

## Plano de Atividades 2016/2017



**GAPS**

GABINETE DE APOIO PSICO-SOCIAL

## ÍNDICE

|  |          |
|--|----------|
| <b>Proposta de Plano de atividades para 2016/2017 .....</b>  | <b>3</b> |
| <b>1. Acompanhamentos Individuais</b>  |          |
| a) Apoio Individual às Crianças e Jovens (Creche, pré-primária, 1º e 2º ciclos) .....                      | 3        |
| b) Apoio Individual a Pais e Encarregados de Educação .....  | 4        |
| <b>2. GAPS - Vertente Dinâmica/Comunitária.....</b>  | <b>5</b> |
| a) Trabalho em rede (reuniões de GAPS e de valências) .....  | 5        |
| b) Folhetos informativos.....  | 5        |
| c) Workshops/ Palestras/ Seminários / Atividades adicionais para as famílias da<br>APDAF e Comunidade..... | 6        |
| <b>3. GAPS - Vertente Social.....</b>  | <b>9</b> |
| a) Cantinas Sociais.....   | 9        |
| b) Processos Sociais e Acompanhamento.....   | 10       |
| c) Apoio à integração do utente e familiares na instituição.....   | 10       |

## PROPOSTA DE PLANO DE ATIVIDADES PARA 2016/2017

### 1. ACOMPANHAMENTOS INDIVIDUAIS

#### 1. a) Apoio Individual às Crianças e Jovens

Desde a infância até à adolescência, os desafios vão aumentando e as mudanças sucedendo. Nesta ótica, também o leque de problemáticas se vai modificando. De um modo geral, na infância o mais comum são os comportamentos de recusa à escola, ansiedade de separação face às figuras de vinculação, dificuldades de aprendizagem, PHDA, as perturbações do espectro autista e as perturbações do comportamento, que devemos avaliar<sup>1</sup> convenientemente. Pela experiência que temos vindo a ter, têm também sido comuns os casos de crianças que, não chegando a apresentar uma perturbação do comportamento, manifestam comportamentos de rebeldia, manipulação e desobediência, nos quais é necessário atuar o mais precocemente possível, como forma de prevenir ou atenuar desajustamentos futuros. Há ainda os casos de crianças que se vêm confrontadas com o divórcio dos pais e que precisam de ajuda para aprender a lidar com a situação (devemos ajudá-las a compreender o divórcio e, subseqüentemente, ensiná-las a lidar com a perda, a raiva, e a superar o sentimento de culpa).

Quando avançamos para a fase da adolescência, as temáticas de maior preocupação passam a ser outras. Regra geral, os problemas de comportamento continuam a ser frequentes e até de maior intensidade. Depois, surgem as questões ligadas à autoestima e ao autoconceito, que nesta fase ocupam um papel de destaque na vida dos jovens (bastante normal se pensarmos que esta é a fase da aquisição de uma maior autonomia e de descoberta do sentido do “eu” – quem sou eu? O que me define? Quais são as coisas de que gosto/não gosto?). Há ainda que destacar as variáveis do perfeccionismo e a ansiedade em múltiplas

---

<sup>1</sup> Sendo a APDAF uma instituição sem fins lucrativos, sabemos que é praticamente impossível “abastecer” o serviço de psicologia de provas e instrumentos de avaliação psicológica. No entanto, eles revelam-se essenciais à prática da profissão uma vez que, sem eles, não temos meios para fazer uma avaliação adequada em certos casos (ex. défice cognitivo, dislexia, ...). Embora tenhamos em nossa posse alguns instrumentos, faltam outros muito importantes (ex. WISC). Por isto, o que fazemos é encaminhar o caso para os psicólogos escolares (que têm em mãos muitos casos) ou outros, que tenham meios para fazer essa mesma avaliação. Seria interessante, e sem dúvida uma mais-valia para o GAPS, estabelecer com a Câmara ou o CRIO, por exemplo, uma parceria no sentido de podermos requisitar, quando necessário, instrumentos de avaliação psicológica de forma gratuita. Essa é uma ideia em mente e cuja viabilidade pretendemos analisar.

vertentes – ansiedade social, ansiedade aos testes, ..., também bastante típicas nesta faixa etária.

Simultaneamente a tudo isto, há sempre que prestar atenção ao meio envolvente da criança/jovem. Devemos estar alerta aos fatores de risco, isto é, a todo o tipo de variáveis individuais ou contextuais que aumentam a vulnerabilidade da criança/jovem para resultados negativos no seu desenvolvimento (ex. situações de abuso, negligência, exposição à violência, sintomatologia nos pais, problemas conjugais, alcoolismo, etc., que se associam muitas vezes a crianças ansiosas ou deprimidas), ao mesmo tempo que trabalhamos para potenciar os fatores protetores (ex. características temperamentais da criança, saúde física e mental, suporte familiar, monitorização parental, envolvimento na escola, etc.).

