupal. Numa fase inicial, discutiu-se a hipótese de realizar um ciclo de workshops, onde se trabalhasse com as figuras parentais algumas competências relacionadas com a sua parentalidade. No entanto, e após ser ouvida a frase descrita anteriormente, começou a fazer cada vez mais sentido investir num grupo de mães.

Considerando que “estudos têm indicado que o bem-estar emocional de mães é um importante preditor das práticas parentais em relação às crianças e tem implicações significativas sobre o próprio desenvolvimento infantil” (Ribas et al., 2006, p.28), a ideia de promover um grupo de ajuda mútua onde se trabalhe a autoestima e o bem-estar das mães, torna-se fundamental numa resposta social de apoio às famílias, como é exemplo, o CAFAP. Além disto, outro aspeto mencionado por Cochran e Niego (1997, citado por Ribas et al., 2006) que, frequentemente, está associado ao bem-estar emocional de pais e mães a rede de apoio social. Estes definem a rede de apoio social como “pessoas (ou instituições) de fora da família que dão aos pais algum tipo de suporte, que pode ser instrumental ou material, emocional, conselhos e informação sobre cuidado e educação. Neste sentido, a rede de apoio colaboraria para o bem-estar, diminuindo o estresse, a sobrecarga, dando suporte psicológico e material para os pais, encorajando-os no exercício da paternidade/maternidade” (p. 29).

Face ao exposto, o programa em exposição é um recurso socioeducativo dirigido para mães utentes do CAFAP e consiste num Manual de Implementação do mencionado programa.

Para desenhar este projeto socioeducativo, que se concretiza no Manual de Implementação d’O Programa “Viagem Pelo Ser: Grupo de Ajuda Mútua”, seguiu-se o Modelo de Elaboração de Projetos Sociais de Pérez Serrano. Para tal, respeita-se a

seguinte estrutura: diagnóstico, planificação, execução e avaliação. (Ander-Egg, 1981 citado por Pérez-Serrano, 2008; Pinheiro & Barreira, 2011).

Relativamente ao diagnóstico, este procura, essencialmente, detetar as necessidades, delimitar o problema, rever o estado de arte, realizar previsões relativamente aos participantes e recursos e fundamentar a pertinência do projeto. Neste sentido, a observação participante e a análise bibliográfica consistiram nos principais métodos de diagnóstico para a realização deste projeto.

Relativamente à planificação, esta procura dar um detalhe mais aprofundado sobre o projeto. Neste âmbito do manual fornecem-se informações relativas à metodologia utilizada, recursos necessários, localização e objetivos a atingir.

A avaliação foi realizada mediante três instrumentos: Avaliação Inicial Diagnóstica (Escala de Autoestima de Rosenberg), Avaliação da Sessão (utilizada como forma de monitorização) e Avaliação Final. Estes instrumentos podem ser encontrados no Anexo 27, 28 e 29, respetivamente.

Introduzindo o programa no que diz respeito à sua natureza, este contém um total de cinco sessões, estruturadas e planeadas de forma que as mães realizem uma viagem pelo seu interior, intervindo no desenvolvimento da sua autoestima e autoconhecimento.

A designação “Viagem Pelo Ser” surge, pois, todo o projeto assenta numa analogia de viagem, sendo as próprias participantes denominadas por viajantes.

## **2. Fundamentação Teórica**

### **2.1 Grupos de Ajuda Mútua: o que são?**

*“A ajuda-mútua é um dos mais significativos movimentos sociais contemporâneos e simultaneamente um processo de ajuda interpessoal em grande expansão na atualidade.”*

(Monteiro, F., 1997, p. 449)

A frase acima apresentada destaca o movimento social significativo que a ajuda mútua representa, refletindo uma mudança na mentalidade da sociedade na direção da colaboração, solidariedade e responsabilidade coletiva e destaca ainda o conceito de “responsabilidade social”. A expansão da ajuda mútua promove uma compreensão crescente de que todos têm um papel a desenvolver na construção de uma sociedade mais justa e equitativa. Isto salienta a ideia que ajudar não representa apenas uma escolha, mas uma responsabilidade partilhada.

Importa agora refletir sobre a conceptualização dos grupos de ajuda-mútua. Segundo com Roehe (2012) importa em primeiro lugar clarificar, tendo até em conta o funcionamento e o processo destes grupos, que a denominação mais adequada para estes grupos é a de ajuda mútua. Apesar do conceito de autoajuda também ser amplamente utilizado, o autor esclarece que ajuda mútua é um termo que vai ao encontro dos propósitos e objetivos do grupo. Esclarece ainda que existem autores que integram ambas as expressões: autoajuda no sentido em que “mantêm total autonomia em relação a instituições e profissionais (ou seja, o grupo ajuda a si mesmo)” e ajuda mútua na medida em que “baseiam a sua atuação na mutualidade (os participantes ajudam uns aos outros)”. Assim, estes grupos unem-se por terem problemas em comum e reúnem-se com uma determinada periodicidade para falar sobre os mesmos e mutuamente se ajudarem através dessas partilhas.

Relativamente ao histórico e surgimento deste tipo de grupos, de acordo com Charene (2011), a investigação sobre os grupos, teve o seu início a partir do século XX, com o surgimento dos grupos de autoajuda dirigidos a pessoas em recuperação por adição ao álcool (em 1935 com o surgimento dos grupos de “Alcoólicos Anónimos-AA”). Os últimos anos têm sido marcados pela proliferação deste tipo de grupos na sociedade, baseados na mutualidade que os próprios participantes enfatizam, nomeadamente a criação de novas amizades, aumento de conhecimento e autoconhecimento. Em diversos casos, e de acordo com Klein (2000, citado por Charene, 2011), “os membros destes grupos suportam-se exclusivamente a partir da partilha das experiências vivenciais idênticas, que crescem e amadurecem até formar uma comunidade” (p. 81).

No que diz respeito ao número de participantes num grupo deste cariz, entende-se que estes são estruturas relativamente pequenas. Além disto, segundo Carmo (2022) o que distingue os grupos de ajuda mútua de outros grupos é o facto de serem liderados pelos seus próprios membros, terem como pressuposto básico a autonomia face a qualquer sistema interventor exterior e como estratégia comum a ajuda mútua que é considerada como principal recurso. Pressupõe-se que exista, portanto, um respeito pela autonomia do grupo, mas também pela diversidade dos seus elementos e das suas capacidades individuais.

Em vários contextos da vida, as relações e convivências grupais são reconhecidas como de extrema importância para o ser humano. Desde o seu nascimento, onde a família é o principal e natural grupo de contacto, passando pela adolescência, vida adulta ou no

envelhecimento, os grupos fazem parte do nosso quotidiano. Assim, e de acordo com Rogers (2009, citado por Charene, 2011), os grupos de ajuda mútua são essencialmente grupos de encontro onde se pretende que os membros integrantes do grupo caminhem para a aceitação de si próprios, amplificando os seus recursos e potencialidades. Segundo Ribeiro (2022, citado por Charene, 2011) “os processos que envolvem a partilha experiencial são assim traduzidos pelas interações em reciprocidade que permitem o enquadramento das experiências pessoais enquanto recurso para outros” (p.77). Assim, é importante realçar que as experiências de entreajuda que surgem do estabelecimento de relações informais entre os seus membros, no caso em apresentação, mães, são importantes nos seguintes domínios: diminuição dos sentimentos de isolamento social, sentimento de identificação, empatia pelos problemas partilhados, apoio, encorajamento, solidariedade e conforto espiritual.

Os grupos de ajuda mútua privilegiam o conhecimento experiencial e, portanto, a intervenção exercida não significa que os membros são terapeutas uns dos outros. No entanto a sua disponibilidade para escutar, para partilhar as suas vivências enquanto mães e mulheres e também sugerir alternativas para resolução de conflitos podem, de facto, ter algum cariz terapêutico. Nos GAM privilegiam-se também as interações presenciais, promoção da autoestima e o estabelecimento de relações de suporte positivas. Assim, os GAM assumem-se também como grupo de convívio e que procuram combater o isolamento social destes indivíduos.

Assim, e de acordo com Rappaport (1990, citado por Monteiro, 1997) “como movimento social, assenta no respeito pela diversidade das pessoas, acredita nas capacidades individuais e da comunidade, na voluntariedade dos não-profissionais, pretende o fortalecimento das suas potencialidades e identifica ou cria os recursos para apoiar as pessoas em necessidade” (p. 449).

## **2.2 Benefícios dos Grupos de Ajuda Mútua**

A crescente criação de grupos de ajuda mútua e colaboração estreita entre profissionais e os próprios membros do grupo teve um enorme impacto no interesse académico para o estudo do funcionamento destes grupos.

Os grupos de ajuda mútua distinguem-se de outros tipos de grupo, uma vez que estas organizações têm na sua raiz um carácter voluntário. Assim, considera-se que o fornecimento de apoio de forma gratuita é um fator primordial quando se trata dos



benefícios destes tipos de grupos. O acesso livre a uma estrutura deste cariz permite que exista uma maior adesão.

A ajuda mútua entre mães é um elo fundamental na teia de conexões sociais e familiares. No complexo e desafiador mundo da maternidade, as mães frequentemente encontram conforto e apoio umas nas outras, formando redes de solidariedade que transcendem barreiras culturais, geográficas e sociais. Esta forma de colaboração e apoio mútuo entre mães é um reflexo poderoso da força da comunidade materna e desempenha um papel vital no bem-estar das famílias e no desenvolvimento das crianças.

Além disto, e também devido ao interesse académico que tem surgido neste tipo de grupos têm-se aprofundado conhecimentos sobre os mesmos. Desta forma, existem diversas investigações sobre a eficácia de grupos de ajuda mútua.

Assim, destaca-se:

- Apoio e suporte emocional: os grupos de ajuda-mútua proporcionam um ambiente seguro e solidário onde os membros podem partilhar as suas experiências, dificuldades e sucessos. O apoio emocional mútuo pode ajudar a reduzir os sentimentos de solidão, stress e ansiedade (Haslam et al., 2018).
- Empoderamento: Os grupos de ajuda mútua promovem o empoderamento dos participantes, ajudando-os a assumir um maior controlo sobre as suas vidas, bem como, desenvolver competências de enfrentamento. Esta capacitação pode melhorar a autoestima e a autoeficácia (Davidson et al., 2019).
- Conexão social: participar num grupo de ajuda mútua pode ajudar a combater o isolamento e a solidão, permitindo que os indivíduos se conectem com outras pessoas que entendem e enfrentam desafios semelhantes.

Além disto, diversos estudos comprovam o sucesso de vários grupos de ajuda mútua em diferentes contextos. Edmunson (1982, citado por Nunes, 2009) afirma que no que diz respeito à saúde mental as investigações com participantes em GAM revelam resultados bastante benéficos ao nível de “recaídas e, logo, na redução do número de reinternamentos” (p. 14). Além disto, um estudo conduzido por Reischl e Rappaport (1988, citado por Nunes, 2009) diz-nos que “no contexto de ajuda mútua de pessoas com doença mental, a participação nos grupos tem um impacto positiva na diminuição de sintomatologia, na diminuição do número de internamentos e no aumento do bem-estar psicológico e ajustamento interpessoal e comunitário” (p.14).

Um estudo de Chamberlim et al. (1996, citado por Nunes, 2009) que procurou relacionar a participação num grupo de ajuda mútua com a qualidade de vida dos seus

membros mostra que “78,4% dos participantes referiram os efeitos positivos da ajuda mútua sobre a sua satisfação de vida. Ainda 92% dos inquiridos relacionou o grupo com o aumento da autoestima e 77% confirmaram o efeito positivo da participação no grupo relativamente à estabilidade habitacional, financeira e social” (p.14).

Além disto, Powell (1994, citado por Ornelas, 2008) revela que os estudos realizados no âmbito da participação em grupos de ajuda mútua mostram que estes reduzem os sentimentos de isolamento social e melhoram as capacidades dos seus membros para lidarem com adversidades e resolverem conflitos do quotidiano.

Face ao exposto, é visível que a participação em GAM traz inúmeros benefícios para os seus participantes, sendo fulcral apostar nesta resposta em diversos contextos de intervenção social.

### **2.3 Saúde Mental e Autoestima em Mães**

No que diz respeito à intervenção no âmbito da autoestima e saúde mental das mães, importa esclarecer a sua importância no exercício da sua parentalidade. De acordo com Sopezki e Vaz (2008) “a autoestima é uma atitude positiva ou negativa voltada a um objeto particular: o si mesmo” (p. 270). Além disto, e de acordo com os mencionados autores, “a construção de uma boa autoestima surge como alicerce de força de vida, está profundamente associada à resiliência, ou seja, à combinação entre flexibilidade e força para enfrentar os obstáculos, à criatividade para encontrar saídas, à visão otimista, à esperança, à fé e ao cultivo da alegria pelas coisas simples.” (p.270)

A autoestima é extremamente importante para o bem-estar emocional de qualquer pessoa, incluindo as mães, uma vez que influencia diretamente a forma como estas se relacionam com os seus filhos, com os seus/suas parceiros/as e, no fundo, com o mundo ao seu redor.

A autoestima é tão importante para o ser humano que Maslow (1991), de acordo com Sopezki, D. e Vaz, C. (2008), desenvolveu a ideia de que entre as necessidades humanas está a de estima, ou seja, a necessidade de autoestima e estima por parte dos outros. A satisfação dessa necessidade leva o indivíduo a se sentir confiante em si mesmo (no seu valor, força, capacidade e adequação), mais útil e necessário ao mundo.

Quando uma mãe tem uma autoestima saudável, ela sente-se mais confiante nas suas habilidades como mãe, o que, conseqüentemente, permite-lhe tomar decisões mais acertadas para si e para a sua família. Além disto, uma mãe com uma autoestima mais

elevada é mais resiliente e capaz de lidar com situações difíceis e stressantes, o que pode facilitar e ajudar a enfrentar os desafios da maternidade de forma mais equilibrada.

Por outro lado, uma mãe com baixa autoestima pode enfrentar dificuldades no seu papel de cuidadora, podendo sentir-se insegura e incapaz de atender às necessidades físicas e emocionais dos seus filhos. Isto pode provocar alguns problemas ao nível do relacionamento e impactar negativamente a autoestima dos filhos. Portanto, é fundamental que as mães trabalhem para desenvolver e manter uma autoestima saudável.

Este desenvolvimento pode ser feito através do autoconhecimento, prática de autocompaixão e a procura de apoio emocional quando necessário.

Além disto, de acordo com Sopezki e Vaz (2008),

adolescentes com elevada autoestima tendem a um “afeto positivo”, acreditam na sua competência e no seu valor, demonstram capacidade para lidar com desafios, são autossuficientes e conseguem se adaptar mais facilmente a uma situação nova. Essas pessoas são independentes, autônomas e percebem a realidade mais acuradamente. Já, as adolescentes com baixa autoestima são mais sensíveis a críticas dirigidas a elas, sofrem de um “afeto negativo”, com sentimentos de inferioridade, menos-valia, isolamento e insegurança e têm um grande senso de proteção consigo; a vulnerabilidade é uma característica marcante. Por meio da literatura é possível ponderar que a baixa ou alta autoestima determina o curso que a pessoa pode dar à sua vida, porque afeta suas decisões e o seu estado emocional” (p.273).

Em suma, considera-se que os grupos de ajuda mútua são de extrema importância para a saúde mental e emocional das pessoas, pois oferecem um espaço seguro e acolhedor onde os indivíduos podem partilhar as suas experiências e apoiarem-se mutuamente. Os membros do grupo entendem as dificuldades uns dos outros e podem fornecer encorajamento, orientações e até conselhos úteis. Além disto, verifica-se que os grupos de ajuda mútua podem ajudar as pessoas a desenvolverem competências sociais, como a comunicação, a empatia e resolução de problemas.

Ainda de acordo com os autores supramencionados,

Para estimar-se, é preciso, fundamentalmente, que um outro tenha nos estimado, favorecendo a crença de que somos dignos de amor e de estima. Por isso, pensamos logo na figura primordial: a figura materna. Embora existam tentativas de prevenção, de técnicas para tratamento, há um fator que não pode ser ignorado: a família, principalmente a mãe. Por esse motivo deve ser lançado um olhar especial para esta

figura, pelo poder que exerce como modelo no comportamento da criança, da adolescente e consequentemente da futura mulher adulta” (p.273).

#### **2.4 Grupos de Ajuda Mútua e os Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental**

Os Grupos de Ajuda Mútua e os Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental são duas iniciativas que visam promover o bem-estar e saúde mental e fornecer suporte e orientação a indivíduos e famílias que enfrentam dificuldades emocionais, sociais e/ou psicológicas.

Assim, considera-se que um Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental que oferece um grupo de mães que promova a autoestima e a saúde mental é fundamental para apoiar e fortalecer as mães na sua jornada de criação dos filhos, bem como, pode ter um impacto positivo na vida das famílias que acompanha.

Muitas vezes as mães podem sentir-se sobrecarregadas e desvalorizadas na sua função de cuidadoras. A parentalidade pode ser stressante e desafiadora, trazendo alguns sintomas de falta de confiança nas suas habilidades parentais ou burnout parental. Assim, o grupo pode oferecer um ambiente seguro e de apoio onde as mães podem compartilhar as suas experiências, preocupações e desafios. Isto pode ajudar a reduzir a sensação de isolamento e oferecer um espaço para encontrar soluções e estratégias para enfrentar os desafios da parentalidade. A troca de experiências e a oportunidade de criarem relações afetivas com os restantes membros do grupo pode ajudar a reduzir o isolamento e o stress associados à maternidade.

Em suma, representa uma mais-valia para um Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental a existência de um grupo de suporte social para mães. O facto de se trabalhar questões como a saúde mental e a autoestima pode ter um efeito multiplicador. Mães que se sentem mais confiantes e apoiadas podem ser mais propensas de transmitir e promover competências socioemocionais nos seus filhos.

#### **2.5 Andragogia: Como aprende o adulto?**

A Andragogia é um método de ensino projetado especificamente para adultos e representa a arte ou ciência de orientar adultos a aprender. O termo foi cunhado pela primeira vez por Malcolm Knowles na década de 1960 e origina de duas palavras gregas: “andros”, que significa adulto e “gogos”, que significa educar.

De acordo com Martins (2013) “andragogia corresponde à ciência que estuda as melhores práticas para orientar adultos a aprender. É preciso considerar que a experiência é a fonte mais rica para a aprendizagem de adultos. Estes, por sua vez, são motivados a aprender conforme vivenciam necessidades e interesses que a aprendizagem satisfará na sua vida.” (p.145)

Assim, a supramencionada autora explica ainda o modelo andragógico e os seus principais princípios:

**1. Necessidade de saber:** adultos carecem de saber porque precisam aprender algo e qual o ganho que terão no processo.

**2. Autoconceito do aprendiz:** adultos são responsáveis pelas suas decisões e pelas suas vidas, portanto querem ser vistos e tratados, pelos outros, como capazes de se autodirigir.

**3. Papel das experiências:** para o adulto, as suas experiências são a base da sua aprendizagem. Desta forma, as técnicas e estratégias que aproveitem essa amplitude de diferenças individuais serão mais eficazes.

**4. Prontidão para aprender:** o adulto fica disposto a aprender quando a ocasião exige algum tipo de aprendizagem relacionada com as situações reais do seu dia-a-dia.

**5. Orientação para aprendizagem:** o adulto aprende melhor quando os conceitos apresentados se encontram contextualizados para alguma aplicação e utilidade.

**6. Motivação:** adultos são mais motivados a aprender por valores intrínsecos como a autoestima, qualidade de vida, desenvolvimento.

Além disto, Martins (2013) afirma ainda que “o indivíduo adulto, quando colocado numa situação em que se vê obrigado a fazer algo, se sente oprimido, recuado e isso não é, de forma alguma, uma maneira apropriada de se transmitir conhecimento.” Assim, o modelo andragógico norteará o formando adulto a aprender com mais liberdade, mas também, com responsabilidade.

### **3. Análise de Necessidades**

Conhecer e analisar a realidade é fundamental e constitui o primeiro passo para delinear um projeto de intervenção social adequado e pertinente. Entende-se que este é um processo que permite adquirir conhecimentos fulcrais sobre a realidade das pessoas

e, a partir daí, proceder à adoção de estratégias e modelos de intervenção que permitam que ocorra mudança.

Existem várias razões pelas quais se considera a análise de necessidades uma etapa indispensável na conceção de um projeto de intervenção social, entre as quais: identificar os desafios que a comunidade-alvo enfrenta, identificar os recursos disponíveis para os enfrentar, encontrar um foco e prioridades, planear estratégias e alinhar as atividades com as necessidades.

Desta forma, primeiramente, procedeu-se à construção de conhecimento sobre a intervenção em grupos de ajuda mútua através da consulta de documentos e exemplos de grupos já existentes. Para análise diagnóstica das utentes utilizou-se como estratégia a observação participante e análise individual de cada caso.

Assim, foi possível observar ao longo dos atendimentos que foram existindo com as famílias, a existência de algumas dificuldades em falar sobre si e sobre as suas experiências de vida, sobre as suas emoções e sentimentos. O projeto “Viagem pelo Ser: Grupo de Ajuda Mútua” surge como forma de combater algumas necessidades expostas pelas mães acompanhadas pelo serviço do CAFAP. No decorrer dos atendimentos individuais foi referido pelas mães que, por vezes, sentem falta/necessidade de partilhar os contínuos desafios que a vida coloca de forma grupal. Desafios esses que vão além da parentalidade.

Uma vez que a equipa técnica acompanha utentes diferentes, ou seja, é responsável por processos diferente, no sentido de conhecer a realidade de todas as utentes acompanhadas pelo CAFAP, procedeu-se a uma reunião do grupo multiprofissional para discussão sobre as necessidades e potencialidades das mães.

Assim, as dificuldades assinaladas são: desvalorização do autoconhecimento; baixa autoestima; adversidades à criação de laços e redes de suporte; dificuldades de comunicação, nomeadamente vocabulário emocional.

Além disto, verifica-se que existe ainda por parte das utentes uma certa resistência ao acompanhamento realizado pelo CAFAP, revelando alguma dificuldade em confiar nos profissionais e em manter relações seguras com os mesmos. Considera-se que a intervenção individual beneficiará com o acompanhamento grupal, pois este realiza-se em contextos mais informais.

Além disto, considera-se que as mães se sentirão mais confortáveis com esta modalidade de intervenção, uma vez que, as informações partilhadas não serão alvo de registos para pareceres técnicos. Inclusive, não serão do conhecimento dos profissionais

responsáveis pelo encaminhamento dos processos, em entidades como Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, SATT ou Tribunal de Família e Menores.

Desta forma, o grupo será um local seguro para os elementos e potencia-se a existência de um clima de confiança.

#### **4. Descrição**

O grupo de ajuda mútua promovido pelo Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental da Associação Integrar pretende dar acesso a todas as mães, que nele queiram participar, a um espaço de partilha.

Neste grupo, de facto, a palavra partilha assume uma relevância especial. Pretende-se que as mães encontrem nestas sessões um local de partilha de histórias, de conhecimentos, de dificuldades e, no fundo, de tudo aquilo que as participantes queiram trazer para as sessões.

Importa ainda referir que este projeto é independente do acompanhamento individualizado que estas mães usufruem no CAFAP. As informações partilhadas no grupo não serão alvo de registo, existindo um compromisso por parte de todos os intervenientes para que todas as histórias, experiências e informações partilhadas em sessão não sejam do conhecimento de mais ninguém.

Preferencialmente, o grupo deverá reunir com uma periodicidade semanal com data e horário a definir pelas participantes, de acordo com as suas disponibilidades.

O Projeto Viagem Pelo Ser tem esta designação uma vez que todo o programa assenta numa analogia de viagem. As participantes irão fazer uma viagem pelo seu interior, percorrendo três locais fundamentais: autoestima, autoconhecimento e história de vida.

Todas as mães serão identificadas como viajantes, uma vez farão uma viagem interior onde passarão por diferentes áreas de autoconhecimento. Assim, estipula-se que cada viajante se identifique da seguinte forma: Viajante + característica positiva que a defina. Exemplo: Viajante Sorridente / Viajante Otimista

Este sistema de identificação permite salvaguardar a identidade das mães e, ao mesmo tempo, lembra-as regularmente de uma característica positiva sua.

Além disto, todas as viajantes deverão fazer-se acompanhar de um Diário de Bordo, onde, no final da sessão ou durante a semana, fazem os seus registos sobre cada sessão. Sugere-se que as viajantes incluam no diário uma apreciação sobre a sessão, o que

conseguiram refletir e compreender com maior clareza, o que significou para elas a sessão, algo que gostariam de ter partilhado e não conseguiram verbalizar, entre outras. Estas informações são pessoais e só podem ser utilizadas para efeitos de avaliação do projeto com a devida permissão da viajante.

Todas as sessões obedecem a uma mesma estrutura e têm a duração de cerca de 1:30H. Considera-se que a própria estrutura do programa fomenta a participação das mães e assenta em abordagens colaborativas.

#### 4.1 Metodologia

Este projeto baseia-se, fundamentalmente, no Modelo de Aprendizagem de Kolb. O Modelo de Aprendizagem de Kolb, desenvolvido por David A. Kolb, é uma teoria que descreve o processo de aprendizagem e como as pessoas assimilam e aplicam o conhecimento. Este modelo é frequentemente utilizado em contextos educacionais e de desenvolvimento pessoal para entender como as pessoas aprendem e como os educadores podem adaptar suas abordagens para melhor atender às necessidades dos formandos. O Modelo de Aprendizagem de Kolb é composto por quatro estágios principais, que são representados num ciclo de aprendizagem contínua:

Fases	Momento
Conhecer	Experiência concreta (Agir)
Observar	Observação reflexiva (Refletir)
Compreender	Conceitualização abstrata (Conceitualizar)
Experienciar	Experiência Ativa (Aplicar)

Assim, todas as sessões se baseiam numa das premissas mais importantes deste modelo: a experiência. Todas as sessões são interativas e dinâmicas, no entanto existe sempre espaço para refletir e pensar sobre cada temática.

#### 4.2 Objetivos

- Promover o apoio emocional grupal através do contacto com pessoas com experiências semelhantes.
- Discutir e refletir acerca de estratégias positivas para resolução de conflitos e situações da vida quotidiana.
- Promover o desenvolvimento da expressão e partilhamento das emoções e sentimentos.



- Melhorar o relacionamento pessoal e autorregulação emocional.
- Promover a saúde mental, a autoestima e autoconhecimento.
- Partilhar experiências e saberes.
- Aumentar a qualidade da relação entre utentes e a equipa técnica e a própria Associação Integrar.

#### **4.3 Localização**

O espaço onde deverão ocorrer as sessões deve ser um espaço amplo, com cadeiras e mesas para que as dinâmicas possam ser realizadas.

Apesar desta definição das instalações para encontro do grupo, considera-se que esta pode ser flexível. Quando as condições climatéricas permitirem e as participantes assim o desejarem, o grupo poderá também reunir em espaços verdes ao ar livre. Desta forma, procura-se também promover um ambiente mais descontraído e informal, deixando as participantes mais confortáveis.

#### **4.4 Recursos Humanos**

As mães acompanhadas pelo serviço CAFAP da Associação Integrar são as principais participantes. Ao nível dos recursos humanos, o projeto conta com uma equipa multidisciplinar. Para a dinamização das sessões de encontro do grupo, o projeto conta como facilitadora uma educadora social, estagiária no Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental, Ana Catarina Soares.

Sendo este um projeto que surge no âmbito de um estágio curricular, conta também com a participação indireta, nomeadamente ao nível da conceção e criação do projeto, da Doutora Maria Rosário Pinheiro e do Doutor Carlos Barreira, professores auxiliares e associados respetivamente, na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, na qualidade de orientadores da estagiária na área da educação social.

Para futura aplicação deste projeto sugere-se que existam sempre duas pessoas responsáveis por dinamizar as sessões. A área de estudo pode variar, no entanto privilegia-se as áreas das ciências humanas e sociais: educação social, psicologia, serviço social, sociologia, animação socioeducativa.

No caso de o grupo ser constituído por 5 ou menos mães considera-se que apenas um dinamizador será suficiente.

Recomenda-se ainda que o número de mães não ultrapasse as 8, de forma a respeitar o princípio dos grupos de ajuda mútua, bem como, respeitar o tempo estipulado para cada sessão.

#### **4.5 Facilitador e Co Facilitador – Perfil e Competências**

Apesar das divergências existentes entre os diferentes autores, neste projeto, optou-se por denominar as pessoas que conduzem as atividades do grupo como facilitador e co facilitador, considerando que este conceito se ajusta mais devidamente aos propósitos do projeto. Assim, o facilitador é responsável por tornar mais acessível a comunicação, a integração e o conhecimento, mediando todas as situações que se vão gerando nas sessões.

O co facilitador deverá auxiliar o facilitador nestes âmbitos, mantendo uma postura mais observadora e atenta às reações das participantes, tirando também notas sobre as ideias discutidas em grupo e principais facilidades/pontos fortes do grupo e barreiras. Desta forma, a equipa técnica complementa-se.

##### **Perfil dos facilitadores:**

- Saber ouvir e escutar, interpretando de forma esclarecedora as situações que vão acontecendo no grupo.
- Ter capacidade de sintetizar as ideias e opiniões que vão sendo mencionadas pelas participantes.
- Ser sensível às partilhas que vão sendo feitas e, nesse sentido, adequar o rumo das sessões.
- Manter uma comunicação clara, objetiva e adequada às participantes.
- Respeitar e manter o sigilo em relação às partilhas feitas pelas participantes.
- Compartilhar a orientação das sessões, dando abertura e oportunidade de existir um ambiente livre e espontâneo.
- Ser paciente, respeitar o ‘timing’ das participantes e saber aguardar o seu momento para intervir.
- Trabalhar proactivamente no sentido de adaptar as sessões de acordo com as necessidades do grupo.

Em conformidade com o âmbito e a natureza do projeto, o conceito de ajuda é fundamental e, de acordo com Carmo (2000) “o interventor social não deve funcionar como substituto do sistema-cliente mas como um recurso para que este promova o seu desenvolvimento pessoal e social de forma cada vez mais autónoma.”

Ainda segundo o mesmo, intervenção social operacionaliza-se em três diferentes dimensões:

- uma dimensão assistencial, que se traduz no fornecimento de recursos mínimos à subsistência com contrapartidas muito reduzidas;
- uma dimensão socioeducativa, que se concretiza em ajudar o sistema-cliente a encetar um processo de ressocialização, aprendendo a identificar e utilizar recursos próprios e do ambiente em que vive, de modo a desenvolver-se como pessoa, e a descobrir-se ele próprio como recurso para o desenvolvimento dos que o rodeiam;
- uma dimensão sociopolítica, que se operacionaliza em ajudar o sistema-cliente a tomar consciência dos seus direitos cívicos<sup>24</sup>, económicos, sociais, culturais<sup>25</sup> e de solidariedade e a lutar por eles.

## **5. Planos de Sessão**

As planificações das sessões não serão apresentadas neste relatório, de forma a salvaguardar a autoria e a possível replicação do projeto “Viagem Pelo Ser: Grupo de Ajuda Mútua” sem a devida autorização. Posto isto, é apresentada a Tabela Sinótica, que sistematiza o programa e pretende fornecer uma visão global de cada sessão. Importa mencionar que todas as sessões seguem uma mesma estrutura e, na sua descrição, fornecem-se as instruções de aplicação e os devidos recursos necessários a mesma.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> A totalidade do recurso encontra-se disponível numa pasta partilhada para efeitos de avaliação do relatório:  
[https://drive.google.com/drive/folders/1AQpbWAuoau2R6ctVgZ4ZETNPY2LrdDpY?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1AQpbWAuoau2R6ctVgZ4ZETNPY2LrdDpY?usp=drive_link)

Tabela 10. Tabela Sinótica de Atividades "Viagem Pelo Ser: Grupo de Ajuda Mútua"

Sessão	Tema	Atividades	Objetivos
<b>Sessão 1 A Descolagem</b>	Autoestima Saúde Mental	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas-vindas</li> <li>2. Dinâmica de Apresentação</li> <li>3. Autorretrato</li> <li>4. Reflexão e Motivação</li> <li>5. Regras do Grupo</li> <li>6. Encerramento</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar a integração das participantes no grupo partindo de algo fundamental: conhecerem-se mutuamente.</li> <li>- Quebrar o gelo e reduzir tensões.</li> <li>- Mostrar que todos os membros são importantes e ninguém passará despercebido.</li> </ul>
<b>Sessão 2 Cuidar de quem cuida</b>	Autoestima Saúde Mental	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas-vindas</li> <li>2. Tiro-te o meu chapéu</li> <li>3. O Espelho</li> <li>4. Encerramento</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a autoestima e autoconfiança das participantes.</li> <li>- Aumentar a consciência sobre a importância do elogio na saúde mental.</li> </ul>
<b>Sessão 3 Eu no Comando</b>	Autoestima Saúde Mental	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas-vindas</li> <li>2. Uma Carta para Mim</li> <li>3. Elogio nas Costas</li> <li>4. Encerramento</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentar a autoestima e autoconfiança.</li> <li>- Desenvolver a autocompaixão.</li> </ul>
<b>Sessão 4 A minha viagem</b>	História de Vida Autoconhecimento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas-vindas</li> <li>2. Aproxima-te da Linha</li> <li>3. O filme da minha vida</li> <li>4. Encerramento</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o autoconhecimento.</li> <li>- Promover a expressão sobre emoções e sentimentos.</li> <li>- Desenvolver o sentimento de empatia e coesão grupal.</li> </ul>
<b>Sessão 5 A Aterragem</b>	Autoconhecimento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas-vindas</li> <li>2. Roda da Vida</li> <li>3. Reflexão sobre as sessões</li> <li>4. Convívio</li> <li>5. Encerramento</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparar o futuro.</li> <li>- Entender como e onde aplicar os conhecimentos do projeto no quotidiano.</li> </ul>

## 6. Recurso Produzido: Manual de Implementação d'O Programa “Viagem Pelo Ser: Um grupo de Ajuda Mútua

*Nota: De forma a salvaguardar a autoria do programa e a sua aplicação por terceiros, optou-se por excluir deste relatório a planificação das sessões, bem como, os recursos produzidos para as mesmas. Partilhar-se-ão alguns conteúdos do Manual e, a título de exemplo, a sessão 1 (A Descolagem) será apresentada.*



Manual De Implementação



Coimbra, 2023

Figura 3. Capa VPS: GAM



### Designação

Viagem Pelo Ser

### Autora

Ana Catarina Godinho Soares ([catarinasoares.8.2000@gmail.com](mailto:catarinasoares.8.2000@gmail.com))

### Formação

Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais

### Instituição de Acolhimento

Associação Integrar – Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental

**Morada da Instituição de Acolhimento:** Rua do Teodoro, nº1 3030-213 Coimbra

**Contactos:** 239 705 697 / 917 972 859 ([integrar@integrar.org](mailto:integrar@integrar.org))

### Supervisão Técnico-Científica

Maria do Rosário Pinheiro e Carlos Barreira

### Instituição Supervisora

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



A utilização e/ou adaptação total ou parcial deste programa deve ser solicitada à autora e à Associação Integrar.

Figura 4. Ficha Técnica VPS: GAM



## Índice

### I - Introdução

### II - Estado de Arte

- Grupos de Ajuda Mútua: o que são?
- Benefícios dos Grupos de Ajuda Mútua
- Estratégias para o trabalho com famílias multidesafiadas
- Saúde Mental e Autoestima em Mães
- Grupos de Ajuda Mútua e os Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental
- Andragogia: Como aprende o adulto?

### III - Análise de Necessidades

### IV - Descrição

- Metodologia
- Objetivos
- Localização
- Recursos Humanos
- Facilitador e Co Facilitador – Perfil e Competências

### V – Planos de Sessões

- Tabela Sinótica
- Sessão 1 – A Descolagem
- Sessão 2 – Cuidar de quem cuida
- Sessão 3 – Eu no Comando
- Sessão 4 – A Minha Viagem
- Sessão 5 – Aterragem

### VI – Avaliação

- Análise SWOT

### VII – Referências Bibliográficas

### VIII – Anexos

Figura 5. Índice VPS: GAM



## I - Introdução

Este Manual de Implementação é o resultado do trabalho realizado, ao longo do ano letivo 2022/2023 pela estagiária Ana Catarina Godinho Soares do Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, no âmbito do estágio curricular no Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental da Associação Integrar. Conta com a supervisão por parte da instituição superior, nomeadamente da Dra. Maria do Rosário Pinheiro e do Dr. Carlos Barreira, Professores orientadores da estagiária.

Este Manual de Implementação contempla a descrição do Programa Viagem pelo Ser para que possa ser aplicado posteriormente pela Associação Integrar. Ressalva-se que este Manual de Implementação é um recurso redigido para mencionada entidade, tendo em conta as suas necessidades e especificidades. Traduz-se, portanto, num recurso de intervenção socioeducativa que só pela autora do mesmo e pela entidade pode ser utilizado e/ou adaptado total ou parcialmente.

Este é um projeto para o desenvolvimento e valorização de competências pessoais e sociais, que procura promover momentos de diálogo, partilha, discussão e participação. Além disso, pretende-se melhorar as relações interpessoais, proporcionando a viabilização de uma rede social de suporte afetivo. Neste sentido, e dada também a resistência observada por parte de algumas famílias à intervenção realizada pela equipa técnica do CAFAP, o projeto visa também aumentar o envolvimento dos utentes à mesma, procurando criar relações de sólidas e de confiança. Desta forma, considera-se que todo o processo de intervenção que ocorra nos diferentes eixos de intervenção familiar estará mais facilitado.

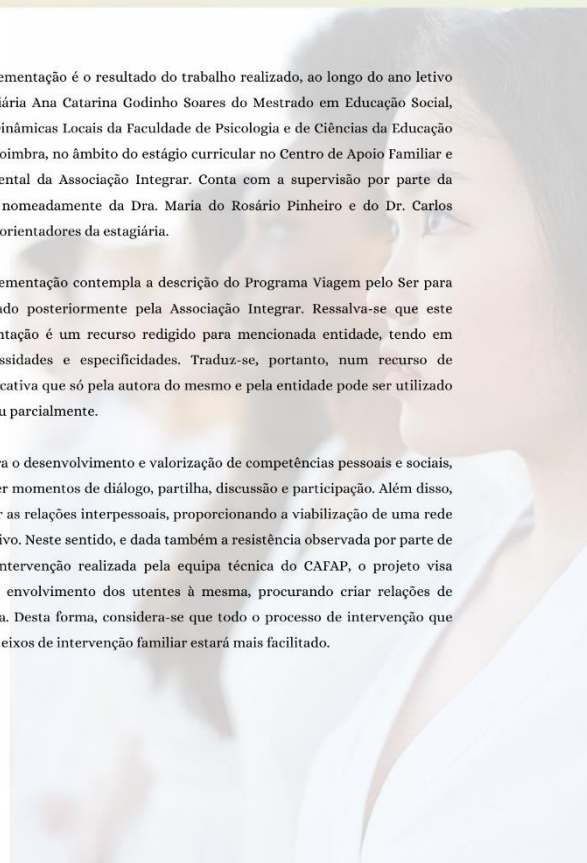
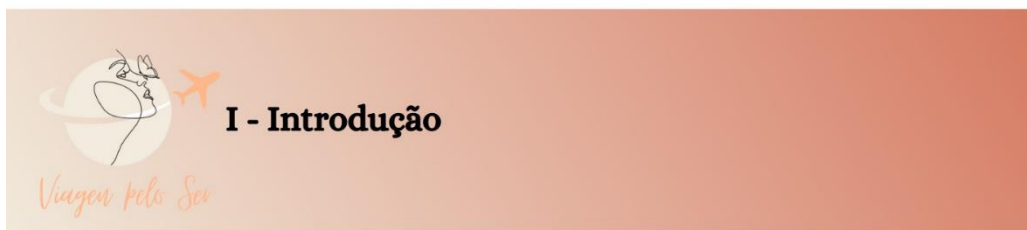


Figura 6. Introdução VPS: GAM

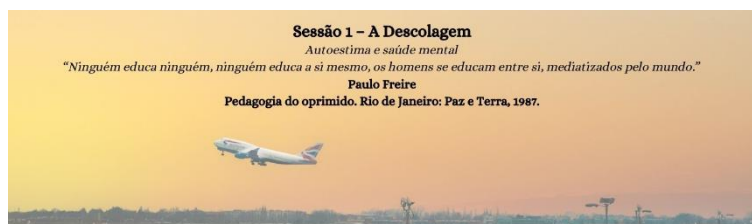


A abordagem utilizada é baseada em práticas colaborativas e positivas. Valoriza-se a criação de uma relação de confiança entre o grupo e os dinamizadores, os dinamizadores e o grupo e entre os próprios elementos do grupo. Igualmente, procura-se dar menos enfoque ao paradigma que centra a sua intervenção no problema (assentando, por isso, na construção de soluções por parte do profissional), mas sim investir nas abordagens de carácter colaborativa. Aqui, as mães e os profissionais trabalham juntos numa co construção de um caminho, no sentido de obter mudança.

Ao longo deste manual, refletir-se-á sobre a importância da ajuda mútua entre mães, destacando como ela proporciona suporte emocional, compartilhamento de conhecimento e experiências, e fortalece os laços que unem as mulheres nas suas jornadas de vida.

O Manual encontra-se dividido em 8 partes fundamentais: **Introdução**, onde se faz uma breve apresentação do projeto e do manual de aplicação, **Enquadramento teórico/Estado de Arte**, onde se procede a uma revisão bibliográfica para compreender o funcionamento dos grupos de ajuda mútua, bem como a sua importância e estratégias adequadas, **Análise de Necessidades**, que se centra na compreensão das necessidades identificadas na instituição e, conseqüentemente, a pertinência do projeto, **Descrição** do projeto, onde se procede à explicitação do mesmo, com os procedimentos e objetivos, **Planificação**, onde estão descritas as dinâmicas e as sessões na sua totalidade, **Avaliação**, onde se descreve a importância de avaliar resultados em projetos sociais e os próprios recursos para aplicar o processo avaliativo, **Referências Bibliográficas** e **Anexos**.

Figura 7. Introdução 2 VPS: GAM



### Objetivos

- Iniciar a integração das participantes no grupo partindo de algo fundamental: conhecerem-se mutuamente.
- Quebrar o gelo e reduzir tensões.
- Mostrar que todos os membros são importantes e ninguém passará despercebido.

### Boas-Vindas

O Projeto Viagem Pelo Ser inicia com a explicação sobre o que é o projeto, quais os seus objetivos, metodologias utilizadas, dinâmicas, duração e todas as questões técnicas inerentes ao bom funcionamento do grupo.

Acorda-se com as participantes o dia e horário em que as sessões deverão ocorrer e, caso todas aceitem, sugere-se também que se crie um grupo no WhatsApp para que seja mais fácil agilizar os imprevistos e criar mais coesão no grupo.

De seguida, e explicando a importância que o processo avaliativo tem nos projetos de carácter social, pede-se às participantes que preencham a Escala de Autoestima de Rosenberg (Cf. Anexo 1), instrumento que servirá para compreender os seus níveis de autoestima. (Este questionário também pode ser preenchido antes do projeto iniciar.)

Ainda nesta fase, as participantes definem o seu nome de viajante e entregam-se os Diários de Bordo (Cf. Anexo 2)

### Dinâmica de apresentação

A pessoa facilitadora começa por explicar que a primeira dinâmica que irão realizar é para se conhecerem entre todos e que nenhum elemento irá passar despercebido neste grupo.

1. Devem formar pares.
2. Devem-se entrevistar mutuamente perguntando informações ao colega como: nome, idade, número de filhos, profissão, o que gostam de fazer, músicas, filmes ou comidas preferidas e/ou características/traços de personalidade.
3. Voltamos ao grande grupo e cada colega deverá apresentar o colega que entrevistou. Ninguém deve fazer a sua própria apresentação.
4. A pessoa facilitadora pede aos participantes que expressem o seu parecer sobre as apresentações, se já conheciam alguém do grupo, o que a dinâmica lhes permitiu perceber.

Figura 8. Sessão 1 VPS: GAM



### Dinâmica de Autorretrato

A facilitadora pode iniciar a dinâmica dizendo "É importante que, num grupo, as pessoas se conheçam. Visto que esta é a nossa primeira sessão, o próximo desafio é também ele dedicado a melhorarmos o conhecimento que temos sobre os outros mas também sobre nós próprios".

1. Cada participante recebe o Autorretrato (Cf. Anexo 3) e deve preenchê-lo.
2. Após o preenchimento, as participantes devolvem as suas folhas à co facilitadora e ela deve dispô-las, de forma aleatória, em cima de uma mesa.
3. Cada participante vai ao centro e pega, aleatoriamente, numa folha. Lê em voz alta as respostas e tenta adivinhar de quem será aquele autorretrato.
4. A pessoa cuja identidade foi revelada deverá ser a seguinte a ir tentar adivinhar o autorretrato da colega.

### Dinâmica de Reflexão e Motivação

Nesta fase, o facilitador e co facilitador devem iniciar dizendo os motivos pelos quais criaram este projeto e o que este significa ou pode vir a significar para si, realçando as suas características intrapessoais que os ajudam na intervenção. (Exemplo: empatia, comunicação, proximidade com a temática e objetivo do grupo).

De seguida, as participantes podem, de forma sucinta, partilhar quais os motivos que as fizeram inscrever-se no projeto e as expectativas que têm para o mesmo. A facilitadora deve elogiar e agradecer às participantes a sua inscrição e participação. A co facilitadora deve fazer o registo sobre as motivações e expectativas que vão sendo referidas.

Após esta reflexão oral as viajantes preenchem "Onde o meu avião me leva" e a "Bagagem". (Cf. Anexo 4) No avião as viajantes devem colocar aquilo que pretendem atingir com o projeto, ou seja, os seus objetivos. (Exemplo: Quero que este avião me leve a ter mais autoestima, ser mais forte, mais capaz.) A bagagem corresponde àquilo que necessitam para atingir esses mesmos objetivos. (Exemplo: motivação, empenho, participação).

### Dinâmica de Regras de Grupo

De seguida, define-se as regras do grupo. (Cf. Anexo 5)

As participantes devem, oralmente, dizer quais as regras que para si são importantes. A facilitadora ajuda as mães a colocarem esses objetivos na positiva enquanto a co facilitadora os redige.

### Encerramento

Define-se quem fica responsável pela partilha da próxima semana. A partilha pode ser algo simples, como uma receita, uma música ou um poema. Se nenhuma das mães se sentir à vontade para fazer essa partilha, esta tarefa fica para uma das facilitadoras. Realiza-se a avaliação da sessão. De seguida, realiza-se um lanche partilhado de forma a promover o convívio e o conhecimento entre as participantes.

Figura 9. Sessão 1 VPS: GAM (Continuação)



## 7. Reflexão e avaliação do programa

A implementação do projeto “Viagem Pelo Ser: Grupo de Ajuda Mútua” iniciou no dia 5 de junho de 2023 e terminou no dia 24 de julho de 2023. As sessões tiveram lugar no espaço destinado ao Pronto-a-Vestir Social, que se situa no mesmo edifício da Cozinha Solidária da Associação Integrar. Este local oferece também um pequeno espaço para atendimentos, tendo aí decorrido a implementação do programa. As sessões decorreram às segundas-feiras pelas 14:30h, horário definido com as participantes por reunir maior disponibilidade. Apenas a última sessão decorreu num espaço ao livre, a poucos metros de distância da Cozinha Solidária.

O projeto contou inicialmente com a disponibilidade de cinco mães, no entanto, por motivos pessoais por parte de duas participantes prosseguiu apenas com três. Desta forma, contou-se a participação da viajante batalhadora, a viajante lutadora e a viajante guerreira. É visível que todas as viajantes reconhecem em si características de superação e de força para enfrentar os desafios futuros.

Considera-se que o número de mães com que funcionou o projeto é reduzido, mas, ainda assim, foi possível obter partilhas muito interessantes e encontrar pontos em comum entre todas as mães, nomeadamente nas suas histórias de vida.

Nesta aplicação não se considerou necessária a existência de um co facilitador, dado o número reduzido de participantes e, por esse motivo, existe apenas uma pessoa no papel de facilitadora.