Mais ainda, temos sempre em mente que a intervenção com crianças tem uma especificidade que não podemos ignorar: elas não são “clientes” voluntários. Geralmente são os pais, ou os professores, educadores e auxiliares que convivem diariamente com elas, que estão preocupados e à procura de “uma resposta”. Para além disso, o nível desenvolvimental da criança e o facto de não possuir as mesmas capacidades cognitivas do adulto, faz com que tenhamos de trabalhar de um modo quase simultâneo com pais e filhos. Trabalhamos em consulta aptidões que deverão ser generalizadas para o ambiente familiar. Esse foi um aspeto positivo a destacar deste ano e o qual pretendemos sempre ir reforçando – uma atitude de responsabilização e envolvimento parental!

Posto isto, é nosso objetivo continuar a privilegiar um trabalho em rede, onde todos os agentes educacionais possam ter uma voz e onde, juntos, possamos encontrar as soluções mais ajustadas ao desenvolvimento saudável e equilibrado das nossas crianças e jovens.

### **1. b) Apoio Individual aos Pais e Encarregados de Educação**

No apoio individual aos Pais e Encarregados de Educação, aquilo que pretendemos é esclarecer os pais acerca de dúvidas que tenham em relação aos filhos, trabalhar a competência para perceber que comportamentos são, ou não, considerados normativos à faixa etária, ensinar-lhes técnicas de resolução de problemas para os desafios próprios da idade. Pretendemos, no fundo, fornecer-lhes os alicerces para uma parentalidade responsiva, sensível e bem-sucedida e ajudá-los a ganhar mais confiança na forma como lidam com os problemas de comportamento que são tão frequentes na infância.

Contudo, não podemos esquecer-nos que, antes de serem pais, os pais são pessoas. Pessoas com histórias de vida singulares e, por certo, com os seus próprios problemas. Sabemos, e é lógico, que muitas vezes estes problemas não se devem aos filhos, ou à relação com eles, mas acabam por afetá-los significativamente (ex. mães depressivas, ansiosas, com problemas conjugais, com histórias de vida pautadas por situações de negligência, etc.). Por isto, e uma vez que a nossa missão é zelar pelo bem-estar das crianças, consideramos que há casos que exigem uma intervenção direta com os pais, e é nosso desejo poder fornecer o acompanhamento adequado face a situações deste género (ainda que possamos cobrar um valor simbólico pelas consultas).

## **2. GAPS – VERTENTE DINÂMICA/COMUNITÁRIA**

### **2. a) Trabalho em rede (Reuniões GAPS e de valências)**

É nossa intenção continuar a desenvolver um trabalho em rede com os nossos profissionais. Para isso, teremos as já habituais reuniões mensais de GAPS com a equipa técnica – Diretora Técnica, coordenadores das valências, psicóloga e animadora sócio-cultural – nas quais se irá analisar o ponto de situação da instituição: o desenrolar dos planos e das atividades diárias, as dinâmicas que se poderão pôr em prática, as dificuldades sentidas, propostas de melhoramento e, ainda, outras situações consideradas relevantes serão também aqui discutidas.

Para além disso, a psicóloga irá estar presente nas reuniões semanais das várias valências, onde se faz um planeamento da semana e se abordam algumas situações pontuais, numa ótica de envolvimento total com a instituição. Assim, poderá dar o contributo e o apoio que forem necessários.

No que respeita ao debate de casos individuais, este deverá ocorrer sempre que a situação assim o justifique, e com as pessoas diretamente envolvidas no processo terapêutico, nunca esquecendo os princípios éticos do sigilo profissional.

### **2. b) Folhetos Informativos**

Consideramos que é importante e enriquecedor ir transmitindo, de forma contínua, informação aos pais, encarregados de educação e técnicos, sobre diversas temáticas ligadas à educação e ao desenvolvimento infantil. Neste sentido, e embora este tenha sido um ponto não muito desenvolvido no plano de atividades anterior, é nossa intenção que no decorrer do

próximo ano letivo sejam elaborados, com uma frequência trimestral, folhetos informativos numa ótica de prevenção e otimização dos recursos e potencialidades das famílias. Pretendemos mostrar aos vários agentes educativos que todos eles, à sua maneira, têm um papel essencial no desenvolvimento da criança e no seu ajustamento ao meio ambiente.

## **2. c) Workshops/ Palestras/ Seminários / Atividades adicionais para as Crianças e Famílias da APDAF e Comunidade**

A organização de workshops, palestras e seminários surge, como à semelhança de anos anteriores, enquanto meio complementar para transmitir informação relevante aos pais, encarregados de educação e técnicos, sendo por isso outra das dinâmicas em que pretendemos apostar no próximo ano. O nosso objetivo é estimular o diálogo, o debate, a partilha de ideias e a aquisição de novos conhecimentos e competências.

No quadro em baixo apresentam-se algumas ideias, embora as datas possam ter de sofrer alterações (são apenas possibilidades). Relembramos que, embora o nosso desejo de convidar oradores prestigiados seja grande, isso nem sempre é viável devido aos preços praticados. Deste modo, iremos continuar a esforçar-nos por estabelecer contactos com pessoas e entidades que possam colaborar connosco de forma gratuita (ou mediante preços simbólicos), mas mantemos a ideia de se cobrar, em algumas atividades, um preço simbólico aos participantes. A nosso ver, isso poderia ser uma forma de se valorizar ainda mais este tipo de iniciativas.

| <b>ATIVIDADE PROPOSTA</b>   | <b>DATA</b>   | <b>DESTINATÁRIOS</b>                          | <b>RESPONSÁVEL</b>     | <b>DESCRIÇÃO</b>  |
|---|---------------|---|------------------------|---|
| <b>“A importância da nutrição infantil e da alimentação saudável”</b> | Setembro 2016 | Reunião de Pais - pré-escolar, 1º e 2º ciclos | Nutricionista da APDAF | Sensibilizar os pais para a importância da alimentação saudável enquanto fonte de crescimento e prazer, e uma forma de profilaxia no desenvolvimento da criança |

|   |                     |  |   |  |
|---|---------------------|--|---|--|
| <b>GAPS – Gabinete de Apoio Psicológico e Social: quem somos, o que fazemos e o porquê de existirmos</b>  | Setembro 2016       | Reunião de Pais - pré-escolar, 1º e 2º ciclos                                    | Psicóloga Verónica Pereira                                  | Sensibilizar para a importância do bem-estar psicológico e social no desenvolvimento da criança e do adolescente, e para a segurança e equilíbrio emocional dos pais na educação dos seus filhos |
| <b>Folheto: “Porque é que tenho de ir para a escolinha?”</b>  | Setembro 2016       | Pais das crianças que transitam para o pré-escolar                               | Psicóloga Verónica Pereira                                  | Fornecer aos pais linhas orientadoras para um momento de transição que se pode revelar bastante difícil e angustiante  |
| <b>Elaboração de um vídeo: “Mente sã em corpo são”<br/>Porque não há saúde sem saúde mental!</b>  | 10 de Outubro 2016  | Crianças, Pais, Educadores e Auxiliares (partilhar no facebook e expor na APDAF) | Psicóloga Verónica Pereira                                  | Comemoração do <b>Dia Mundial da Saúde Mental</b><br><br>Sensibilizar para a importância de certas capacidades, recursos e ações indispensáveis à saúde mental                                   |
| <b>Recolha de Sangue na APDAF em parceria com o Município e os Hospitais da Universidade de Coimbra</b>   | 22 de Outubro 2016  | Atividade promovida para toda a comunidade                                       | APDAF<br><br>CHUC   | “Dê sangue, salve vidas”   |
| <b>Palestra sobre a Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA) – “Crianças agitadas ou hiperativas? O meu filho não pára quieto!”</b> | 5 de Novembro 2016  | Pais, Educadores, Auxiliares e Comunidade  | Psicóloga Dra. Clara Cruz (Clínica Psitorres, Torres Novas) | Consciencialização social e educação na temática   |
| <b>Workshop “Suporte básico de vida adultos, pediátrico e outras noções gerais”</b>   | 17 de Dezembro 2016 | Funcionários da APDAF  | Bombeiros Voluntários de Ourém                              | Dotar os profissionais de conhecimentos e competências práticas sobre o SBV (+/- 4h)   |