Realiza-se um balanço bastante positivo sobre a aplicação deste projeto e, também enquanto facilitadora, considera-se que as viajantes sentiram o impacto que este teve nas suas vidas. Além disto, as relações estabelecidas tanto entre as viajantes, como entre facilitadora e viajantes, assentou no mútuo respeito e confiança.

Sugestões de melhoria para uma futura aplicação do projeto:

- Decorrer num espaço mais amplo e espaçoso;
- Existir um técnico responsável por tomar conta dos filhos das participantes e realizar atividades lúdico-pedagógicas com os mesmos caso seja necessário;
- Reunir, no mínimo, 6 participantes;

Importa agora analisar e refletir sobre os três instrumentos avaliativos contemplados no programa.

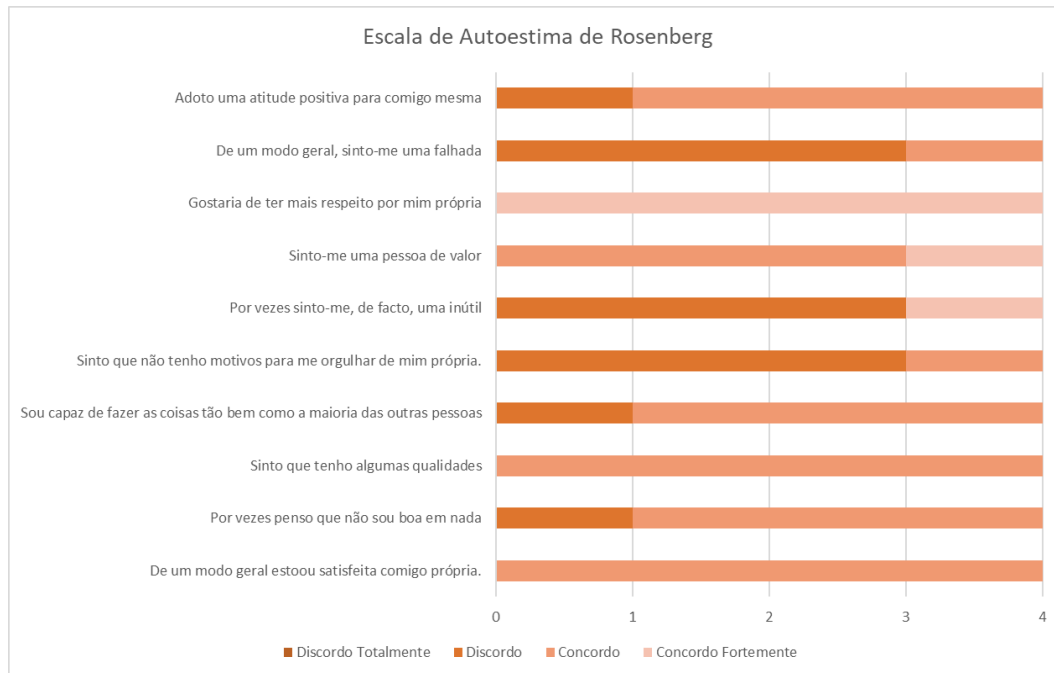


Gráfico 3. Avaliação Diagnóstica: Escala de Autoestima de Rosenberg

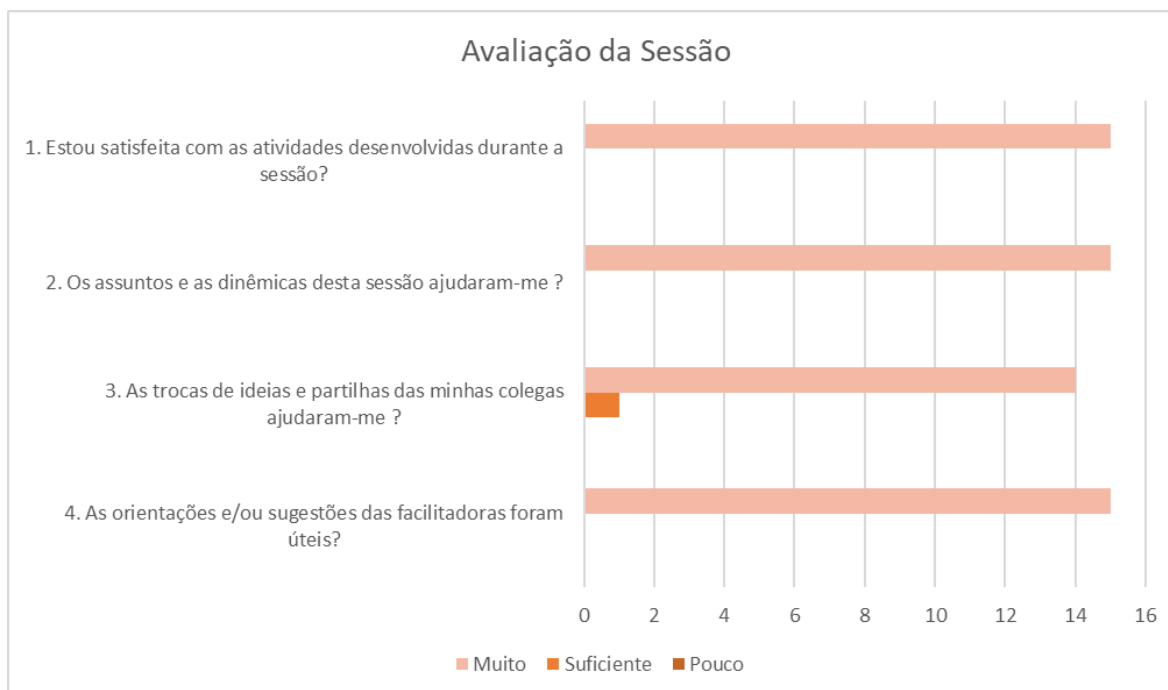
A Escala de Autoestima de Rosenberg é um instrumento composto por 10 itens de resposta, onde, através de uma lista de afirmações se procura medir o nível de autoestima dos inquiridos.

De acordo com as respostas ao questionário de Rosenberg que procura medir os níveis de autoestima, é possível tirar algumas conclusões que serviram de diagnóstico para compreender a visão das mães sobre si próprias.

É visível que, a maioria das viajantes têm uma visão relativamente positiva sobre si mesmas, no entanto, existem alguns tópicos em que demonstram sentir-se menos valorizadas. Desta forma, três das quatro viajantes afirmam que “por vezes pensa que não é boa nada”, demonstrando pouca confiança em si e nas suas competências. Uma delas chega mesmo a concordar que “às vezes sente-se, de facto, uma inútil”. Além disto, também uma das viajantes discorda do facto de ter uma atitude positiva consigo mesma.

Ainda assim, a maioria das viajantes consegue reconhecer qualidades em si própria, sente-se capaz de fazer coisas tão bem como outras pessoas, não se considera uma falhada e, de um modo geral, se sente satisfeita com consigo própria. Todas as viajantes concordam com a afirmação “gostaria de ter mais respeito por mim própria”, demonstrando vontade em adotar uma postura mais positiva sobre si mesmas.

Gráfico 4. Avaliação da Sessão



O Gráfico 4 mostra, claramente, uma avaliação bastante positiva das sessões, sendo possível afirmar que as mesmas foram eficazes. É unânime que em todas as sessões que as viajantes se sentem “muito satisfeitas” com as atividades desenvolvidas, consideram que os assuntos e as dinâmicas as ajudaram e referem que as sugestões e orientações fornecidas pela facilitadora foram úteis para si. Relativamente às trocas de ideias e partilhas das colegas, apenas uma vez foram consideradas como tendo ajudado de forma “suficiente”, sendo que de todas as outras vezes as viajantes afirmam ter ajudado “muito”. Ao analisar em pormenor este desvio face às restantes respostas, verifica-se que este ocorreu numa sessão em que se contou com apenas duas viajantes e, portanto, foram realizadas menos partilhas.

Desta forma, é possível concluir que todas as viajantes se sentem muito satisfeitas em relação às sessões. Também ao longo da aplicação do projeto, as participantes realizaram alguns relatos que mostravam o seu agrado pelas dinâmicas apresentadas.

A Figura 4, apresentada posteriormente, reflete alguns testemunhos que as viajantes deixaram, nomeadamente na primeira e última sessão. Este mostra, de forma inequívoca, a satisfação que as viajantes mostraram com este projeto.

## Testemunhos

7. Se existirem outras observações e/ou comentários pode redigi-los aqui:

- Acho que nestas sessões irão mostrar que cada dia que passa passar mesmo sendo difícil, temos que acreditar e ganhar coragem para que tudo possa correr da melhor maneira.
- Cada uma com histórias semelhantes, vai nos fazer entender que somos fortes e que podemos sentir mais orgulho de cada dia.
- Esta sessão irá nos ajudar sobre em questão de autoestima e sobre o estado físico e psicológico e é sempre bom conversar com alguém, que nos possa ajudar e encorajar.

VIAJEM PELO SER

7. Se existirem outras observações e/ou comentários pode redigi-los aqui:

Que estas sessões nos sirvam de parâmetros para colocar nas nossas bagagens, e nos levem ao nosso porto feliz, em família.

VIAJEM PELO SER

7. Se existirem outras observações e/ou comentários pode redigi-los aqui:

Sentei muito destes temas e vou querer mais ajuda e ser mais positiva emijo nemta ainda esta muito insegura emijo nemta ainda não estou aceita isto tudo como devia de ser. espero ter resultados bons na minha vida.

VIAJEM PELO SER

7. Se existirem outras observações e/ou comentários pode redigi-los aqui:

OBRIGADA CATERINA POR ESTAS SESSÕES,  
PARTILHAMOS MOMENTOS SENTIMENTOS, FIZEMOS  
UMA LINDA VIAJEM PELO NOSSO SER PASSADO  
E PRESENTE E AJUDOU-NOS A REFLETIR SOBRE  
A PRÓXIMAS VIAGENS NO FUTURO ...  
GRATIDÃO  
BEIJINHO: [REDACTED]

VIAJEM PELO SER

Figura 10. Testemunhos

O questionário relativo à avaliação final foi respondido através da plataforma *Google Forms* pelas viajantes. Os gráficos relativos a esta avaliação podem ser encontrados no Anexo 30.

De acordo com o mencionado instrumento de avaliação é possível concluir que a aplicação do projeto se revelou eficaz e alcançou os objetivos estipulados.

Relativamente à generalidade do projeto, 100% das viajantes afirmam estar “muito satisfeitas” e destacam três diferentes atividades como tendo sido as que mais apreciaram: Tiro-te o meu Chapéu, Aproxima-te da Linha se... e Elogio nas costas. No que diz respeito às principais dificuldades referem que a viagem ao passado e o relembrar das situações que marcam as suas vidas foi uma tarefa difícil, no entanto, reconhecem o papel importante da facilitadora que ajudou a “gerir os seus sentimentos” e encontrar nas histórias das outras colegas suporte.

É também notória a valorização pessoal que as viajantes sentiram ao longo da sua participação no programa, sendo que, 100% das mães mencionam que melhoraram o conhecimento que têm sobre si próprias e que o programa as ajudou a criar uma visão mais positiva sobre elas próprias.

Todas as viajantes reconhecem também a importância da existência de projetos de ajuda mútua no CAFAP da Associação Integrar, onde possam partilhar saberes, conhecimentos e experiências com outras mães. A totalidade das viajantes afirma valorizar o papel da facilitadora, destacando que sentiu que a qualidade da relação com a mesma aumentou e que esta sempre se preocupou com o seu bem-estar.

No que diz respeito aos comentários finais as viajantes afirmam ter “gostado muito do projeto” e referem que este teve um impacto enorme na sua vida, tendo “melhorado muito a sua vida”. Além disto, mencionam já sentir saudades de reunir com as colegas e que o projeto lhes “fazia muito bem”. Em última análise destacam a disponibilidade da facilitadora e o papel preponderante que assumiu, nomeadamente na monitorização do grupo, gerindo as regras estimuladas inicialmente e os próprios sentimentos e emoções que surgiram ao longo das sessões.

Em suma, a análise detalhada dos instrumentos de avaliação comprova o sucesso e eficácia do programa, justificando a pertinência de uma futura aplicação. Entende-se que os resultados positivos aqui apresentados traduzem-se numa diferença real na vida das pessoas.

Em jeito de recomendação, sugere-se que, caso a Associação Integrar assim o pretenda, sejam analisados mais dados. Em exemplo, pode ser acrescentado a este projeto

um instrumento que procure relacionar a participação neste programa com a melhoria da qualidade de relação entre pais e filhos.

Face ao exposto, apresenta-se, por último, a Análise SWOT realizada para o programa Viagem Pelo Ser.

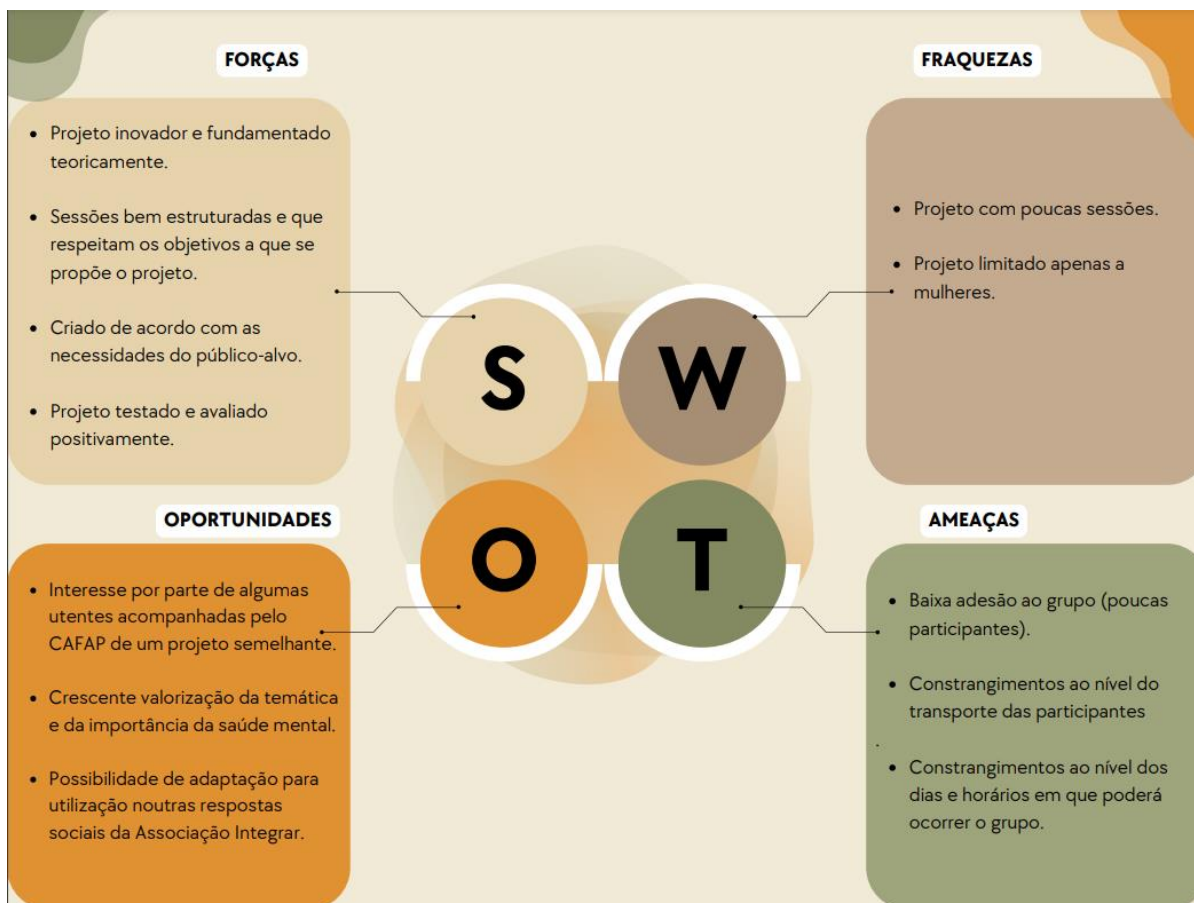


Figura 11. Avaliação SWOT do Programa "VPS: GAM"

## **Capítulo VIII. O Projeto de Extensão do MESDDN “Escola + Social: Desenvolvimento de Competências Socioemocionais e Interculturais em alunos do 3º ciclo do ensino básico**

O Projeto “Escola + Social” é um projeto de extensão do Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais que foi desenvolvido no ano letivo de 2022/2023. Este é um projeto que, através de algumas sessões, procura tornar os alunos mais conscientes de si e do outro, promovendo uma escola onde a empatia, o respeito e a partilha sejam palavras-chave para a convivência.

A designação “Escola + Social” surge, precisamente, desta premissa: tornar a escola e a convivência entre os alunos algo mais positivo e fazer da escola um espaço social seguro para as crianças e jovens, onde existam interações saudáveis.

### **Objetivos**

- Promover competências socioemocionais
- Promover competências interculturais

### **Responsáveis pelo Projeto**

- Professora Dra. Maria do Rosário Pinheiro
- Professor Dr. Carlos Barreira
- Mestranda Ana Catarina Soares
- Mestranda Alice Henriques
- Mestranda Mariana Almeida
- Estagiária Alice Pinheiro

### **Local**

Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho

1. Escola Básica do 1º ciclo de Pereira – 1º Período
2. Escola Básica Dr. José Santos Bessa (Carapinheira) – 2º Período
3. Escola Básica do 1º e 2º ciclo de Arazede – 3º Período

### **Temáticas**

- Saúde Mental
  - Robustez Mental
    - Desafio
    - Compromisso
    - Controlo

- Autoconfiança
- Importância do Elogio, em mim e nos outros
- Mindfulness
- Democracia e Direitos Humanos
  - Discriminação e Intolerância
  - Cooperação
  - Tolerância
  - Cidadania e Participação
  - Diálogo e Paz

### **Metodologia**

A metodologia utilizada para a concepção das sessões que integram este projeto está baseada no Modelo de Aprendizagem Experiencial de Kolb (1948). Este modelo é uma forma de representação de como as pessoas aprendem, que atribui grande valor ao papel da experiência na aprendizagem. Assenta num ciclo contínuo composto por quatro fases que, por sua vez, assentam em quatro momentos diferentes e essenciais para uma aprendizagem significativa.

*Tabela 11. Modelo de Aprendizagem de Kolb*

<b>Fases</b>	<b>Momento</b>
Conhecer	Experiência concreta (Agir)
Observar	Observação refletiva (Refletir)
Compreender	Conceitualização abstrata (Conceitualizar)
Experienciar	Experiência Ativa (Aplicar)

Partindo deste modelo, cada sessão procurou sempre envolver ativamente os alunos, nomeadamente através de dinâmicas grupais ou individuais. Também, em todas as sessões, se abriu espaço para que os jovens pudessem refletir sobre as temáticas em discussão, dando-lhes espaço para colocarem questões e partilharem as suas ideias e crenças com o grupo.

Desta forma, o aluno pode elaborar as emoções que sentiu, observar o que acontece com ele e com os restantes colegas, de seguida realizam uma reflexão inicial sobre a temática. No estágio seguinte, através do domínio cognitivo, o aluno pode iniciar o entendimento acerca da experiência que viveu e de seguida envolve-se ativamente no



conhecimento que adquiriu, tentando aplicá-lo nas suas decisões e resolução de problemas no dia-a-dia.

A planificação das sessões mais detalhada encontra-se no Anexo 30.

### **Avaliação**

Para avaliar o impacto que o projeto teve nos jovens foi criado um recurso, “Brasão dos Saberes”. Este recurso procura, essencialmente, compreender o que os jovens aprenderam de novo, como têm aplicado ou podem começar a aplicar aquilo que aprenderam no seu quotidiano e quais os assuntos que gostavam de ter aprendido mais. Além disso, o recurso abre espaço para que os jovens deixem uma mensagem à equipa do projeto e para que avaliem o seu grau de satisfação com as sessões numa escala de 1 a 5, onde 1 é Muito Satisfeito/a e 5 Muito Insatisfeito/a.

Os dados serão devidamente tratados pela próxima equipa a integrar o projeto, no entanto, através de uma análise geral daquilo que os jovens partilharam ao longo das sessões, e daquilo que escreveram no seu Brasão de Saberes é possível tirar algumas conclusões. Desta forma, considera-se que os jovens gostaram do projeto e o valorizaram. A metodologia utilizada parece ter sido também apelativa e do seu agrado, pois bastantes jovens afirmam ter gostado de aprender através de jogos e dinâmicas de grupo.

Também os conhecimentos que mencionam ter adquirido também vão ao encontro ao que era esperado pela equipa.

Também de uma forma geral todos os alunos referem estar (1) Muito Satisfeitos com o projeto e deixam mensagens de agradecimento à equipa, incentivando a mesma a realizar o mesmo trabalho com mais jovens da sua idade.

### **Reflexão Final**

De forma geral, considera-se que o projeto decorreu de forma bastante positiva. A equipa de trabalho funcionou de forma bastante colaborativa, cooperante e organizada.

Além disto, e numa perspetiva mais pessoal, reconhece-se que a participação neste projeto permitiu desenvolver diversas competências fundamentais para o futuro, nomeadamente no desempenho de funções no âmbito da educação social.

Destaca-se a compreensão mais aprofundada que foi possível adquirir sobre as temáticas subjacentes ao projeto, habilidades relacionadas com a exposição oral e dinamização de atividades, competências e conhecimentos específicos fulcrais para a conceção de um projeto, trabalho em equipa e resolução de problemas.

## Considerações Finais

*“Por vezes sentimos que aquilo que fazemos não é senão uma gota de água no mar. Mas o mar seria menor se lhe faltasse uma gota.”*

Madre Teresa de Calcutá

O término deste estágio curricular de mestrado representa, não apenas o encerramento de uma etapa educacional, mas também o início de uma nova fase na jornada profissional. Durante o período de atividade da Associação Integrar foi possível vivenciar um crescimento significativo, tanto pessoal quanto profissional que, estamos convictos, impactará o futuro de maneira profunda.

Espera-se que este documento, nas suas partes constituintes, possa espelhar de forma clara o trabalho realizado ao longo dos nove meses de estágio, bem como, as competências e conhecimentos mobilizados para a obtenção do grau de Mestre em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais. Para o efeito o relatório estruturou-se em três partes fundamentais: (I) fundamentação teórica, (II) enquadramento institucional, (III) atividades de estágio curricular.

A fundamentação teórica, que sustenta as atividades realizadas no âmbito do EC, procurou compreender questões de parentalidade úteis para a estruturar a intervenção socioeducativa numa resposta tipo CAFAP. Assim, refletiu-se sobre o conceito de parentalidade e as mudanças que lhe estão inerentes, o preponderante papel da figura parental, os estilos parentais e a relação que estes têm com o desenvolvimento da criança e sobre a parentalidade positiva e consciente, identificando os seus pontos em comuns e diferenças. Tornou-se também fundamental refletir sobre o Burnout Parental, dado o nível de exigência do papel parental na atualidade. De acordo com Abreu-Lima et al. (2010) ser pai ou ser mãe atualmente corresponde ao desempenho de um papel sujeito a um escrutínio permanente. Também a exposição constante de imagens idealizadas de famílias e pais perfeitos cria uma pressão significativa nos pais para que correspondam a esses padrões. Além disto, as autoras acima referidas referem que “a sociedade, através dos seus múltiplos sistemas sociais, sente-se no direito e no dever de zelar pelo superior interesse da criança, em ordem à promoção do seu desenvolvimento, defendendo, simultaneamente, o princípio da responsabilidade parental e o da prevalência da família” (p.1).

Nesse sentido, destaca-se a importância da educação parental e dos programas que a compõem que, de forma geral, procuram “ajudar os pais a responder aos desafios com que se confrontam e a proporcionar contextos de promoção de uma parentalidade positiva” (Abreu-Lima et al., 2010, p.2). Neste aspeto, sublinha-se a descrição do Programa de Educação Parental Mais Família, Mais Jovem.

No âmbito das famílias, refletiu-se sobre a novas concepções de família, a importância que este sistema tem na vida de uma criança, podendo ser simultaneamente um fator de risco e um fator de proteção. O Modelo Ecológico de Bronfenbrenner dá especial ênfase ao contexto, nesse sentido, identifica cinco níveis de interação. A família insere-se no microsistema, onde ocorrem os processos mais próximos do indivíduo e inclui os ambientes nos quais a pessoa tem interações diretas e regulares. Esses são os contextos mais imediatos que influenciam o desenvolvimento da personalidade (Poletto & Koller, 2008). Além disto, procurou-se compreender o conceito de famílias multidesafiadas, bem como, as famílias com adolescentes. Neste âmbito, procedeu-se ao aprofundamento do tema adolescência, conflitos familiares e como estabelecer a assertividade com jovens.

O último capítulo versa sobre a educação social, delimitação e as forças do educador social, sobretudo no que diz respeito à intervenção com famílias, e mais especificamente no contexto de um Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental.

A Parte II procurou contextualizar institucionalmente a Associação Integrar e, em destaque, a resposta social de apoio familiar, o CAFAP, local onde decorreu o EC. Sublinha-se ainda a importância que esta instituição tem na cidade de Coimbra, bem como, o papel determinante que assume enquanto agente ativo e comprometido no alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030, nomeadamente: erradicar a pobreza, erradicar a fome, saúde de qualidade, educação de qualidade, reduzir as desigualdades e paz, justiça e instituições eficazes.

Por último, a Parte III deu conta da coletânea de atividades que foi possível planear e executar ao longo dos nove meses de EC. A intervenção para a promoção dos direitos e proteção da criança/jovem baseia-se, em primeiro, no seu superior interesse e visa atender os seus interesses e segurança (artigo 4º, Lei 147/99 de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo). Visando este objetivo, os pais ou os familiares a quem a criança ou o jovem estejam entregues podem beneficiar de um programa de formação visando o melhor exercício das funções parentais. Neste sentido, apresenta-se a implementação do programa de educação parental MFMJ, descreve-se o aconselhamento parental para a

promoção das competências parentais e para o melhoramento das relações entre pais e filhos, as diversas atividades lúdico-pedagógicas com crianças, jovens e famílias e a produção e implementação de um projeto de caráter socioeducativo dirigido às mães acompanhadas pelo CAFAP. Este projeto, para além da constituição do grupo, concretizou-se na elaboração de uma ferramenta prática, o Manual de Implementação do Programa “Viagem Pelo Ser: Grupo de Ajuda Mútua”, disponibilizado à Associação Integrar para que possa ser reaplicado futuramente. O surgimento deste projeto baseia-se numa análise de necessidades, que compreendeu ser fundamental um maior investimento na figura parental feminina. Reforça-se a ideia de que, este projeto possa ser alargado a novas temáticas de forma a melhor responder às necessidades que possam surgir nas mães e no exercício da sua parentalidade. Este grupo foram criado para concretizar os seguintes objetivos: promover o apoio emocional grupal através do contacto com pessoas com experiências semelhantes, discutir e refletir acerca de estratégias positivas para resolução de conflitos e situações da vida quotidiana, promover o desenvolvimento da expressão e partilha das emoções e sentimentos, melhorar o relacionamento pessoal e autorregulação emocional, promover a saúde mental, a autoestima e autoconhecimento, partilhar experiências e saberes e aumentar a qualidade da relação entre utentes e a equipa técnica e a própria Associação Integrar.

No âmbito do MESDDL foi possível desenvolver em, em equipa, denominado “Escola + Social”. Através de algumas sessões dirigidas a alunos do 3º ciclo, este procurou tornar os alunos mais conscientes de si e do outro, promovendo uma escola onde a empatia, o respeito e a partilha sejam palavras-chave para a convivência. Os temas tratados neste projeto passam pela saúde mental, autoestima, autoconfiança, robustez mental, mindfulness, direitos humanos, interculturalidade, democracia e paz.

No que se refere à eficácia das atividades realizadas, o balanço é positivo. Considera-se que a implementação do programa MFMJ revelou-se uma mais-valia, impactando positivamente as famílias que dele usufruíram. Os resultados obtidos vão ao encontro do que a literatura sugere. Sendo este um programa construído a partir de dois programas baseados em evidências e que resulta da investigação que demonstra que o seu uso reduz os problemas de comportamento, promove a resolução de problemas, a satisfação com a parentalidade e melhora a comunicação entre pais e ou outras figuras parentais e adolescentes, entende-se que a sua aplicação alcançou os objetivos pretendidos (Gordon, 2016 & Abreu-Lima et al., 2010). As avaliações das sessões mostram que os pais se sentem, na larga maioria das vezes, “muito” satisfeitos com os

assuntos discutidos (justificando a pertinência da intervenção), com as trocas de ideias que puderam efetuar, com as cenas DVD que ajudam no processo de modelamento e com as orientações sugeridas pela facilitadora do programa. No que diz respeito ao questionário de avaliação final do programa, preenchido apenas pelos pais da família Beta, estes referem melhorias no comportamento do jovem. Além disso, reconhecem a importância e sucesso da aplicação do programa, mencionando sentirem-se capazes para gerir os problemas atuais em casa. No que diz respeito às metodologias do programa, os pais consideram que todas são bastante úteis, no entanto, mencionam sentirem mais dificuldades nas atividades de casa (desafios da semana). Relativamente às técnicas específicas utilizadas no programa os pais mencionam que a que sentiram mais dificuldade em realizar foi a redação do “contrato à prova de adolescente”. Não obstante, os pais consideram que todas as ferramentas que lhes foram transmitidas são muito úteis. No que se refere às técnicas que os pais mais gostaram estes mencionam: “o elogiar, a resolução de problemas e as mensagens EU”. Face ao exposto, considera-se que a intervenção aplicada com a família Beta foi eficaz, tendo sido o processo arquivado devido ao sucesso da intervenção.

Em relação à família Alpha, cujo processo de aconselhamento foi interrompido, o balanço efetuado sobre a intervenção também é positivo. Ao longo das sessões foi possível compreender que os pais se sentiam satisfeitos com o programa. Apesar de sentirem bastantes dificuldades na realização dos desafios da semana, nomeadamente ao nível das atividades relativas ao estabelecimento de regras e limites, foram reconhecendo a utilidade de algumas estratégias, podendo destacar o elogio e os Relatórios de Acontecimentos Positivos, que permitiram desviar a sua total atenção dos comportamentos negativos. O facto de, por motivos externos ao CAFAP e sua intervenção, não ter sido possível o término previsto do acompanhamento dos pais, serviu também para compreendermos que a intervenção com seres humanos é imprevisível. Aprender a gerir a frustração e desenvolver a resiliência foi, sem dúvida, uma enorme lição.

Relativamente às atividades lúdico-pedagógicas realizadas ao longo deste ano, considera-se que estas ajudaram o CAFAP a tornar-se mais dinâmico e surtiram efeitos positivos no que diz respeito à relação entre os técnicos e os utentes. Neste sentido, destaca-se o Workshop “Desafios na Parentalidade”, o qual teve oportunidade de facilitar e o Peddy Papper “DivertidaMente” que foram iniciativas realmente interessantes e que superaram as expectativas. Reconhece-se que, o facto destas atividades terem decorrido

numa fase mais final do estágio, em que o nível de confiança nas capacidades e conhecimentos era maior, acabou por se traduzir em resultados mais positivos.

Quanto ao projeto “Viagem Pelo Ser: Grupo de Ajuda Mútua”, entende-se que a sua aplicação, decorrida entre os dias 5 de junho e 24 de julho, alcançou os objetivos para que se propunha e revelou-se eficaz. Tendo em conta a literatura consultada, é visível que o bem-estar emocional de mães e pais “é um importante preditor das práticas parentais em relação às crianças e tem implicações significativas sobre o próprio desenvolvimento infantil” (Ribas et al, 2006, p. 28). Além disto, Mikolajczak e Roskam (2018) afirmam que um fator de prediz o BP está relacionado com a falta de redes de suporte, formais e informais. Entende-se que o programa “Viagem Pelo Ser: Grupo de Ajuda Mútua”, pela sua natureza, objetivos e dinâmicas pode ter um papel fundamental na prevenção do BP. De acordo com os referidos autores constituem-se como fatores de proteção a autocompaixão, a utilização de estratégias de autocuidado e o suporte social, aspetos desenvolvidos no mencionado programa.

Os resultados analisados relativos aos instrumentos de avaliação revelam a pertinência e urgência da implementação do programa e o impacto positivo que este teve na vida das participantes. O investimento realizado na criação de um grupo de ajuda mútua revelou-se fundamental para o CAFAP da Associação Integrar. No que diz respeito aos resultados alcançados, estes mostram que todas as viajantes se sentiram bastante satisfeitas com a sua participação no projeto, referindo que este as ajudou a melhorar a imagem que têm sobre si próprias, a sua autoestima e o seu autoconhecimento. Todas afirmam que a existência de projetos de ajuda mútua, onde possam partilhar experiências e saberes é “bastante importante” no CAFAP. Relativamente ao papel da facilitadora, 100% das viajantes afirma que a participação neste programa aumentou “bastante” a qualidade da relação que tinha com a mesma.

No que diz respeito às dinâmicas que as mães mais gostaram as opiniões dividem-se, destacando-se: o Elogio nas Costas, o Aproxima-te da Linha se... e o Tiro-te o Meu Chapéu. Relativamente às dificuldades sentidas, é notória que a viagem ao passado e a situações mais difíceis para as viajantes foi o seu maior desafio.

Em jeito de recomendação, deixa-se a sugestão para que, numa futura aplicação deste programa pela Associação Integrar, se possa aferir sobre a relação entre: a participação neste programa e a relação entre mães e filhos.

No que concerne ao desempenho manifestado ao longo do EC, reflete-se, em primeira análise, sobre o crescimento que realizado durante o mencionado período.

Considera-se que os objetivos propostos no início deste ano letivo foram alcançados. Neste sentido, entende-se que o envolvimento, não só nas atividades desenvolvidas pelo CAFAP, mas de toda a Associação Integrar, foi bastante positivo e crucial para o sucesso do estágio curricular. Além disto, o estabelecimento de relações interpessoais com toda a equipa da AI facilitou trabalho ao longo do EC. No que diz respeito às competências técnicas, sublinha-se que foi possível apoiar o CAFAP nas suas necessidades e atividades, mantendo um espírito proativo e realizando sugestões para o sucesso das mesmas. Também se realiza um balanço positivo sobre o acompanhamento parental efetuado, obtendo resultados positivos aquando da análise do impacto da intervenção.

Neste sentido, corrobora-se a importância de intervir com pais e apoiá-los no desenvolvimento de competências parentais positivas, visando “responder às necessidades específicas de educação, promoção do bem-estar e desenvolvimento integral das crianças e jovens” (Abreu-Lima et al., 2010, p. 4). A aplicação de programas de educação é fundamental, uma vez que, fornece estratégias e ferramentas para que os pais possam, de forma mais consciente e positiva, gerir conflitos familiares e serem modelos para os seus filhos.

Em última instância reconhece-se o papel da educação social. Ao longo do presente documento, é possível compreender que este é fundamental no âmbito da intervenção parental. Face ao que foi exposto, importa destacar as características determinantes para se ser um bom profissional no âmbito da educação social. Posto isto, as características que devem acompanhar o profissional de educação social ao longo do seu trabalho são: respeito, aceitação, empatia, congruência, altruísmo, tolerância, autocontrolo, escuta ativa e humildade. A combinação destas características traduz-se no estabelecimento de relações de confiança, caminhando em direção à mudança (Almeida et al., 2016).

Refletindo agora sobre o CAFAP da Associação Integrar, local onde estive inserida ao longo de nove meses de EC, importa mencionar, em primeira instância, que é uma instituição de renome em Coimbra e que realiza um trabalho preponderante. Destaca-se a multiplicidade de respostas que a AI integra e que permite ao CAFAP atender às diferentes necessidades dos seus utentes, como é exemplo o vestuário através do Pronto-a-Vestir Social ou apoio alimentar. Como pontos fortes ressalva-se ainda o excelente ambiente de trabalho e a convivência existente entre os técnicos, que facilita o trabalho. Além disto, o estabelecimento de contínuas parcerias e o investimento de um trabalho em rede revela-se bastante positivo para o sucesso da instituição.

Em jeito de recomendação, é possível identificar alguns pontos onde o CAFAP pode investir para potenciar ainda mais a sua intervenção: existência de mais recursos humanos para atender às necessidades de todas as famílias, fazer face ao número de processos que são encaminhado e responder positivamente às atividades de cariz lúdico-pedagógico que se pretendem realizar; existência de um maior rigor no preenchimento do PIAF, de forma a delinear com a família quais os passos a seguir e os objetivos a atingir; investimento em formações para os técnicos, nomeadamente em programas de intervenção parental baseados em evidência; aposta num local de funcionamento mais espaçoso e amplo, de forma a poder receber grupos de pais e outras atividades.

Em suma, uma das principais lições que este estágio proporcionou foi a compreensão da importância da integração entre teoria e a prática da educação social. Os conhecimentos adquiridos ao longo do programa de mestrado ganharam vida no ambiente de trabalho, demonstrando que a teoria e a prática são complementares e interdependentes. A capacidade de aplicar conceitos académicos na realidade do CAFAP provou ser fundamental para enfrentar desafios complexos e contribuir de forma eficaz para a equipa e as metas da instituição.

Em retrospectiva, reconhece-se que este estágio foi uma experiência de aprendizagem bastante enriquecedora, que permitiu consolidar conhecimentos e preparar os desafios que o futuro reserva.

Por fim, este estágio fortaleceu a minha paixão pela educação social e consolidou a minha determinação em seguir uma carreira nesta área. Neste momento de reflexão e encerramento, olho para o passado ano letivo com imensa gratidão, com entusiasmo para o presente e esperança no futuro que se desenha.



## 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. Retirado de: <https://bit.ly/39XGaQK>
- Alarcão, M. & Gaspar, M. F. (2007). Imprevisibilidade Familiar e suas Implicações no Desenvolvimento Individual e Familiar. *Paidéia*, 17(36), 89-102.
- Alarcão, M. (2006). *(Des)equilíbrios familiares: Uma visão sistémica*. Coimbra: Quarteto Editores
- Almeida, M., Ferreira, M., Souza, P. & Serrão, C. (2016). A Educação Social e as Famílias Multidesafiadas: Reflexões sobre um trajeto estimulado. Retirado de: <https://bit.ly/3r5BMow>
- Associação Integrar. (2022). Plano de atividades e de contas 2022. Coimbra: Associação Integrar
- Associação Integrar. Consultado a 1 de julho de 2023. Disponível em: <https://www.integrar.org/>
- Azevedo, M. (2006) *Maus Tratos à Criança*. Porto: Climepsi Editores.
- Azevedo, S., & Correia, F. (2013). A educação social em Portugal: Evolução da identidade profissional. *Revista de Educación Social*, (17), 1-11.
- Bee, H. (2003). *A criança em desenvolvimento*. Porto Alegre: Artmed
- Camacho, I., Matos, M. G. (2006). Práticas parentais, escola e consumo de substâncias em jovens. *Psicologia, Saúde Doenças*, 7(2), 317-327.
- Cardoso, J., Veríssimo, M. (2013). Estilos parentais e relações de vinculação. *Aná. Psicológica*, Lisboa, 31, (4), p. 393-406. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v31n4/v31n4a06.pdf>
- Carmo, H. (2022). *Intervenção Social com Grupos*. Universidade Aberta. Lisboa
- Cavalcante, T., Alves, S. & Barroso, T. (2008). Adolescência, álcool e drogas: uma revisão na perspetiva da promoção da saúde. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*, 2(3),555-559.
- Cerqueira, T. C. S. (2008). Estilos de aprendizagem de Kolb e sua importância na educação. *Revista de estilos de aprendizagem*.
- Charene, Z. (2011). *O impacto dos grupos de ajuda mútua no desenvolvimento da esperança dos pais de crianças com doença crónica: Construção de um Modelo de Intervenção Colaborativa*. [Tese de Doutoramento, Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa] Consultado a 26 de dezembro de 2022. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/7328>

- CNPDPJCJ (s.d.) *Recomendação Rec (2006) 19 do Comité de Ministros do Conselho da Europa para os Estados-Membros sobre a Política de Apoio à Parentalidade Positiva*. Retirado do site da Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens. Disponível em: <https://www.cnpdpjcj.gov.pt/documents/10182/19464/Recomenda%C3%A7%C3%A3o+2006/e36ba3eb-d849-4ebb-9827-688de3e92f94>
- Cruz, O. (2014). Comunicação apresentada na ação de formação “Temas de Direito da Família e das Crianças”. Centro de estudos judiciais. Disponível em: <https://bit.ly/30YKPN>
- Davidson, L., Bellamy, C., Guy, K., & Miller, R. (2019). Apoio entre pares entre pessoas com doenças mentais graves: uma revisão de evidências e experiências. *Psiquiatria Mundial*, 18(1), 48-62
- Delgado, J. R. & Palos, P. A. (2007). Influencia de las prácticas parentales en las conductas problema en adolescentes. *Revista Universitaria Multidisciplinaria*, 7, 7-18.
- Delgado, P., Correia, F., Martins, T., Azevedo, S. (2014). A educação social em Portugal: novos desafios para a identidade profissional. *Interfaces Científicas -Educação*, 3(1), 113–124. <https://doi.org/10.17564/2316-3828.2014v3n1p113-124>
- Dias, A. (2013). *Práticas Educativas Parentais: Influência no Desempenho Académico, Qualidade de Vida e Autoestima de Estudantes do Ensino Secundário*. Dissertação de Mestrado. Porto: Universidade Portucalense.
- Dias, M. O. (2011). Um olhar sobre a família na perspetiva sistémica – o processo de comunicação no sistema familiar. *Gestão E Desenvolvimento*, (19), 139-156. <https://doi.org/10.7559/gestaoedesenvolvimento.2011.140>
- Díaz, A. (2006). Uma aproximação à Pedagogia-Educação Social. *Revista Lusófona de Educação*. 7, 91-104. Retirado de: <https://bit.ly/3d76H07>
- Ferro, C. (2012). *Relações entre Fatores de Risco e Necessidades das Famílias*. (Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Educação e Ciências, Portugal).
- Gadotti, M. (2012, December). Educação popular, educação social, educação comunitária. In Congresso Internacional de Pedagogia Social (No. 1).
- Gaspar, M., & Alarcão, M. (s/d). *Manual do Programa Mais Família, Mais Jovem* [Manuscrito não publicado]. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.
- Goodman, R. e Scott, S. (2012). *Psiquiatria da infância e adolescência*. John Wiley e Filhos. Disponível em: <https://www.youthinmind.info/GoodmanScott3rdEdition2012.pdf>

- Gordon, D. (2016). *Parentalidade Sábia* (M. F. Gaspar; M. & Alarcão, Trad.) (1ª ed.). Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Gorin, M. C., Mello, R., Machado, R. N. Féres-Carneiro, T. (2015). O estatuto contemporâneo da parentalidade. *Revista da SPAGESP*, 16(2), 3-15.
- Haslam, C., Cruwys, T., Haslam, A., Dingle, G., & Chang, M. (2018). Grupos Saúde: Evidência de que uma intervenção de identidade social melhora a saúde mental em uma amostra da comunidade. *Journal of Affective Disorders*, 235, 647-658.
- Hubert, S., Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology*, 9(6), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Jerónimo, A., Sequeira, J., Gaspar, M. (2010). A mudança narrativa em grupos de formação parental. *Infad Revista de Psicologia*, 1 (1), 371-379. Retirado de: <https://bit.ly/3a1lGq>
- Kropotkin, P. (2009). *Ajuda Mútua: um fator de evolução*. Brasil, São Paulo: A Senhora Editora.
- Kruel, S. & Lopes, S. (2012). Transição para a parentalidade no contexto de cardiopatia congênita do bebê. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28, 35-43. doi: 10.1590/S0102-37722012000100005
- Lei n.º 147/99. Lei de Proteção de Crianças e jovens em Perigo. DR n.º 204. Consultado a 21 de setembro 2023: [http://www.pgdlisboa.pt/leis/lei\\_mostra\\_articulado.php?nid=545&tabela=leis](http://www.pgdlisboa.pt/leis/lei_mostra_articulado.php?nid=545&tabela=leis)
- Matias, M. & Aguiar, J. (2021). Burnout Parental: do conceito à avaliação. *Reflexões em torno da COVID-19: famílias, crianças e jovens em risco*. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Doi: <https://hdl.handle.net/10216/140099>
- Matheus, T. C. (2008). Quando a adolescência não depende da puberdade. *Revista Latinoamericana Psicopatologia Fundamental*, 11(4), 616-625.
- Martins, R. M. (2013). Pedagogia e Andragogia na Construção da Educação de Jovens e Adultos. *Revista De Educação Popular*, 12(1). <https://doi.org/10.14393/rep-v12n12013-rel04>
- Melo, A. I. (2011). *As forças dos profissionais e da família multidesafiada: Um modelo de avaliação e intervenção familiar integrada para os CAFAP*. (Tese de Doutoramento em Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10316/18471>
- Melo, A. T. & Alarcão, M. (2011). Avaliações em situações de risco e perigo para as crianças: Um roteiro organizador. *Análise Psicológica*, 3(XXIX), 451-466.

- Melo, A. & Alarcão, M. (2009). Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental: Proposta de um modelo global de organização. *Psicologia & Sociedade*, 21(1), 55- 64. Disponível em: <https://bit.ly/3mAosbg>
- Mikolajczak, M. & Roskam, I. (2018) A theoretical and clinical framework for parental burnout: the balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Monteiro, F. (1997) Ajuda mútua e reabilitação. *Análise Psicológica* 1997;3(15):449-52.
- Noronha, M. M. S. & Parron, S. F. (2020). *A evolução do conceito de família*. Pitágoras Disponível em: [http://uniesp.edu.br/sites/\\_biblioteca/revistas/20170602115104.pdf](http://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20170602115104.pdf)
- Nunes, A. (2009) *Promovendo a ajuda-mútua em saúde mental*. Instituto Politécnico de Beja. Escola Superior de Saúde.
- Palacios, J. (1995). O que é a adolescência. In C. Coll, J. Palácios & A. Marchesi (Orgs.), *Desenvolvimento psicológico e educação: psicologia evolutiva* (pp. 263-272). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Poletto, M.& Koller, S. (2008). Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção. *Estudos de Psicologia*, 25(3), 405-416. Disponível em: <https://bit.ly/3f3J61A>
- Portaria n.º 139/2013, de 2 de abril. Retirado de: <https://dre.pt/pesquisa/-/search/259950/details/maximized>
- Ribeiro, M. (2006). Exclusão e educação social: conceitos em superfície e fundo. *Educação e Sociedade*, 27, 155-178.
- Roskam, I., Aguiar, J. & Akgun, E. et al. (2021). Parental burnout around the globe: a 42- country study. *Affective Science*, 2, 58–79. Doi: <https://doi.org/10.1007/s42761-020- 00028->
- Roskam, I., Brianda, M. E. & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 758. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roehe, M. (2012). *O que são grupos de Auto-Ajuda?*
- Santos, A. (2019). *Educar crianças num ambiente seguro: Papel da parentalidade consciente numa amostra de pais na zona Centro do País*. Trabalho de projeto. Viseu: Instituto Politécnico de Viseu.