|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| <b>3 Workshops de Parentalidade Consciente</b>  | 20 e 27 de Janeiro; 3 de Fevereiro 2017 | Pais, Educadores e Auxiliares              | Psicóloga Filipa Perfeito (clínica EntreNós)                               | 3 Workshops:<br>-“A birra apanhou-me?”,<br>-“Parentalidade Conscience”,<br>-“Necessidade vs. Desejo da criança: qual escolhes?” |
| <b>Seminário sobre o bebé. Divulgação dos livros “Os bebés também precisam de dormir” e “Livro de Magia das Mães”</b>   | 25 de Março 2017                        | Pais, Educadores, Auxiliares e Comunidade  | Terapeuta de bebés: Constança Cordeiro Ferreira; outros oradores a definir | Partir à descoberta da linguagem secreta das mães e dos bebés   |
| <b>Recolha de Sangue na APDAF em parceria com o Município e os Hospitais da Universidade de Coimbra</b>                 | 1 de Abril 2017                         | Atividade promovida para toda a comunidade | APDAF<br>CHUC  | “Dê sangue, salve vidas”  |
| <b>Visita ao Lugar dos Afetos (Aveiro)</b>  | Abril (férias da Páscoa)                | Crianças pré-escolar e/ou 1º ciclo         | Técnicas GAPS: Verónica Pereira, Elsa Bernardes e Rita Rebelo              | Proporcionar uma viagem mágica ao mundo dos afetos. Partilha de um caminho para chegar ao coração de nós próprios e dos outros  |
| <b>Workshop “Primeiros Socorros Pediátricos”: Porque saber agir pode fazer toda a diferença num momento de aflição!</b> | Maio                                    | Pais                                       | Bombeiros Voluntários de Ourém (Formador: Valter)                          | Dotar os pais de conhecimentos competências práticas sobre o SBV (+/- 4h)   |

Para além das atividades em cima apresentadas pretendemos:

- ⇒ Continuar a desenvolver dinâmicas com as crianças da pré e 1º ciclo (com estas últimas, seria mais nas pausas letivas).
- ⇒ Manter as AE de Psicomotricidade (prof. Marise), Música para bebés e crianças, e Yoga (prof. Cristina)
- ⇒ Instituir uma nova AE: Karaté (instrutor Pedro Raposo) – ver proposta em anexo

Nota: Todas as AE's terão uma periodicidade semanal.



É ainda nossa intenção continuar a cooperar com todas as grandes atividades da instituição, nomeadamente, Festa de Reis, Carnaval, Dia das Bruxas, Passeio da Família, Dia Mundial da Criança, Marchas Populares, entre outras.

Nas redes sociais iremos continuar a divulgar toda a dinâmica da APDAF, e temos até a ideia de criar uma página para o GAPS onde colocaríamos artigos pedagógicos e de interesse para os pais e profissionais.

### **3. GAPS – VERTENTE SOCIAL**

#### **3. a) Cantinas Sociais**

A APDAF insere-se na rede solidária das cantinas sociais e o Gabinete de Apoio Psicossocial é o responsável pela gestão/implementação da resposta de intervenção no âmbito do Programa de Emergência Alimentar. As cantinas sociais têm como objetivo suprir as necessidades alimentares dos indivíduos e famílias em situação de vulnerabilidade socioeconómica, através da disponibilização de refeições.

O GAPS da APDAF, em conjunto com outros parceiros sociais, tem um papel importante na seleção das pessoas e/ou famílias, com especial atenção a idosos com baixos rendimentos, famílias expostas ao fenómeno do desemprego, famílias com pessoas a cargo, pessoas com deficiência e pessoas com dificuldade em ingressar no mercado de trabalho. O Programa de Emergência Alimentar é gratuito.

Num primeiro contacto, o GAPS elabora o processo individual dos utentes onde constam, entre outros, os seguintes elementos: identificação, incluindo nome, data de nascimento, estado civil e nacionalidade; data de início da prestação do serviço; documentos comprovativos dos rendimentos e das despesas; declaração de compromisso do beneficiário. A intervenção é feita com a garantia do respeito pela individualidade, bem-estar, segurança e confidencialidade dos beneficiários.

Para além do contacto diário são realizadas periodicamente reuniões de avaliação para perceber a evolução da situação socioeconómica de cada utente. É também da responsabilidade do GAPS fornecer mensalmente ao ISS, IP e Câmara Municipal informações sobre a cantina social.

### **3. b) Processos Sociais e Acompanhamento**

No GAPS o desempenho dos assistentes sociais incide sobre o apoio psicossocial à família, promovendo a autonomia e a capacitação dos utentes para uma vida socialmente ativa, e na articulação e cooperação dos serviços da rede de suporte. As especificidades do desempenho profissional são as que resultam do respeito pelas características dos utentes e da família, identificando-se igualmente três momentos no processo metodológico da intervenção: o acolhimento e a elaboração do processo social, o acompanhamento psicossocial e plano de intervenção, sempre que necessário.

### **3. c) Apoio à Integração do Utente e Familiares na Instituição**

Informação sobre o funcionamento da instituição, nomeadamente sobre as atividades e serviços que esta disponibiliza; as condições de participação e integração dos familiares; os meios de transporte que assegura, seus horários e condições de utilização; recolha de informação pertinente ao processo sócio-familiar e/ou profissional/escolar do utente e família; incentivo à participação da família nas atividades institucionais.