- Santos, L. & Oliveira, M. (2019). As Práticas Educativas Parentais e Suas Consequências nos Comportamentos dos Filhos. *Rev. Enfermagem e Saúde Coletiva*, 4(2) 67-74
- Serrano, G. P. (2008). *Elaboração de projectos sociais: Casos práticos*. Porto: Porto Editora.
- Silva, A. C. P., Danzmann, P. S., Vestena, L. T. (2021). *Práticas Educativas Parentais e os seus efeitos na educação das crianças*. Congresso Internacional em Saúde (No. 8).
- Silva, I. (2019). *Dicas para miúdos*. PsiFaro, 1.
- Sopezki, D., & Vaz, C. (2008). O impacto da relação mãe-filha no desenvolvimento da autoestima e nos transtornos alimentares. *Interação Em Psicologia*, 12(2) doi: <https://doi.org/10.5380/psi.v12i2.7831>
- Stengel, M. (2011). O exercício da autoridade em famílias com filhos adolescentes. *Psicologia em Revista, Belo Horizonte*, 17(3), 502-521. <http://pepsic.bvsalud.org>
- Wagner, A., Falcke, D., Silveira, L. M. B. O., Mosmann, C. P. (2002). A comunicação em famílias com filhos adolescentes. *Psicologia em Estudo*, 7(1), 75-80.
- UNICEF. (2019). Convenção sobre os Direitos da Criança. Comité Português para a UNICEF. Edição revista. Disponível em: <https://bit.ly/3s85FpJ>
- Xavier, M. (2008). Porque necessitamos de um modelo bioecológico–transaccional para pensar o futuro?. *Cadernos de Pedagogia Social*, 2, 117-123. Disponível em: <https://doi.org/10.34632/cpedagogiasocial.2008.192>

# **Apêndices**

## Índice de Apêndices

Apêndice 1. Grelhas Sinóticas de Intervenção com a família Alpha (MFMJ).....	167
Apêndice 2. Grelhas Sinóticas de Intervenção com a família Beta (MFMJ) .....	174
Apêndice 3. Grelhas Sinóticas de Intervenção com a família Gamma .....	178

Apêndice 1. Grelhas Sinóticas de Intervenção com a família Alpha (Mais Família, Mais Jovem)

<b>Programa</b>	“Mais Família, Mais Jovem”
<b>Tema</b>	“O Comportamento dos nossos filhos é multideterminado: Razões para os problemas de comportamento dos adolescentes”
<b>Data</b>	24 de janeiro de 2023
<b>Local</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra
<b>Tempo previsto</b>	1:30H
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	Motivar os pais para o programa; Reduzir a culpa parental; Normalizar os problemas e os sentimentos da família; Criar objetivos para a participação no programa;
<b>Momentos, Recursos e Estratégias</b>	Apresentação; Objetivos individuais de participação no programa; Regras de grupo; Introdução do tema: Razões para os problemas de comportamento dos adolescentes; Atividade: Visionamento do problema 5 e brainstorming; Apresentação do programa; Objetivos e desafio da semana;

<b>Programa</b>	“Mais Família, Mais Jovem”
<b>Tema</b>	Princípios da parentalidade positiva e pais como modelo: Restabelecer o afeto e salientar o que de melhor têm os nossos filhos;
<b>Data</b>	31 de janeiro de 2023
<b>Local</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra
<b>Tempo previsto</b>	1:30H
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	Compreender os princípios de uma parentalidade positiva e as características de pais eficazes;
<b>Momentos, Recursos e Estratégias</b>	Boas-vindas e elogio;



	<p>Desafios da semana;</p> <p>Atividade: Linha sobre as características de um “bom padrão” e de um “mau padrão”</p> <p>Introdução das características de pais eficazes: FOICES</p> <p>Atividade: Visionamento do problema 3 (Pais como modelo) e brainstorming</p> <p>Objetivos e desafios da semana;</p>
--	---

<b>Programa</b>	“Mais Família, Mais Jovem”
<b>Tema</b>	Elogios e Relatórios de acontecimentos positivos: Restabelecer o afeto e salientar o que de melhor têm os nossos filhos;
<b>Data</b>	7 de fevereiro de 2023
<b>Local</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra
<b>Tempo previsto</b>	1:30H
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	Reconhecer a importância do elogio e da atenção positiva para promover comportamentos positivos;
<b>Momentos, Recursos e Estratégias</b>	<p>Boas-vindas e elogio;</p> <p>Desafios da semana;</p> <p>Atividade: Visionamento do Problema 6 e brainstorming</p> <p>Atividade: Opostos Positivos</p> <p>Introdução ao tema: como tornar o elogio mais eficaz e exemplos de elogios; reflexão sobre o tema;</p> <p>Atividade: autoelogio e elogiar outro adulto</p> <p>Introdução ao tema: relatórios de acontecimentos positivos;</p> <p>Objetivos e desafios da semana;</p>

<b>Programa</b>	“Mais Família, Mais Jovem”
<b>Tema</b>	A comunicação positiva – Escuta ativa e Mensagens Eu: Restabelecer o afeto e salientar o que de melhor têm os nossos filhos;
<b>Data</b>	14 de fevereiro de 2023
<b>Local</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra

<b>Tempo previsto</b>	1:30H
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	Compreender como aplicar uma escuta ativa na comunicação com os filhos; Reconhecer a importância da utilização das Mensagens Eu;
<b>Momentos, Recursos e Estratégias</b>	Boas-vindas e elogio; Desafios da semana; Atividade: chuva de ideias (vantagens e barreiras de utilizar uma comunicação mais calma) Atividade: Visionamento do Problema 4 e Solução 1 e 2 e brainstorming; Introdução ao tema: Escuta ativa e atividade proposta Introdução ao tema: Mensagens Eu e atividade proposta Objetivos e desafios da semana;

<b>Programa</b>	“Mais Família, Mais Jovem”
<b>Tema</b>	Recompensas e relação com a escola: Restabelecer o afeto e salientar o que de melhor têm os nossos filhos;
<b>Data</b>	14 de fevereiro de 2023
<b>Local</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental –
<b>Tempo previsto</b>	Associação Integrar, Coimbra
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	Reconhecer a importância de utilizar recompensas; Pensar sobre possíveis recompensas para aumentar os comportamentos positivos;
<b>Momentos, Recursos e Estratégias</b>	Boas-vindas e elogio; Desafios da semana; Atividade: chuva de ideias e identificação de recompensas de baixo custo Atividade: Visionamento do Problema 2 e Solução 2 e brainstorming; Introdução ao tema: envolver os professores no plano de mudança do comportamento: a relação com a escola Atividade: recompensas para mim Objetivos e desafios da semana;

<b>Programa</b>	“Mais Família, Mais Jovem”
<b>Tema</b>	Recompensas e relação com a escola: Restabelecer o afeto e salientar o que de melhor têm os nossos filhos;
<b>Data</b>	1 de março de 2023
<b>Local</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra
<b>Tempo previsto</b>	1:30H
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	Compreender como aplicar recompensas para aumentar os comportamentos positivos; Compreender a utilização e vantagens de utilizar a estratégias dos sistemas de pontos;
<b>Momentos, Recursos e Estratégias</b>	Boas-vindas e elogio; Desafios da semana; Introdução ao tema: Dar “atenção positiva” aos comportamentos dos nossos filhos que queremos aumentar usando o “sistema de pontos” Atividade: Visionamento do Problema 5 e reflexão; Solução 3 Atividade: chuva de ideias Introdução do sistema de pontos: verificação passo a passo sobre a estratégia Objetivos e desafios da semana;

<b>Programa</b>	“Mais Família, Mais Jovem”
<b>Tema</b>	Dar ordens e estabelecer limites: Restabelecer a autoridade
<b>Data</b>	7 de março de 2023
<b>Local</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra
<b>Tempo previsto</b>	1:30H
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	Reconhecer formas de estabelecer regras e limites claros e eficazes;
<b>Momentos, Recursos e Estratégias</b>	Boas-vindas e elogio; Desafios da semana;

	<p>Introdução ao tema: Controlar e estabelecer limites para comportamentos desapropriados dos seus filhos, quando não é possível ignorar.</p> <p>Atividade: chuva de ideias</p> <p>Atividade: visionamento do Problema 1 e Solução 1;</p> <p>Atividade: reescrever ordens eficazes</p> <p>Objetivos e desafios da semana;</p>
--	---

<b>Programa</b>	“Mais Família, Mais Jovem”
<b>Tema</b>	Ignorar e aprender a manter a calma e a desligar os botões de alarme: Restabelecer a autoridade
<b>Data</b>	14 de março de 2023
<b>Local</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra
<b>Tempo previsto</b>	1:30H
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	Distinguir os comportamentos que podem ser ignorados e os que não podem ser ignorados; Identificar os botões de alarme;
<b>Momentos, Recursos e Estratégias</b>	Boas-vindas e elogio; Desafios da semana; Introdução ao tema: Ignorar e manter a calma. Comportamentos que podem e não podem ser ignorados. Pensamentos calmantes. Atividade: chuva de ideias Atividade: visionamento do Problema 2 e Solução 3; brainstorming; Introdução do tema: O problema de ameaçar bater Atividade: identificar comportamentos negativos, emoções e pensamentos calmantes; Objetivos e desafios da semana;

<b>Programa</b>	“Mais Família, Mais Jovem”
<b>Tema</b>	Consequências para comportamentos inadequados: Restabelecer a autoridade
<b>Data</b>	5 de abril de 2023

<b>Local</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra
<b>Tempo previsto</b>	1:30H
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	Distinguir os comportamentos que podem ser ignorados e os que não podem ser ignorados; Identificar os botões de alarme e saber como os ignorar; Distinguir consequências lógicas de consequências naturais; Reconhecer os princípios a ter em conta na aplicação das consequências;
<b>Momentos, Recursos e Estratégias</b>	Boas-vindas e elogio; Desafios da semana; Introdução ao tema: Consequências que utilizam Atividade: chuva de ideias Atividade: visionamento do Problema 8 e Solução 2; brainstorming; Introdução do tema: Consequências lógicas e consequências naturais Atividade: chuva de ideias (princípios que se devem ter em conta na escolha e aplicação das consequências) Objetivos e desafios da semana;

<b>Programa</b>	“Mais Família, Mais Jovem”
<b>Tema</b>	Como escrever um contrato à prova de adolescente: Restabelecer a autoridade
<b>Data</b>	19 de abril de 2023
<b>Local</b>	On-line
<b>Tempo previsto</b>	1:30H
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	Entender o que é um contrato à prova de adolescência e as suas vantagens; Compreender como estabelecer um contrato;
<b>Momentos, Recursos e Estratégias</b>	Boas-vindas e elogio; Desafios da semana; Introdução ao tema: Contratos à prova de adolescentes

	<p>Atividade: visionamento do Problema 1 e Solução 3; brainstorming;</p> <p>Atividade: chuva de ideias (vantagens e desvantagens e barreiras de estabelecer um contrato)</p> <p>Introdução do tema: Como estabelecer um contrato à prova de adolescente? – passos e estratégias;</p> <p>Atividade: redação de um exemplo de contrato;</p> <p>Objetivos e desafios da semana;</p>
--	--

<b>Programa</b>	“Mais Família, Mais Jovem”
<b>Tema</b>	Como escrever um contrato à prova de adolescente: Restabelecer a autoridade
<b>Data</b>	
<b>Local</b> <b>Tempo previsto</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	Identificar as estratégias adquiridas ao longo do programa para a resolução de um problema. Compreender os passos para a resolução de problemas.
<b>Momentos, Recursos e Estratégias</b>	Boas-vindas e elogio; Desafios da semana; Introdução ao tema: Contratos à prova de adolescentes Atividade: visionamento do Problema 1 e Solução 3; brainstorming; Atividade: chuva de ideias (vantagens e desvantagens e barreiras de estabelecer um contrato) Introdução do tema: Como estabelecer um contrato à prova de adolescente? – passos e estratégias; Atividade: redação de um exemplo de contrato; Objetivos e desafios da semana;

Apêndice 2. Grelhas Sinóticas de Intervenção com a família Beta (MFMJ)

<b>Programa</b>	“Mais Família, Mais Jovem”
<b>Tema</b>	Recompensas e relação com a escola: Restabelecer o afeto e salientar o que de melhor têm os nossos filhos;
<b>Data</b>	23 de fevereiro de 2023
<b>Local</b> <b>Tempo previsto</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	Compreender como aplicar recompensas para aumentar os comportamentos positivos; Compreender a utilização e vantagens de utilizar a estratégias dos sistemas de pontos;
<b>Momentos, Recursos e Estratégias</b>	Boas-vindas e elogio; Desafios da semana; Introdução ao tema: Dar “atenção positiva” aos comportamentos dos nossos filhos que queremos aumentar usando o “sistema de pontos” Atividade: Visionamento do Problema 5 e reflexão; Solução 3 Atividade: chuva de ideias Introdução do sistema de pontos: verificação passo a passo sobre a estratégia Objetivos e desafios da semana;

<b>Programa</b>	“Mais Família, Mais Jovem”
<b>Tema</b>	Dar ordens e estabelecer limites: Restabelecer a autoridade
<b>Data</b>	1 de março de 2023
<b>Local</b> <b>Tempo previsto</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Ana Catarina Soares

<b>Objetivos</b>	Reconhecer formas de estabelecer regras e limites claros e eficazes;
<b>Momentos, Recursos e Estratégias</b>	Boas-vindas e elogio; Desafios da semana; Introdução ao tema: Controlar e estabelecer limites para comportamentos desaproprados dos seus filhos, quando não é possível ignorar. Atividade: chuva de ideias Atividade: visionamento do Problema 1 e Solução 1; Atividade: reescrever ordens eficazes Objetivos e desafios da semana;

<b>Programa</b>	“Mais Família, Mais Jovem”
<b>Tema</b>	Ignorar e aprender a manter a calma e a desligar os botões de alarme: Restabelecer a autoridade
<b>Data</b>	15 de março de 2023
<b>Local</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental –
<b>Tempo previsto</b>	Associação Integrar, Coimbra
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	Distinguir os comportamentos que podem ser ignorados e os que não podem ser ignorados; Identificar os botões de alarme;
<b>Momentos, Recursos e Estratégias</b>	Boas-vindas e elogio; Desafios da semana; Introdução ao tema: Ignorar e manter a calma. Comportamentos que podem e não podem ser ignorados. Pensamentos calmantes. Atividade: chuva de ideias Atividade: visionamento do Problema 2 e Solução 3; brainstorming; Introdução do tema: O problema de ameaçar bater Atividade: identificar comportamentos negativos, emoções e pensamentos calmantes; Objetivos e desafios da semana;

<b>Programa</b>	“Mais Família, Mais Jovem”
-----------------	----------------------------



<b>Tema</b>	Consequências para comportamentos inadequados: Restabelecer a autoridade
<b>Data</b>	31 de abril de 2023
<b>Local</b> <b>Tempo previsto</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	Distinguir os comportamentos que podem ser ignorados e os que não podem ser ignorados; Identificar os botões de alarme e saber como os ignorar; Distinguir consequências lógicas de consequências naturais; Reconhecer os princípios a ter em conta na aplicação das consequências;
<b>Momentos, Recursos e Estratégias</b>	Boas-vindas e elogio; Desafios da semana; Introdução ao tema: Consequências que utilizam Atividade: chuva de ideias Atividade: visionamento do Problema 8 e Solução 2; brainstorming; Introdução do tema: Consequências lógicas e consequências naturais Atividade: chuva de ideias (princípios que se devem ter em conta na escolha e aplicação das consequências) Objetivos e desafios da semana;

<b>Programa</b>	“Mais Família, Mais Jovem”
<b>Tema</b>	Como escrever um contrato à prova de adolescente: Restabelecer a autoridade
<b>Data</b>	20 de abril de 2023
<b>Local</b> <b>Tempo previsto</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	Entender o que é um contrato à prova de adolescência e as suas vantagens; Compreender como estabelecer um contrato;
<b>Momentos, Recursos e Estratégias</b>	Boas-vindas e elogio; Desafios da semana;

	<p>Introdução ao tema: Contratos à prova de adolescentes</p> <p>Atividade: visionamento do Problema 1 e Solução 3; brainstorming;</p> <p>Atividade: chuva de ideias (vantagens e desvantagens e barreiras de estabelecer um contrato)</p> <p>Introdução do tema: Como estabelecer um contrato à prova de adolescente? – passos e estratégias;</p> <p>Atividade: redação de um exemplo de contrato;</p> <p>Objetivos e desafios da semana;</p>
--	---

<b>Programa</b>	“Mais Família, Mais Jovem”
<b>Tema</b>	Como escrever um contrato à prova de adolescente: Restabelecer a autoridade
<b>Data</b>	11 de maio de 2023
<b>Local</b> <b>Tempo previsto</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	<p>Identificar as estratégias adquiridas ao longo do programa para a resolução de um problema.</p> <p>Compreender os passos para a resolução de problemas.</p>
<b>Momentos, Recursos e Estratégias</b>	<p>Boas-vindas e elogio;</p> <p>Desafios da semana;</p> <p>Introdução ao tema: Contratos à prova de adolescentes</p> <p>Atividade: visionamento do Problema 1 e Solução 3; brainstorming;</p> <p>Atividade: chuva de ideias (vantagens e desvantagens e barreiras de estabelecer um contrato)</p> <p>Introdução do tema: Como estabelecer um contrato à prova de adolescente? – passos e estratégias;</p> <p>Atividade: redação de um exemplo de contrato;</p> <p>Objetivos e desafios da semana;</p>

Apêndice 3. Grelhas Sinóticas de Intervenção com a família Gamma

<b>Tema</b>	Apresentação e Diagnóstico de Necessidades
<b>Data</b>	15 de fevereiro de 2023
<b>Local</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra
<b>Tempo previsto</b>	1H
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Dr. Daniel Brito e Estagiária Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver relações de confiança.</li> <li>- Motivar a jovem para a intervenção.</li> <li>- Compreender quais as necessidades da família.</li> </ul>
<b>Implementação</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas-vindas.</li> <li>2. Atividade Cartão de cidadania</li> <li>3. Atividade Escada da Vida</li> <li>4. Atividade Livro de Reclamações</li> <li>5. Atividade Livro de Soluções</li> <li>6. Encerramento</li> </ol>

<b>Tema</b>	Apresentação e Diagnóstico de Necessidades
<b>Data</b>	20 de março de 2023
<b>Local</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra
<b>Tempo previsto</b>	1H
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Dr. Daniel Brito e Estagiária Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender como se vêm nos seus papéis familiares.</li> <li>- Promover a reflexão sobre que comportamentos podem melhorar.</li> </ul>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas-vindas.</li> </ol>

<b>Implementação</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Partilhas da semana</li> <li>3. Atividade Mindfulness</li> <li>4. Reflexão e discussão sobre a atividade anterior</li> <li>5. O que tenho a melhorar?</li> <li>6. Encerramento</li> </ol>
----------------------	---

<b>Tema</b>	Elogios
<b>Data</b>	12 de abril de 2023
<b>Local</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra
<b>Tempo Previsto</b>	1H
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Dr. Daniel Brito e Estagiária Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	- Reconhecer a importância do elogio e da atenção positiva para promover comportamentos positivos.
<b>Implementação</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas-vindas.</li> <li>2. Partilhas da semana</li> <li>3. Introdução da temática “elogios”.</li> <li>4. Atividade “árvore dos elogios”.</li> <li>5. Temática “reforço do comportamento positivo”.</li> <li>6. Desafios para a semana</li> <li>7. Encerramento</li> </ol>

<b>Tema</b>	Escuta Ativa
<b>Data</b>	17 de abril de 2023
<b>Local</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra
<b>Tempo Previsto</b>	1H
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Dr. Daniel Brito e Estagiária Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	- Promover a escuta ativa. - Melhorar as relações familiares.
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas-vindas.</li> </ol>

<b>Implementação</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Partilhas da semana.</li> <li>3. Introdução da temática “Escuta Ativa”</li> <li>4. Atividade “Como comunicar positivamente?”</li> <li>5. Desafios para a semana</li> <li>6. Encerramento</li> </ol>
----------------------	---

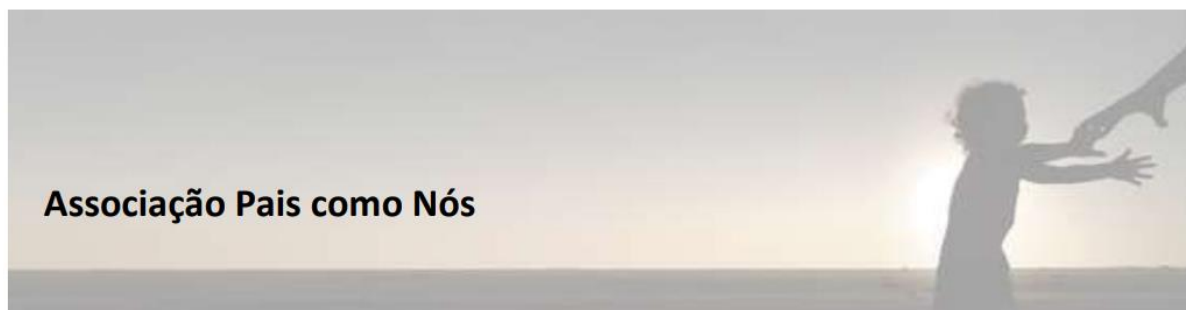
<b>Tema</b>	Regras e Limites
<b>Data</b>	24 de abril de 2023
<b>Local</b>	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – Associação Integrar, Coimbra
<b>Tempo Previsto</b>	1H
<b>Dinamizadores Responsáveis</b>	Dr. Daniel Brito e Estagiária Ana Catarina Soares
<b>Objetivos</b>	- Introduzir estratégias para aplicar regras e limites consistentes.
<b>Implementação</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boas-vindas.</li> <li>2. Partilhas da semana.</li> <li>3. Introdução da temática “Regras e limites consistente”</li> <li>4. Desafios para a semana</li> <li>5. Encerramento</li> </ol>

# Anexos

## Índice de Anexos

Anexo 1. Certificado de Formação Mais Família Mais Jovem .....	183
Anexo 2. Questionário de Avaliação da Satisfação dos Pais (MFMJ): Família Beta.....	184
Anexo 3. Memórias fotográficas da atividade “Dia do Pijama” .....	189
Anexo 4. Cubo das Emoções.....	190
Anexo 5. Certificado de Participação.....	191
Anexo 6. Informar-te: Parentalidade Positiva .....	192
Anexo 7. Informar-te: Estilos Parentais e a Relação com a Criança.....	193
Anexo 8. Informar-te: 6 Tipos de Família.....	194
Anexo 9. Informar-te: Castigos, Sim ou Não? .....	195
Anexo 10. Informar-te: Abril: Mês de Prevenção dos Maus-Tratos na Infância.....	196
Anexo 11. Informar-te: 3 Características de Pais de Conscientes .....	197
Anexo 12. Informar-te: Mindfulness com as crianças.....	198
Anexo 13. Informar-te: Parentalidade Consciente em 5 pontos.....	199
Anexo 14. Memórias fotográficas da atividade "Relações Inter e Intra Familiares" .....	200
Anexo 15. Brasão Familiar.....	201
Anexo 16. Memórias fotográficas da atividade "Dia da Árvore” .....	202
Anexo 17. Memórias Fotográficas do Workshop “Desafios na Parentalidade” .....	203
Anexo 18. Programa Comemorativo do 29º Aniversário da AI .....	204
Anexo 19. Apresentação Digital do Workshop “Desafios na Parentalidade” .....	205
Anexo 20. Calendário “Um Mês de Parentalidade”.....	210
Anexo 21. Prato de Avaliação: Workshop “Desafios na Parentalidade” .....	211
Anexo 22. Autorização para EE para a atividade “Peddy Papper DivertidaMente” .....	212
Anexo 23. Lista de Charadas.....	213
Anexo 24. Memórias fotográficas da atividade “Peddy Papper DivertidaMente” .....	214
Anexo 25. Campanha de Sensibilização referente ao Dia Internacional da Mulher .....	215
Anexo 26. Memórias fotográficas de sessões do projeto “Viagem Pelo Ser” .....	217
Anexo 27. Escala de Autoestima de Rosenberg .....	218
Anexo 28. Avaliação da Sessão.....	219
Anexo 29. Avaliação Final .....	220
Anexo 30. Planificações Sessões Escola + Social.....	221

Anexo 1. Certificado de Formação Mais Família Mais Jovem



Certifica-se que Ana Catarina Godinho Soares

Frequentou e esteve presente no **Curso de Educação Parental Mais Família, Mais Jovem** lecionado por **Andreia Fernandes Azevedo e Tatiana Carvalho Homem** com a duração de **18h** que decorreu nos **dias 5, 6 e 7 de Dezembro de 2022, via online.**

Pela Associação Pais como Nós



ASSOCIAÇÃO PAIS COMO NÓS

*Andreia Fernandes Azevedo* **TATIANA C. HOMEM** 7

paiscomonos@gmail.com <https://www.facebook.com/paiscomonos>



<b>Questionário de avaliação da satisfação dos pais: Programas Mais Família (Adaptado de Programa Incredible Years)</b>	
As respostas são com base numa classificação de 1 a 7 ou de 1 a 6, onde 1(bastante negativo) e 6/7 (bastante a positivo)	
<b>A. PROGRAMA (1-7)</b>	
1. O/s maior/es problema/s do meu filho/da minha filha que me levaram a frequentar este Programa neste momento está/ão:	6
2. Os meus sentimentos quanto aos progressos do meu filho/da minha filha são:	6
3. Até que ponto o Programa serviu de ajuda para outros problemas pessoais ou familiares não relacionados directamente com o seu filho/a sua filha (por ex. o seu bem-estar geral ou no casamento)?	5
4. As minhas expectativas quanto a bons resultados do Programa são neste momento:	6
5. Sinto que as metodologias utilizadas para modificar os problemas/comportamento do meu filho/da minha filha deste Programa são:	7
6. Recomendaria este Programa a um amigo ou a um familiar?	6
7. Qual a competência actual que sente em si para gerir problemas atuais de comportamento na sua casa?	6
8. Qual a competência que sente em si para gerir problemas de comportamento que surjam no futuro em sua casa	4
9. Os meus sentimentos sobre o Programa para o meu filho/minha filha e para a minha família são:	6
<b>B. METODOLOGIAS DO PROGRAMA</b>	
<b>DIFICULDADE (1-7)</b>	
1. Explicações e informações fornecidas pelos dinamizadores (por ex. quando o dinamizador explicou os Contratos)	5
2. Demonstração de estratégias de parentalidade com imagens em suporte audiovisual (DVD)	5

3. Utilização de dramatizações (role-play) e exercícios práticos nas sessões	5
4. Discussão no grupo sobre as estratégias parentais	5
5. Atividades de casa	3
6. As conversas com o seu/a sua “companheiro” do grupo durante a semana	5
7. Telefonemas aos/dos dinamizadores do grupo para si	5
<b>UTILIDADE (1-6)</b>	
1. Informações e conteúdos apresentados	6
2. Demonstração de estratégias de parentalidade com imagens em suporte audiovisual (DVD)	5
3. Discussão no grupo sobre as estratégias parentais	6
4. Utilização de dramatizações (role-play) e exercícios práticos nas sessões	6
5. Prática das estratégias com o seu filho/a sua filha nas actividades de casa	6
6. As conversas com o seu/a sua “companheiro” do grupo durante a semana	6
7. Telefonemas aos/dos dinamizadores do grupo para si	6
<b>C. TÉCNICAS ESPECÍFICAS ENSINADAS</b>	
<b>DIFICULDADE (1-7)</b>	
1. Definir o problema de forma específica	5
2. Escrever o contrato	3

3. Aplicar as consequências	5
4. Aplicar as recompensas	6
5. Identificar os meus pontos fracos	5
6. Ignorar e pensamentos calmantes	5
7. Mensagens “EU”	5
8. O conjunto das técnicas	5
<b>UTILIDADE (1-6)</b>	
1. Definir o problema de forma específica	6
2. Escrever o contrato	6
3. Aplicar as consequências	6
4. Aplicar as recompensas e notas positivas	6
5. Identificar os meus pontos fracos	6
6. Ignorar e pensamentos calmantes	6
7. Mensagens “EU”	6
8. O conjunto das técnicas	6
<b>D. AVALIAÇÃO DOS DINAMIZADORES (1-7)</b>	
1. Senti que o ensino desenvolvido pelos dinamizadores foi:	7

2. A preparação/formação dos dinamizadores era:	6
3. No que se refere ao interesse e preocupação demonstrados pelos dinamizadores relativamente a mim e aos meus problemas com o meu filho/a minha filha fiquei:	7
4. Neste momento sinto que o papel dos dinamizadores no Programa foi:	7
5. No que se refere aos meus sentimentos pessoais quanto aos dinamizadores	6
<b>E. A SUA OPINIÃO, POR FAVOR</b>	
1. Qual a parte do Programa foi mais útil para si?	
A parte que considero mais útil foi os limites, as ordens e a resolução de problemas.	
2. O que é que gostou mais neste Programa (elogiar, RAP, recompensas, sistemas de pontos, limites, ordens, tempo de pausa, resolução de problemas; mensagens EU)?	
O que gostei mais neste programa foi o elogiar, a resolução de problemas e as mensagens EU.	
3. O que é que lhe agradou menos neste Programa?	
O que me agradou menos foi eu e o meu marido não termos disponibilidade nesta parte final do programa.	
4. Como poderia o Programa ser melhorado para o ajudar mais?	
Considero que o programa está bom como está.	
5. Durante o tempo em que esteve no Programa recebeu algum outro tipo de apoio/intervenção ou o seu filho/a sua filha?	
Sim, foi acompanhado pela CPCJ e na escola pelo psicólogo, embora não tivesse havido sessões suficientes nem nenhuma evolução.	
6. Neste momento sente necessidade de apoio adicional no seu papel parental? Se sim, por favor indique de que tipo e para quê?	

Neste momento não preciso de necessidade de apoio adicional no meu papel parental.

7. Qual é para si o maior benefício que retirou da sua participação no Programa?

Para mim o maior benefício que retirei foi o facto de ter as ferramentas necessárias para saber o que fazer e agir da melhor forma perante as dificuldades do dia a dia.

O meu sentimento relativamente a preencher questionários é:

6

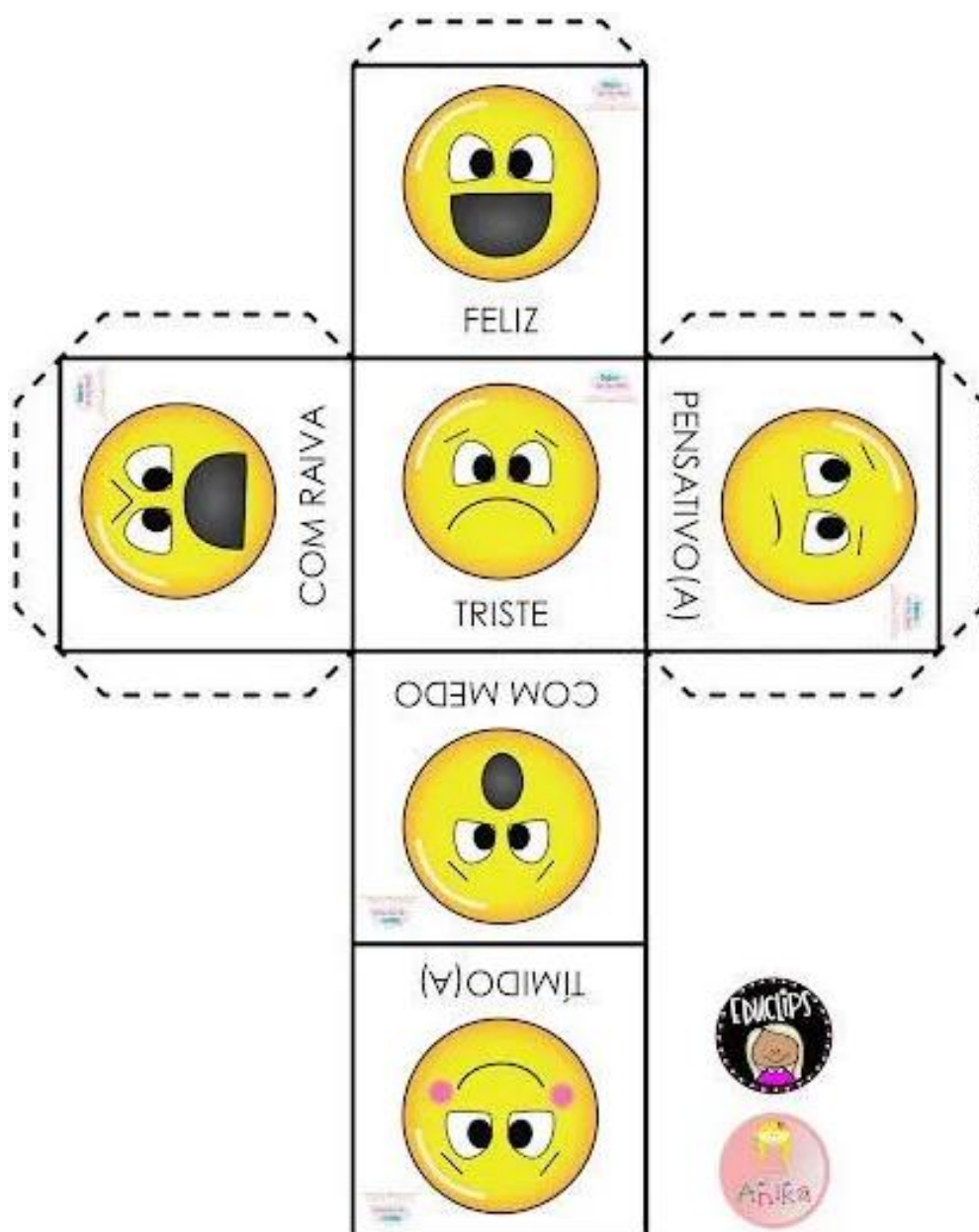
O meu sentimento sobre as filmagens das sessões (no caso de algumas partes das sessões terem sido filmadas para efeito de supervisão dos dinamizadores) é:

-

Anexo 3. Memórias fotográficas da atividade “Dia do Pijama”

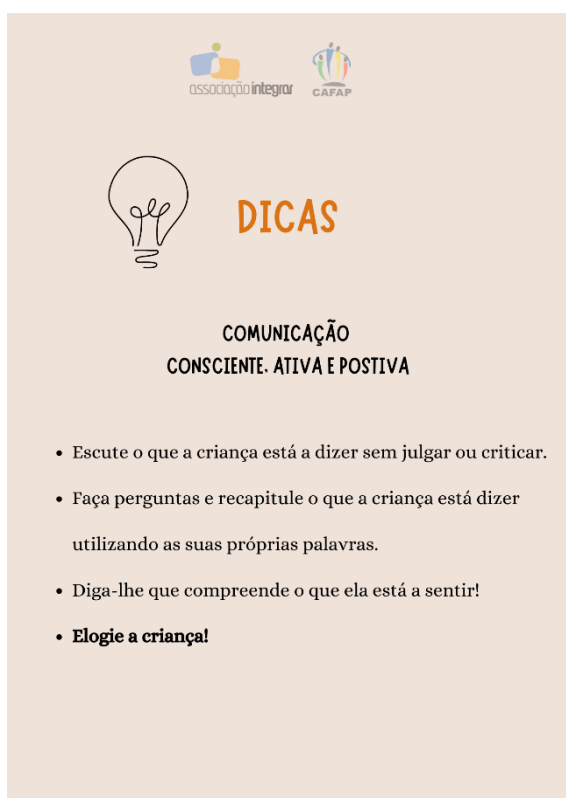
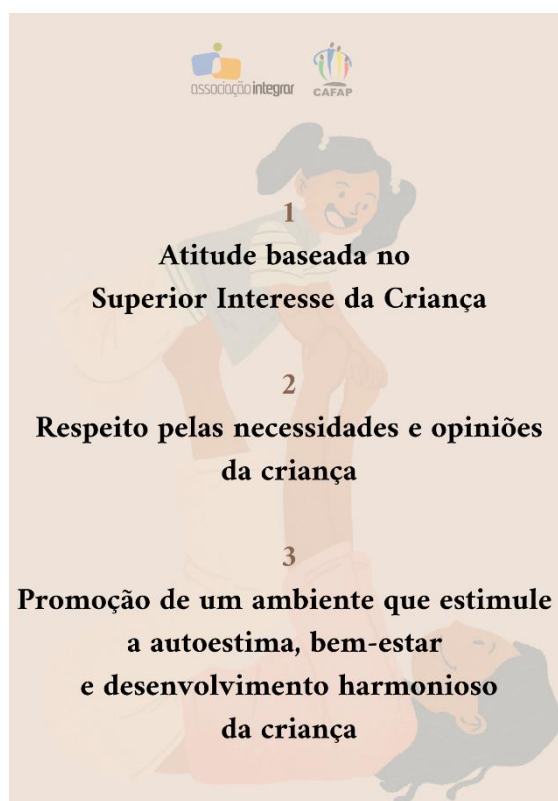
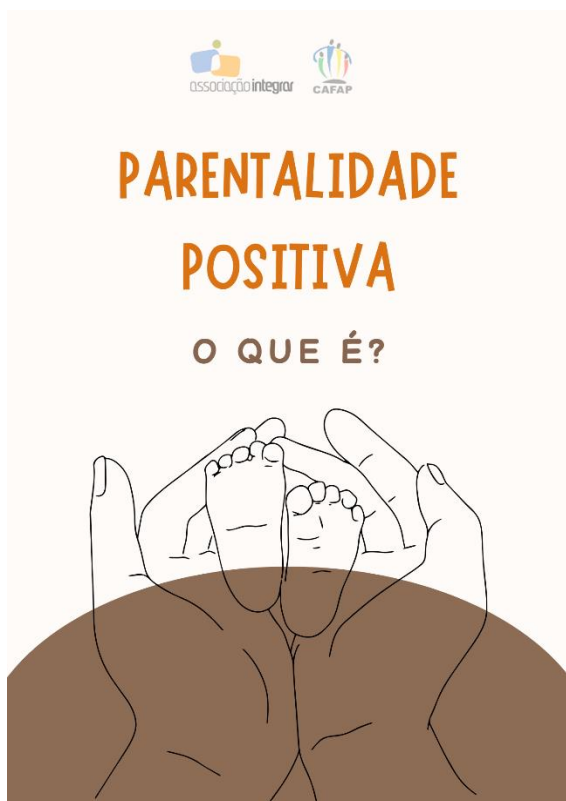


Anexo 4. Cubo das Emoções









## Anexo 7. Informar-te: Estilos Parentais e a Relação com a Criança



### Permissivo

- Pais que têm muito cuidado com os filhos e são ternos.
- Nível de exigência e controlo baixo.
- Os progenitores satisfazem todos os desejos dos filhos.
- Ausência de consequências para comportamentos desadequados.
- Limites e disciplina incoerentes.

- **Baixa tolerância à frustração.**
- **Desenvolvimento de problemas de comportamento.**
- **Demonstram boa autoestima.**

### Autoritário

- Muito controlo e exigência de maturidade.
- Pouca comunicação e afetividade.
- Recurso a punições rígidas e, por vezes, desadequadas.
- Elevada valorização da obediência.

- **Podem fomentar um sentido de dependência nas crianças e jovens, tornando-os submissos e com baixa autoestima.**
- **Desenvolvimento de comportamentos agressivos e/ou antisociais.**
- **Dificuldade em lidar com a frustração.**
- **O bullying em situação escolar pode também ser potenciado e/ou influenciado pelas práticas parentais autoritárias.**

### Democrático/Autoritativo

- Valorização do diálogo como meio para atingir os objetivos
- Negociação de regras e consequências para o seu incumprimento.
- Os pais são afetuosos e responsivos mas existindo também altos níveis de exigência.
- Pais ativamente envolvidos e carinhosos.
- Clareza e coerência no estabelecimento de regras e limites.

- **Autoestima positiva**
- **Gestão positiva das emoções**
- **Maior tolerância à frustração**

### Negligente

- Ausência de regras e limites.
- Elevada liberdade dos filhos.
- Baixa responsividade e atenção às necessidades dos filhos.
- Pais distantes e pouco envolvidos na educação dos filhos.
- Pouca comunicação.

- **Baixa tolerância à frustração.**
- **Comportamentos antisociais e delinquentes.**

### Para saber mais consulte:

<http://licencaparasentir.pt/blog-2/>

<https://www.cnpdpcj.gov.pt/documents/10182/14804/Guia+de+Orienta%C3%A7%C3%B5es+para+Profissionais+de+A%C3%A7%C3%A3o+Socia+L/5c6dc372-e12b-4b84-a462-38eccc5a6e85>

## Anexo 8. Informar-te: 6 Tipos de Família



**Nuclear**  
Composta pelos pais e filhos consanguíneos.

**Extensa / Alargada**  
Composta pelos pais, mas também, por avós, tios, primos e outras relações de parentesco.

**Monoparental**  
Formadas pela(s) criança(s) e/ou jovem/jovens e apenas um de seus progenitores (pai ou mãe).

**Homoparental**  
Família em que existe uma união conjugal entre 2 pessoas do mesmo sexo.

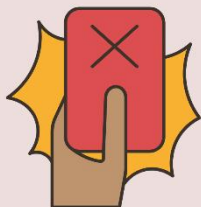
**Reconstruída / Recombinada**  
Existe uma nova união conjugal, com ou sem descendentes de relações anteriores, de um ou dos dois cônjuges.

**Adotiva**  
Família que adotou uma ou mais crianças, não consanguíneas.

**Para saber mais consultar:**

<https://www.mgfamiliar.net/itemgenerico/novos-tipos-de-familia/>

## Anexo 9. Informar-te: Castigos, Sim ou Não?



# CASTIGOS

SIM OU NÃO?



### Os limites e as regras têm de ter consequências quando não são cumpridos.

Estas consequências não podem depender do humor dos pais naquele dia. As consequências para determinado comportamento devem ser previamente estabelecidas em conjunto com a criança/jovem e devem ser adequadas.



As consequências têm de ser adequadas: nem sempre o que resulta com uma criança/jovem resulta com outra.

Os pais devem pensar naquilo que agrada/desagrada aos seus filhos.



As consequências têm de ser estabelecidas de forma as que crianças ganhem mais cumprindo-as do que não cumprindo.

Deve-se usar com equilíbrio respostas positivas e negativas.



Mas afinal, o que são consequências?

Consequência é a mesma coisa que um castigo?



#### Castigo:

Algo imposto e não proporcional ao comportamento. Quando estamos muito zangados tendemos a castigar as crianças ou a exagerar nas nossas promessas de punição, tornando-as difíceis de cumprir.



#### Consequência:

A consequência é o resultado de uma determinada ação.

Ajuda a criança a compreender a relação causa/efeito e é um excelente momento de aprendizagem.

"Se fizeres isto... vai acontecer aquilo."

Assim, a palavra consequência, porque se alia a coisas mais construtivas, permite à criança sentir que para qualquer situação há consequências, positivas e negativas, com as quais ela tem de lidar.



Para saber mais consulte:

<http://licencaparasentir.pt/blog-2/>


<https://www.educarpelapositiva.pt/post/castigo-ou-consequ%C3%Aancia-como-estamos-a-educar-as-crian%C3%A7as>

<https://montessoriporto.org/castigo-ou-consequencia/>




# ABRIL

## MÊS DA PREVENÇÃO MAUS-TRATOS NA INFÂNCIA





### *Como surgiu?*



Em 1989, uma mulher norte americana (Bonnie Finney) amarrou uma fita azul na antena do carro, em homenagem ao seu neto, vítima mortal de maus-tratos por parte dos seus pais.



Escolheu esta cor como forma representar as nódoas negras nos corpos dos seus netos. O azul tornou-se assim símbolo de alerta para a luta na proteção das crianças contra os maus-tratos.



De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), caracterizam-se como “abusos ou maus-tratos às crianças, todas as formas de lesão física ou psicológica, abuso sexual, negligência ou tratamento negligente, exploração comercial ou outro tipo de exploração, resultando em danos actuais ou potenciais para a saúde da criança, sua sobrevivência, desenvolvimento ou dignidade num contexto de uma relação de responsabilidade, confiança ou poder”.



Em Abril, e sempre, cada um de nós é agente fundamental na segurança, proteção e bem-estar das crianças e jovens. Todos temos o dever de prevenir qualquer forma de violência.

### **Linhas de Apoio**

**116 006**

**Associação Portuguesa de Apoio à Vítima**

**116 111**

**Linha de Apoio à Criança**

**961231111**

**Linha de crianças em perigo (Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens)**

## Anexo 11. Informar-te: 3 Características de Pais de Conscientes

Associação Integrar CAFAP

### 3 CARACTERÍSTICAS DE PAIS CONSCIENTES



Associação Integrar CAFAP

### ELOGIAM OS SEUS FILHOS!

As crianças e os adolescentes devem ser elogiados pelas coisas especiais, mas também pelas coisas simples que fazem todos os dias. O elogio reforça e valoriza os comportamentos positivos e, por isso, potencia a frequência dos mesmos.

As investigações mostram que pais conscientes e bem sucedidos elogiam frequentemente os seus filhos.

O elogio promove a autoestima positiva, o sentimento de confiança e competência e aumenta a qualidade de relação entre pais e filhos.



Gaspar, M., & Alarcão, M. (s/d). Manual do Programa Mais Família, Mais Jovem [Manuscrito não publicado]. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.

Associação Integrar CAFAP

### SÃO CONSISTENTES!

São consistentes tanto com coisas positivas, como com as negativas.

Desta forma, a criança ou adolescente sabe exatamente aquilo que se espera dele e quais as consequências para os seus comportamentos, caso contrário aprenderá a manipular.

Além disso, usam as respostas positivas e as negativas com equilíbrio. Estão atentos aos comportamentos positivos e reforçam-nos, mas também aplicam as consequências estabelecidas para comportamentos negativos.



Gaspar, M., & Alarcão, M. (s/d). Manual do Programa Mais Família, Mais Jovem [Manuscrito não publicado]. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.

Associação Integrar CAFAP

### FALHAM!

Pais conscientes também ficam confusos, irritados e/ou impacientes.

Pais conscientes também se distraem e duvidam das suas capacidades.

Pais conscientes também sentem que não são suficientes e que não estão à altura do desafio.

Quando os pais se assumem imperfeitos, são emocionalmente verdadeiros e assumem os seus erros, inspiram também os seus filhos a viver um vida plena e real.





## MINDFULNESS COM AS CRIANÇAS



### QUAL A IMPORTÂNCIA?



-  **Aumenta a autoestima**
-  **Aumenta a concentração**
-  **Melhora inteligência e regulação emocional**
-  **Promove a empatia**
-  **Ajuda a tomar melhores decisões**



## EXERCÍCIOS PRÁTICOS



### CHEIRA E CONTA

Cheira e conta é um exercício de Mindfulness muito eficaz contra a ansiedade.

Entregue à criança algo aromático. Pode ser, por exemplo, um gomo de laranja ou limão, um sabonete ou alguma erva aromática, como hortelã.

Peça-lhe para fechar os olhos e descrever o que sente ao cheirar o objeto.

Ensine-o a focar sua atenção em apenas um dos sentidos.



## EXERCÍCIOS PRÁTICOS


### EXERCER A GRATIDÃO

A gratidão é uma grande força e uma componente fundamental da Atenção Plena. A gratidão traz consigo um série de outros sentimentos como o amor ou a felicidade.

Ensinar as crianças a serem gratos por aquilo que têm ao invés de estarem focados nos problemas, pode ser um exercício maravilhoso.

**Crie um Diário de Gratidão!**

Comece por pedir à criança agradeça por duas coisas boas no seu dia, antes de dormir.



### Para saber mais consulte:

<http://www.parentalidadeconsciente.com/>  
<https://mindfulnessparapsicologos.com/>

## Anexo 13. Informar-te: Parentalidade Consciente em 5 pontos



**COMUNICAÇÃO ABERTA E HONESTA**  
FALE COM OS SEUS FILHOS COM FREQUÊNCIA E ESCUTE ATENTAMENTE O QUE LHE DIZEM, SEM JULGAR. ESTA ATITUDE PERMITE DESENVOLVER A CONFIANÇA E SEGURANÇA.

**CARINHO, AMOR E APOIO EMOCIONAL**  
ESTES TRÊS INGREDIENTES PERMITEM AOS SEUS FILHOS DESENVOLVEREM-SE DE FORMA SAUDÁVEL, A AUTOESTIMA, BEM-ESTAR E CONFIANÇA.

**REGRAS E LIMITES: CLAROS E CONSISTENTES**  
NEGOCIE COM OS SEUS FILHOS QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS PARA DETERMINADOS COMPORTAMENTOS. OS LIMITES AJUDAM A CRIANÇA A TORNAR-SE MAIS RESPONSÁVEL E A TOMAR MELHORES DECISÕES.

**ROTINAS E HÁBITOS SAUDÁVEIS**  
ESTABELEÇA ROTINAS E HÁBITOS COM OS SEUS FILHOS. ISTO AJUDA-OS A SENTIREM-SE SEGUROS, CRESCEREM DE FORMA EQUILIBRADA E SAUDÁVEL.

**PRESEÇA E ENVOLVIMENTO**  
ESTAR PRESENTE E ENVOLVIDO NA VIDA QUOTIDIANA DOS SEUS FILHOS É FUNDAMENTAL PARA A QUALIDADE DA RELAÇÃO ENTRE PAIS E FILHOS. ESTEJA DISPONÍVEL PARA OFERECER APOIO, SUPORTE E ORIENTAÇÃO.





Anexo 14. Memórias fotográficas da atividade "Relações Inter e Intra Familiares"



### O “Brasão Familiar”

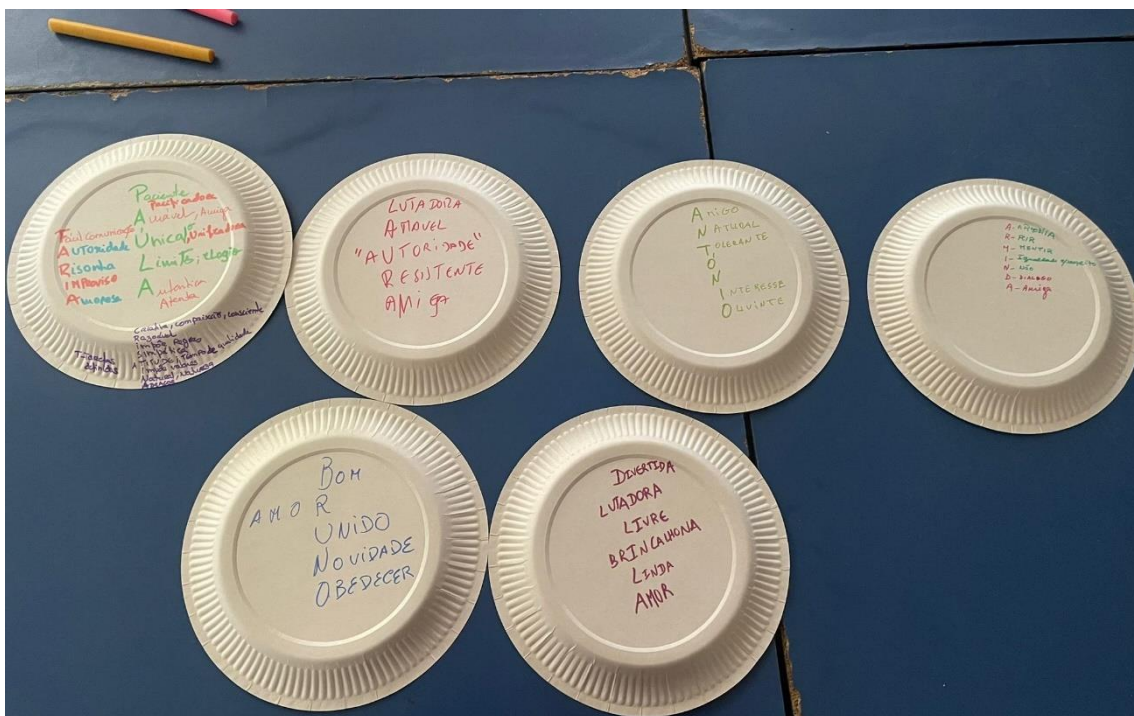
<b>1</b>	
<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b>

- 1 – Lema: Frase que represente aquilo que somos;
- 2 – Acontecimento marcante nas nossas vidas;
- 3 – Símbolo daquilo que somos;
- 4 – O que pretendemos para o futuro;
- 5 – O que é fundamental para atingir o que se propõe para o futuro.

Anexo 16. Memórias fotográficas da atividade "Dia da Árvore"



Anexo 17. Memórias Fotográficas do Workshop “Desafios na Parentalidade”





## PROGRAMA COMEMORATIVO DO 29º ANIVERSÁRIO DA ASSOCIAÇÃO INTEGRAR

### 1ª INICIATIVA

### DIA DA ESCRITURA DA CONSTITUIÇÃO DA ASSOCIAÇÃO

QUINTA DOS OLIVAIS | RUA DO BREJO | SANTO ANTÓNIO DOS OLIVAIS

**20  
MAIO  
2023**

**SÁBADO**

**15  
H** COMEMORAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA  
WORKSHOP "DESAFIOS DA PARENTALIDADE"



**17  
H** ASSINATURA DE PROTOCOLOS DE COLABORAÇÃO PARA DINAMIZAÇÃO  
DA QUINTA DOS OLIVAIS:

CNE AGRUPAMENTO DE ESCUTEIROS 109 SANTO ANTÓNIO DOS OLIVAIS



PÓS DE PRILIMPIMPIM



**17  
H30** LANCHE CONVÍVIO PARTILHADO



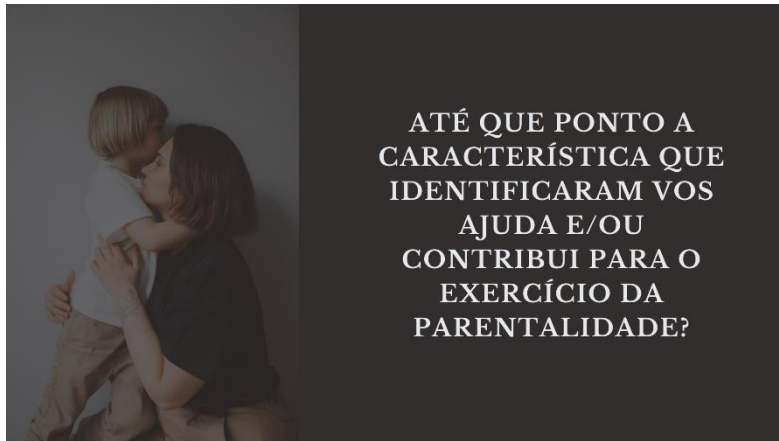
CENTRO DE APOIO FAMILIAR E ACONSELHAMENTO PARENTAL  
AV. FERNÃO DE MAGALHÃES, Nº 401, 1º B  
TELEF: 239 833 603 | TELEM: 91 347 47 51  
E-MAIL: CAFAP@INTEGRAR.ORG



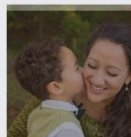
SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, Nº 1 3030-213 COIMBRA  
TELEF: 239 705 697 | INTEGRAR@INTEGRAR.ORG | WWW.INTEGRAR.ORG  
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR

Anexo 19. Apresentação Digital do Workshop “Desafios na Parentalidade”

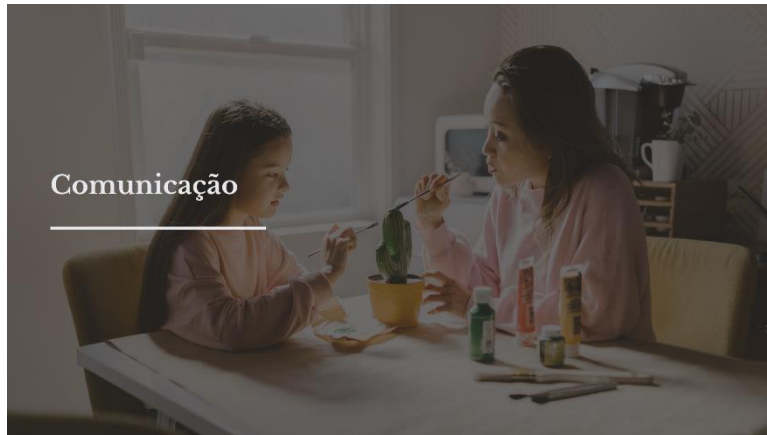




### Parentalidade Positiva e Consciente



A Parentalidade Positiva é um lugar seguro, onde se promove a participação e a autonomia da criança, a sua saúde, o bem-estar social e emocional de acordo com as suas características e idade.



## Comunicação



### Comunicação Positiva

EMPATIA, ASSERTIVIDADE, ESCUTA ATIVA

MANTER RELAÇÕES DE CONFIANÇA  
CONSIDERAR DIFERENTES PONTOS DE VISTA  
RESPEITAR E VALORIZAR AS NECESSIDADES DO OUTRO



Ocorrência de conflitos



Eficácia e eficiência da comunicação



### Comunicação Não-Violenta

A comunicação não-violenta é um dos primeiros passos para a parentalidade positiva e consciente.



Ouvir o que está a ser dito  
sem julgar ou criticar

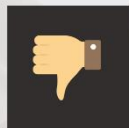


Usar mensagens-eu.

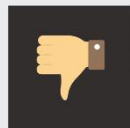


Usar comunicação não-verbal.

## ESCUITA ATIVA



Sem culpar  
"Tu é que me deixas irritado"

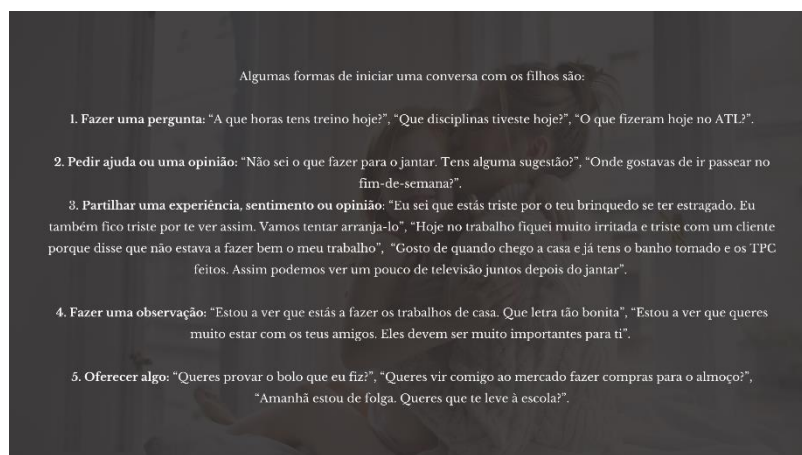
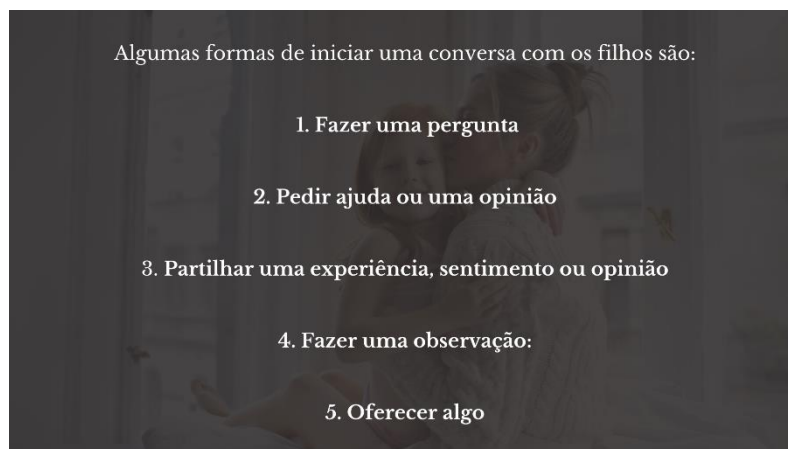
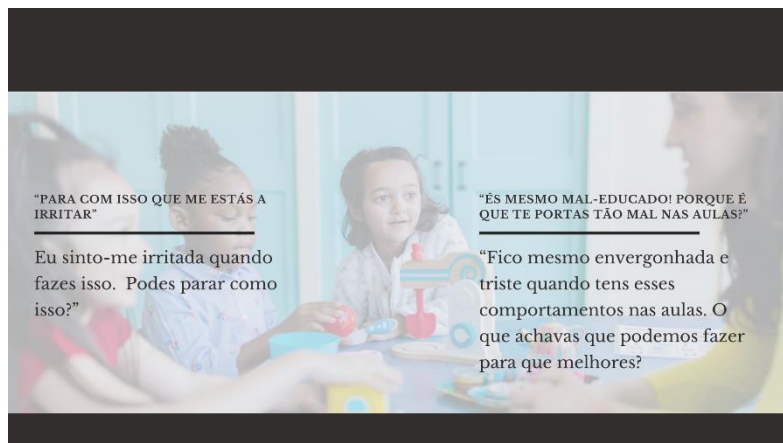


Sem rotular.  
"Es mesmo mal comportado."



Sem julgar.  
"Pareces parvo a chorar por  
causa disso."





# PAIS COMO MODELO

---

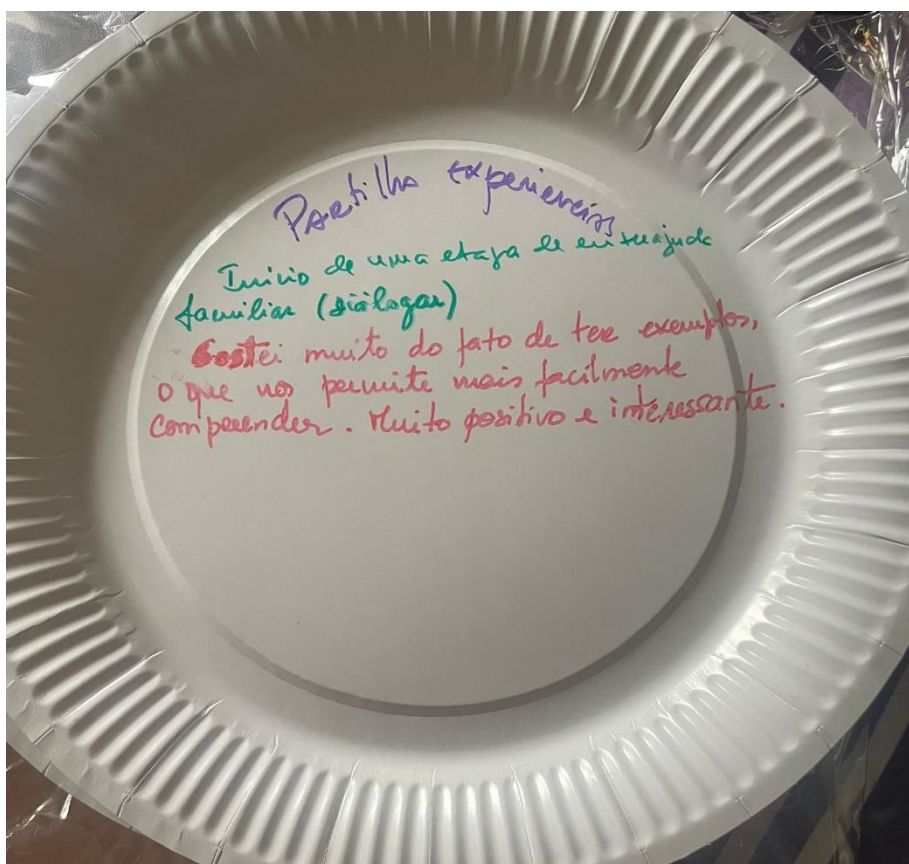
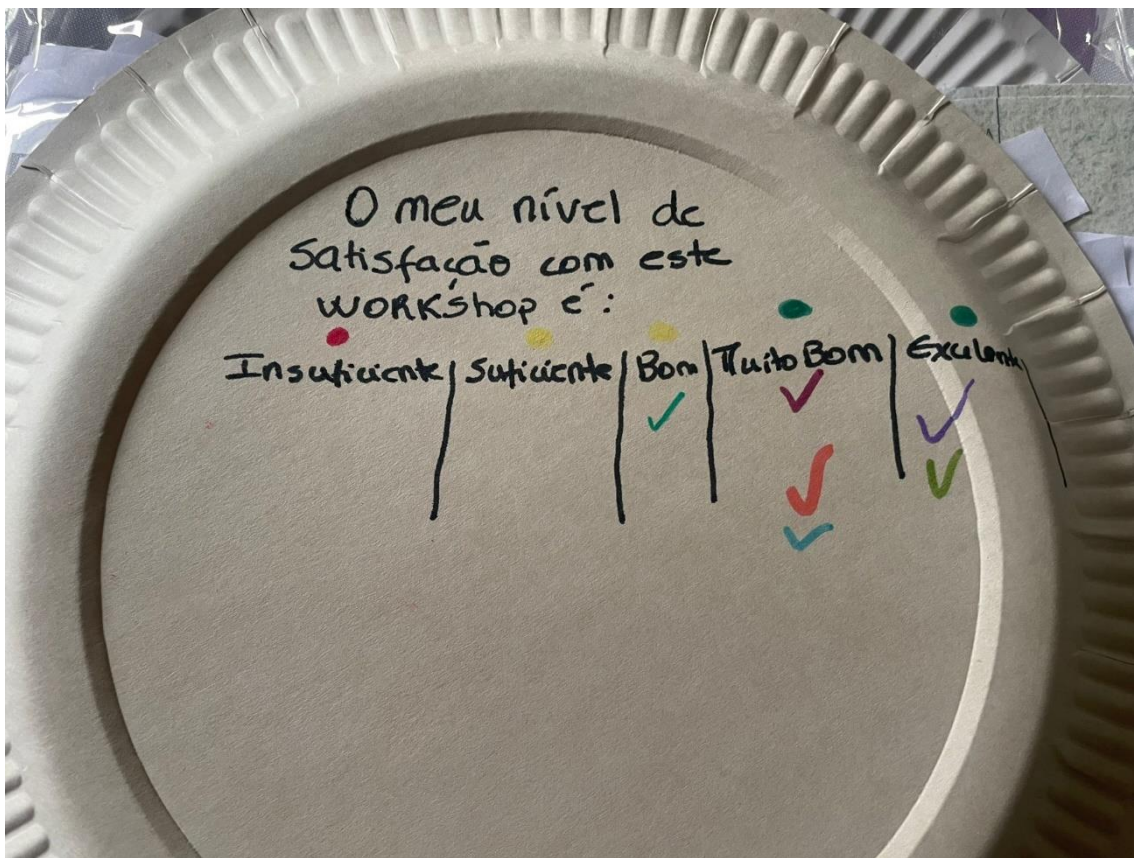
Se a nossa resposta a um determinado comportamento é um grito, o que vamos estar a ensinar à criança é que se pode gritar quando está irritada.

*OBRIGADA*



Anexo 20. Calendário “Um Mês de Parentalidade”

<p><b>Um Mês de Parentalidade Consciente</b></p>	1	FALE SOBRE AS EMOÇÕES COM O SEU FILH@.	2	ELOGIE-SE A SI PRÓPRIO	3	ELOGIE O SEU FILH@!	4	FAÇA UM BOLO COM O SEU FILH@!	5	DIGA AO SEU FILH@ COMO É IMPORTANTE	6	REVEJA FOTOS DE FAMÍLIA COM O SEU FILH@	7	CONVERSE COM O SEU FILH@ SOBRE O DIA DE AMBOS!
	8	DÊ UM BEIJO AO SEU FILH@ AO DEITAR	9	DIGA AO SEU FILH@ QUE CONFIA NELE	10	DÊ UM ABRAÇO AO SEU FILH@	11	COZINHEM JUNTOS	12	RECOMPENSE O SEU FILH@	13	DIGA AO SEU FILH@ QUE O AMA	14	FAÇA VOLUNTARIADO COM O SEU FILH@
	15	DESLIGUEM A TELEVISÃO E CONVERSEM	16	VEJAM UM FILME JUNTOS	17	FAÇAM UMA LISTA DE REGRAS A CUMPRIR	18	PARTILHEM GARGALHADAS	19	PLANTEM UMA SEMENTE	20	FAÇAM UMA CAMINHADA JUNTOS	21	VISITEM UM SÍTIO NOVO
	22	CONTRUAM JUNTOS UMA EMENTA SEMANAL	23	TIREM UMA FOTOGRAFIA JUNTOS	24	FAÇAM UM DIÁRIO DE GRATIDÃO	25	PARTILHEM UMA TAREFA DOMÉSTICA	26	FAÇAM UM PIQUENIQUE EM FAMÍLIA	27	OUÇAM MÚSICA JUNTOS	28	SE SENTIR QUE ERROU, PEÇA DESCULPA
	29	PARTILHEM UM ACONTECIMENTO IMPORTANTE DO VOSSO DIA	30	DURANTE UMA BIRRA, ABRACE O SEU FILH@	31	DEIXE BILHETES POSITIVOS NA ALMOFADA DO SEU FILH@								



Anexo 22. Autorização para EE para a atividade “Peddy Papper DivertidaMente”



O Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP) da Associação Integrar, instituição responsável pelas Atividades de Enriquecimento Curricular na Escola de Almedina, irá realizar no dia 29 de junho uma atividade junto da turma do 1º ano da mencionada escola. A atividade consiste na realização de um Peddy Paper pela baixa da cidade de Coimbra, onde, partir do filme DivertidaMente trabalhar-se-á as emoções e os sentimentos. O Peddy Paper terá como objetivo desenvolver a literacia emocional das crianças, bem como, promover um maior conhecimento sobre a cidade de Coimbra, a sua história e monumentos.

A atividade decorrerá entre as 14:30h e as 17:15h.

-----

Eu \_\_\_\_\_, encarregado de educação do/a aluno/a \_\_\_\_\_ venho por este meio comunicar que autorizo que o meu/minha educando/a a sair do espaço escolar para a realização da atividade Peddy Paper DivertidaMente.

Assinale com um X se autoriza também a captura de fotografias.

## Anexo 23. Lista de Charadas



Sou dos monumentos mais antigos de Coimbra e já vi muitas despedidas. No dia da Serenata Monumental, as minhas escadas enchem-se de estudantes que, ao som de muitos fados e baladas, choram o seu adeus à Cidade de Coimbra. Quem sou eu?

No coração de Coimbra, no encontro das águas me encontrarão. Estou bem junto ao rio Mondego e sou um largo movimentado, onde o comércio é popular. Levo gente de um lugar ao outro. Facilito a passagem, dirijam-se ao Largo da \_\_\_\_\_.

Perto da Sé Velha há uma praça muito animada, com comércio e artistas. Uma atmosfera encantada. Rodeada de edifícios histórico, no seu centro há uma fonte graciosa. Como se chama essa praça tão famosa?

Estou bem no coração da baixa de Coimbra e sou uma praça repleta de vida e emoção. Aqui encontram a Igreja e o Café Santa Cruz, lugar de noites mágicas e muito fado.

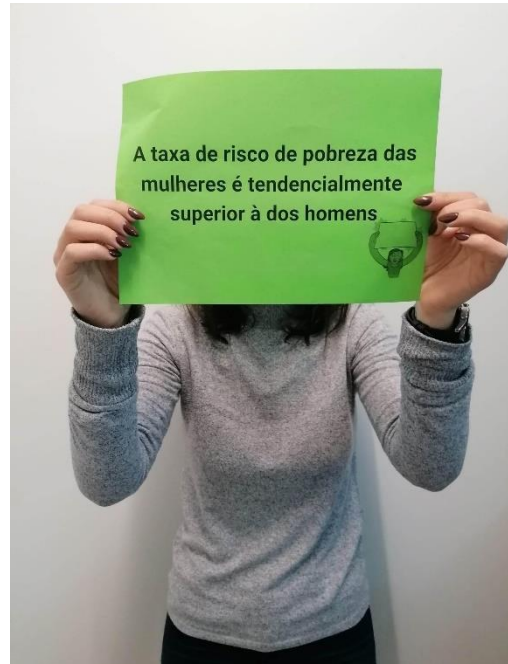
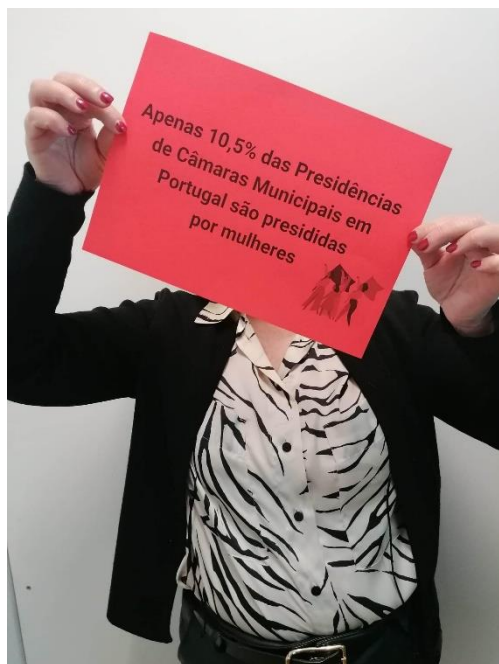
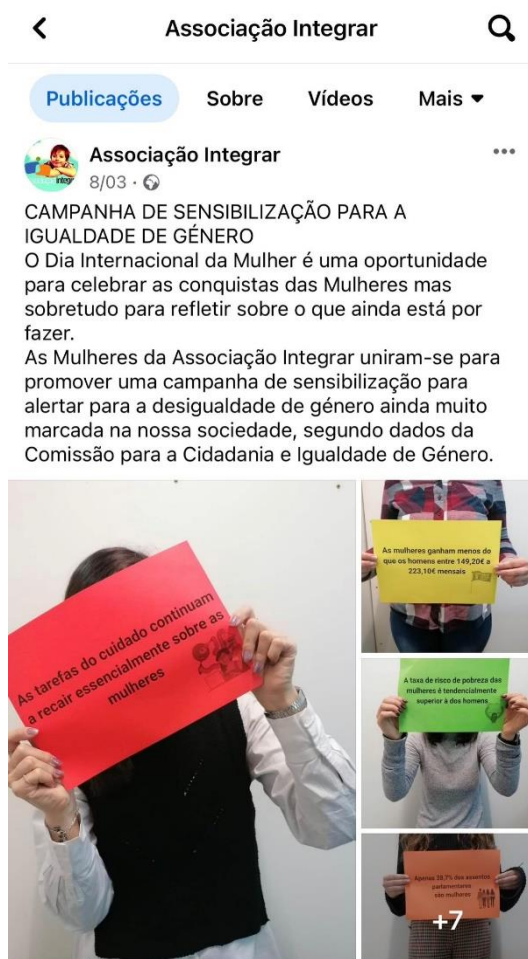
Para a última emoção descobrir, à escola terás de te dirigir.



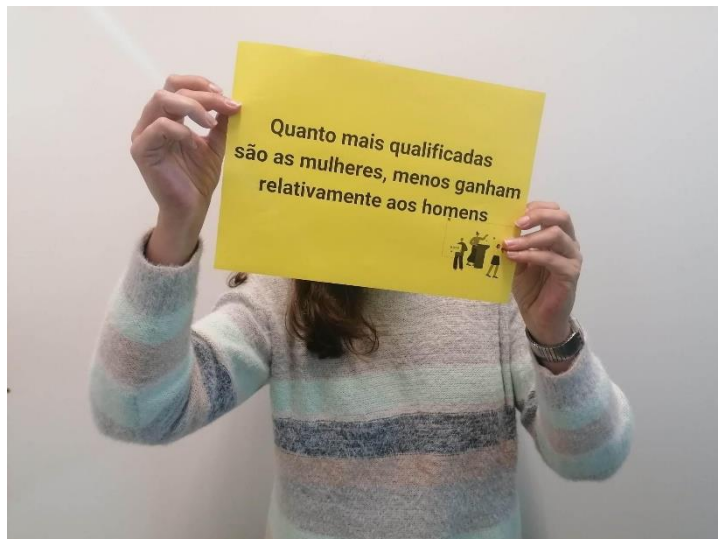
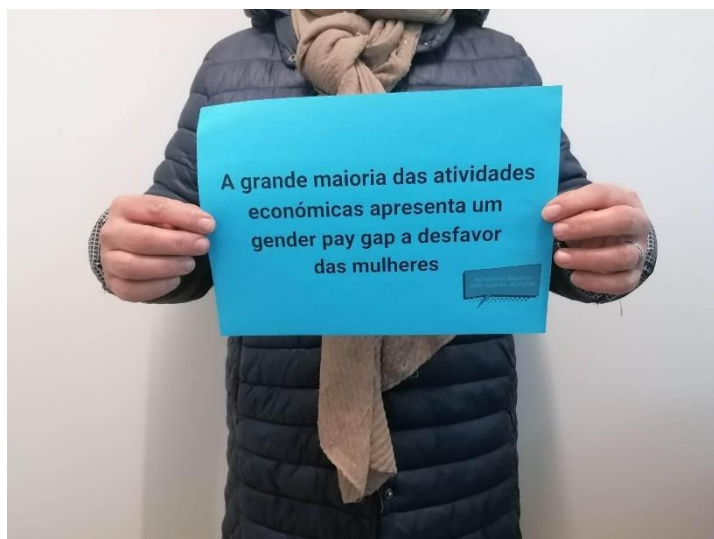
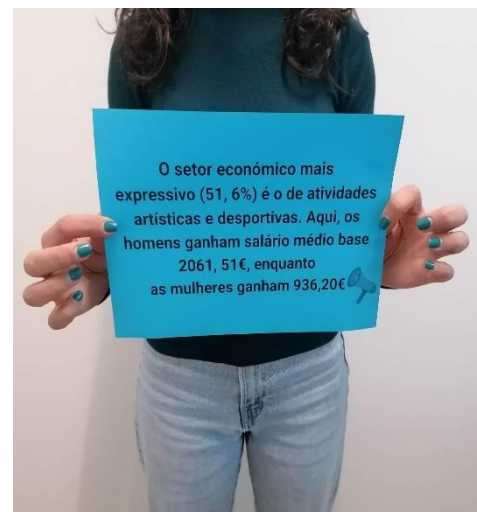
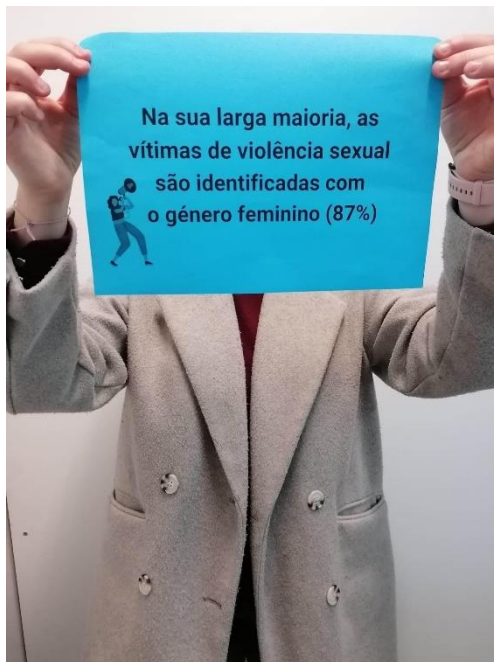
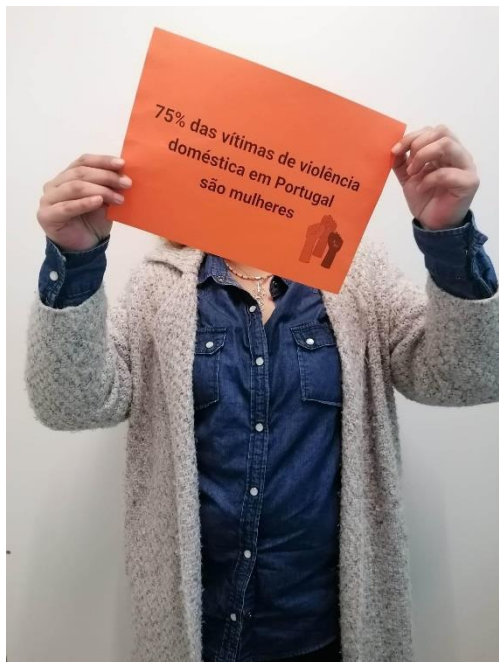
Anexo 24. Memórias fotográficas da atividade “Peddy Paper DivertidaMente”



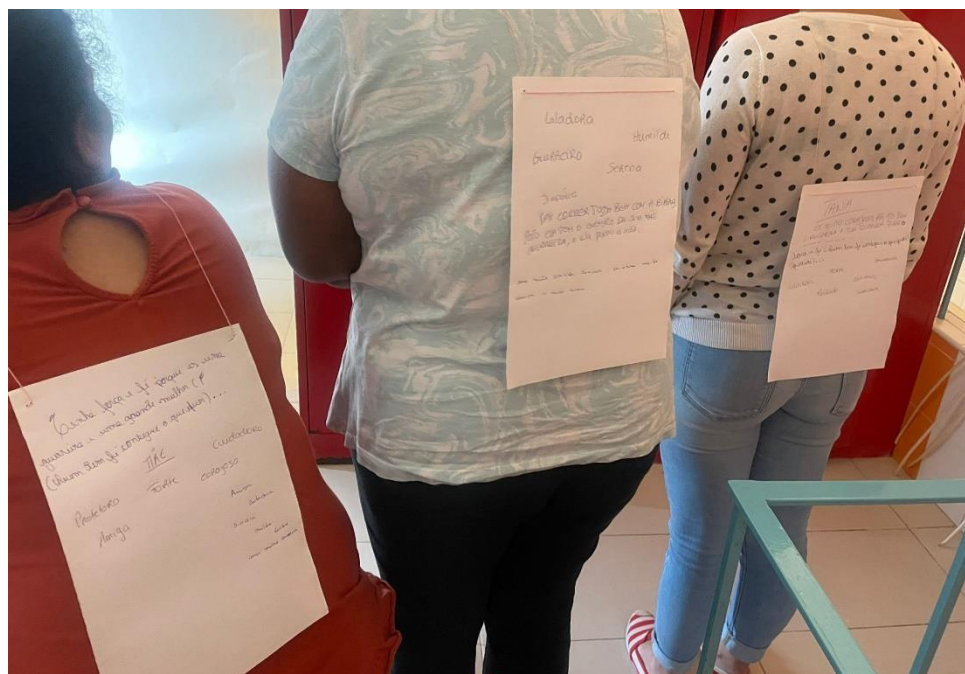
## Anexo 25. Campanha de Sensibilização referente ao Dia Internacional da Mulher







Anexo 26. Memórias fotográficas de sessões do projeto “Viagem Pelo Ser”





## ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Viajante:

*Segue-se uma lista de afirmações que dizem respeito ao modo como se sente acerca de si próprio(a). À frente de cada uma delas assinale com uma cruz (X), na respectiva coluna, a resposta que mais se lhe adequa.*


	Discordo Totalmente	Discordo	Concordo	Concordo Fortemente
De um modo geral estou satisfeita comigo própria.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Por vezes penso que não sou boa em nada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto que tenho algumas qualidades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sou capaz de fazer coisas tão bem como a maioria das outras pessoas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto que não tenho motivos para me orgulhar de mim própria.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Por vezes sinto-me, de facto, uma inútil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto-me uma pessoa de valor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gostaria de ter mais respeito por mim própria.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De um modo geral, sinto-me uma falhada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Adoto uma atitude positiva para comigo mesma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### AVALIAÇÃO DA SESSÃO

DATA \_\_\_\_\_ VIAJANTE \_\_\_\_\_

Obrigada pelo preenchimento do questionário e pela vossa colaboração.

QUESTÕES			
	POUCO	SUFICIENTE	MUITO
1. Estou satisfeita com as atividades desenvolvidas durante a sessão?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Os assuntos e as dinâmicas desta sessão ajudaram-me?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. As trocas de ideias e partilhas das minhas colegas ajudaram-me?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. As orientações e/ou sugestões das facilitadoras foram úteis?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Se existirem outras observações e/ou comentários pode redigi-los aqui:

VIAJEM PELO SER

## Anexo 29. Avaliação Final



### AVALIAÇÃO FINAL

De uma forma geral, sente-se satisfeita com o projeto?

Muito Pouco Satisfeita **1** **2** **3** **4** **5** Bastante Satisfeita

Qual das seguintes atividades mais gostou de realizar? - Autorretrato / Uma Carta Para Mim / O filme da minha vida / Aproxima-te da linha se / Roda da Vida / Elogio nas Costas / Tiro-te o meu Chapéu

O que foi mais difícil para si neste projeto? (Pode mencionar qualquer aspeto: alguma atividade em específico que tenha sido mais exigente, ter confiança para partilhar com outros membros do grupo as suas experiências, constrangimentos a nível de transportes, entre outros).

Sente que a sua participação neste projeto ajudou a melhorar o conhecimento que tem sobre si própria?

Muito Pouco **1** **2** **3** **4** **5** Bastante

Sente que a sua participação neste projeto ajudou a melhorar a sua autoestima e criar uma visão mais positiva sobre si mesma?

Muito Pouco **1** **2** **3** **4** **5** Bastante

Considera importante a existência de grupos deste género no CAFAP, de forma a partilhar saberes e experiências com outras mães?

Muito Pouco **1** **2** **3** **4** **5** Bastante



### AVALIAÇÃO FINAL

Sente que a sua participação no programa aumentou a qualidade de relação com a técnica dinamizadora?

Muito Pouco **1** **2** **3** **4** **5** Bastante

No que se refere ao interesse e preocupação demonstrados pela dinamizadora relativamente a mim e aos meus problemas, estou:

Pouco Satisfeita **1** **2** **3** **4** **5** Bastante Satisfeita

Gostaria de deixar alguma mensagem adicional?

---

---

---

---

---

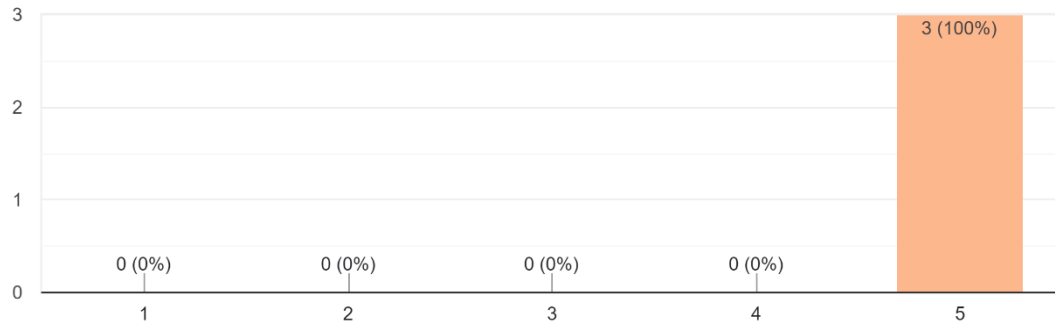
**OBRIGADA!**



## Anexo 30. Gráficos de Avaliação Final do Projeto VPS: GAM

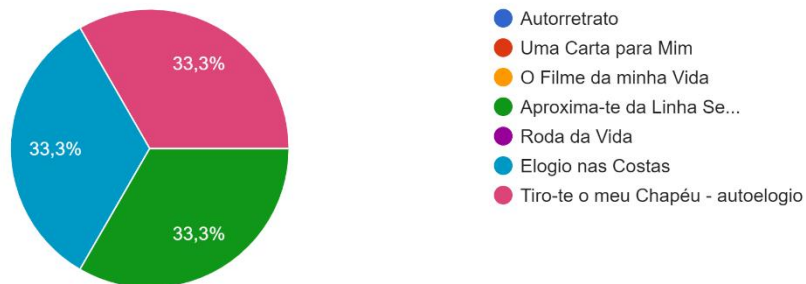
De uma forma geral, sente-se satisfeita com o projeto?

3 respostas



Qual das seguintes atividades gostou mais de realizar?

3 respostas



O que foi mais difícil para si neste projeto?

(Pode mencionar qualquer aspeto: alguma atividade em específico que tenha sido mais exigente, ter confiança para partilhar com outros membros do grupo as suas experiências, constrangimentos a nível de transportes, entre outros).

3 respostas

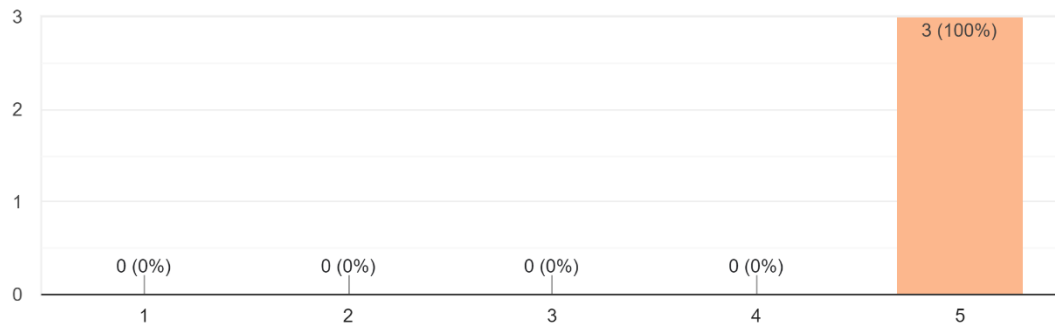
Relembrar todo de novo

Foi conseguir falar do quanto minha filha e uma vencedora e batalhadora

Foi natural, a forma de todas termos alguma situação em comum e isso tornou tudo mais simples, e sabemos que temos na Catarina uma excelente gestora de sentimentos que fez com que todas nós nos respeitássemos até ao final das sessões.

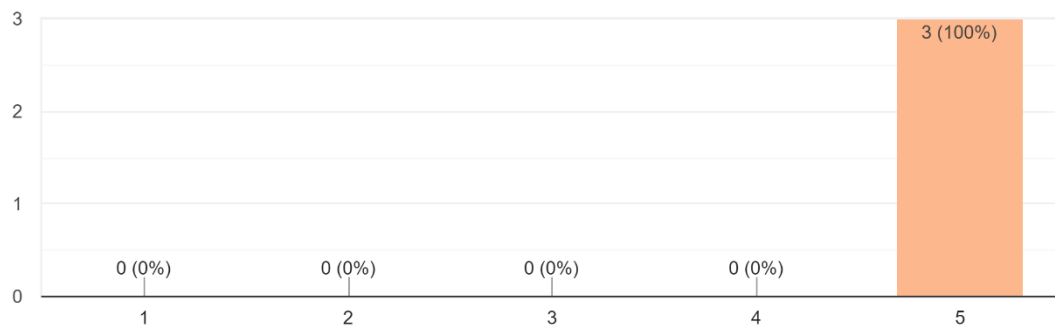
Sente que a sua participação neste projeto a ajudou a melhorar o conhecimento que tem sobre si própria?

3 respostas



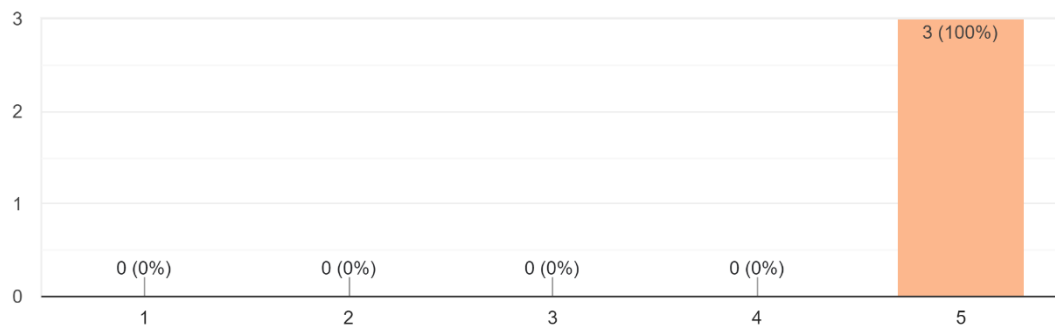
Sente que a sua participação neste projeto ajudou a melhorar a sua autoestima e criar uma visão mais positiva sobre si mesma?

3 respostas



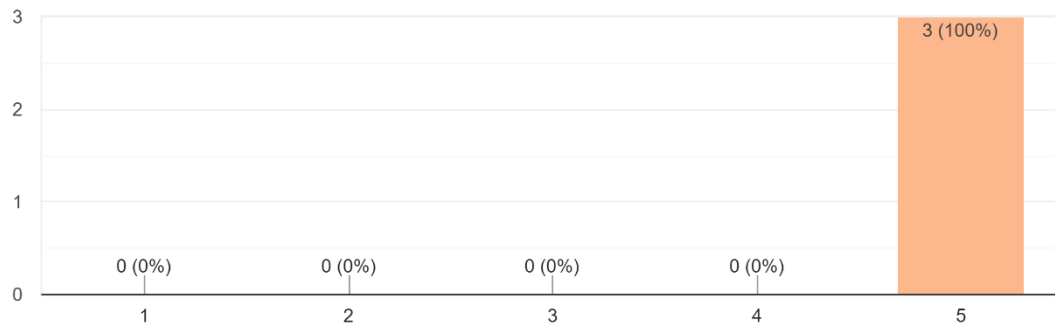
Considera importante a existência de grupos deste género no CAFAP, de forma a partilhar saberes e experiências com outras mães?

3 respostas



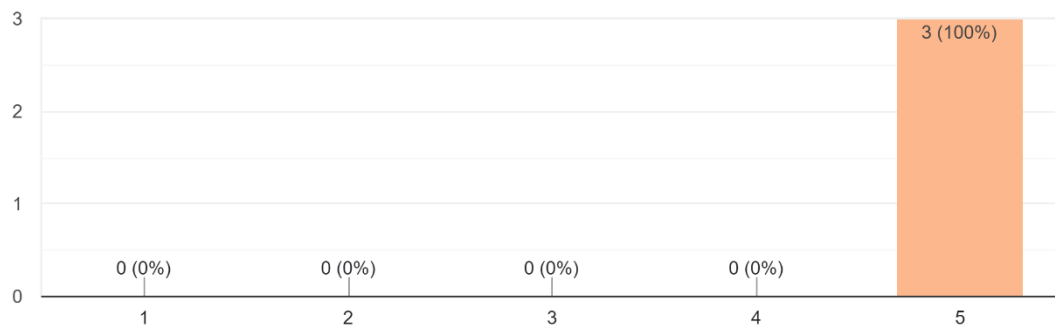
Sente que a sua participação no programa aumentou a qualidade de relação com a técnica dinamizadora?

3 respostas



No que se refere ao interesse e preocupação demonstrados pela dinamizadora relativamente a mim e aos meus problemas, estou:

3 respostas



Gostaria de deixar alguma mensagem adicional?

3 respostas

Gostei muito do projeto e melhorei muito a minha vida. Obrigada a dona Catarina por todo o que apresentou bem o projeto.

Obrigada por tudo Catarina projeto maravilhoso já tenho saudades me fazia tão bem obrigada beijinhos

Catarina, você é formidável, sei que podemos contar consigo para sempre.  
Um grande beijinho 🥰🥰



Anexo 31. Planificação das Sessões do Projeto "Escola + Social"

Sessões Competências socioemocionais	“Cuidando da Saúde Mental”	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer a prevenção como uma forma de lutar contra a doença;</li> <li>• Promover ativamente a autoestima de todos os alunos pela demonstração de que cada um possui um potencial suscetível de desenvolvimento e aperfeiçoamento e gerador de uma melhor qualidade de vida</li> </ul>	
<b>Temáticas/ conceitos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilares da Robustez Mental: Desafio e Compromisso</li> <li>• O autoelogio e o compromisso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilares da Robustez Mental: Controlo e Autoconfiança</li> <li>• Funcionamento da mente</li> <li>• Identificação e consciência das emoções</li> <li>• Mindfulness</li> <li>• Autoconfiança</li> </ul>
<b>Atividades/ dinâmicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinâmica de quebra-gelo e de apresentação</li> <li>• Dinâmica “Tiro o meu chapéu”</li> <li>• Escrita de compromisso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O triângulo da mente: pensamentos, comportamentos e emoções</li> <li>• Visualização de um vídeo sobre as emoções</li> <li>• Jogo de identificar emoções</li> <li>• Exercício de mindfulness</li> <li>• Construção do jogo “Quanta autoconfiança queres?”</li> </ul>
<b>Avaliação</b>	Brasão dos Saberes	

Sessões Competências interculturais	“Convivência na Diversidade”		
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consciencializar os alunos sobre as atitudes positivas em relação à convivência na diversidade;</li> <li>• Proporcionar o contato com algumas ferramentas dessa diversidade cultural.</li> </ul>		
<b>Temáticas/ conceitos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direitos Humanos</li> <li>• Igualdade vs Desigualdade</li> <li>• Equidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperação</li> <li>• Inclusão</li> <li>• Diversidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Democracia e Direitos Humanos</li> <li>• Paz vs Conflito</li> <li>• Diálogo Intercultural</li> </ul>
<b>Atividades/ dinâmicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinâmica de quebra-gelo e apresentação</li> <li>• Dinâmica “Dá um passo em frente”</li> <li>• Reflexão a partir de uma ilustração</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualização de vídeos sobre a cooperação</li> <li>• Dinâmica “Cooperação gera Inclusão”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brainstorming sobre a palavra Democracia</li> <li>• Dinâmica “Concordo e Discordo”</li> </ul>
<b>Avaliação</b>	Brasão com perguntas-chave		