

PLANO DE ATIVIDADES 2019-2020

Gabinete de Apoio Psico-Social



APDAF

01 de setembro de 2019

“PENSAMENTOS FELIZES,

FAZEM-NOS VOAR....”



Às nossas famílias e utentes:

Setembro chegou... e com ele, chegou novamente o tempo das rotinas, da azáfama diária, das mochilas e lanches para preparar, da ansiedade de se separar dos pequenos, dos trabalhos para casa, atividades extra-curriculares e um sem número de afazeres. Uma logística nem sempre fácil, cansativa, que sabemos deixar os papás tantas e tantas vezes com os cabelos em pé e os nervos à flor da pele. Falamos de um tempo de (re)adaptação, não só para as crianças, mas também – e, sobretudo – para os adultos. Estes super-heróis a que chamamos de PAIS.

Este ano, a APDAF abriu portas com um tema que nos faz a todos sonhar e recordar: ‘o mundo mágico da Disney’. Inspirámo-nos nos contos infantis para recriar cenários, personagens e para relembrar frases que jamais deveremos esquecer. Entre elas, que ‘a imaginação não tem idade e os sonhos são para sempre’ e, como tal, de tudo faremos para tornar este ano memorável e repleto de momentos mágicos, de aprendizagem e crescimento, para os nossos mestres em ponto pequeno.

*O **GAPS – Gabinete de Apoio Psicológico e Social** –, como o próprio nome indica, assume-se como um espaço de apoio às nossas crianças, jovens, seniores e famílias, pautado pelos valores da confidencialidade, partilha, confiança, honestidade, empatia, entre muitos outros que poderia referir.*

É um gabinete pensado e estruturado de acordo com as necessidades de quem nos procura, seja para acompanhamentos individualizados, sessões de aconselhamento parental ou programas de prevenção com as crianças. Existimos para apoiar e é essa a nossa principal missão.

Nas palavras de Walt Disney, “se podemos sonhar, podemos fazê-lo”, e é isso que pretendemos fazer. Continuar a sonhar sempre, na persecução contínua dos objetivos a que nos propomos.

Um ano mágico e colorido a todos vós!

As técnicas do GAPS.

ÍNDICE

PLANO DE ATIVIDADES PARA 2019/2020	3
---	----------

1. Acompanhamentos Individuais

a) Apoio individual às Crianças e Jovens	2
b) Apoio individual aos Pais e Familiares	4

2. GAPS - Vertente Dinâmica/Comunitária.....5

a) Trabalho em rede (reuniões de GAPS e de valências)	5
b) Folhetos informativos.....	5
c) Workshops/ Formações / Atividades adicionais para as crianças e famílias da APDAF e Comunidade.....	5

3. GAPS - Vertente Social.....9

a) Cantinas Sociais e POAPMC.....	9
b) Processos Sociais e Acompanhamento.....	10
c) Apoio à integração do utente e familiares na Instituição.....	10

PLANO DE ATIVIDADES 2019/2020

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 avaliar¹ 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, subsequentemente, ensiná-las a lidar com a perda, a raiva, e a superar o sentimento de culpa).

Quando avançamos para a fase da adolescência – uma fase tão problemática quanto apaixonante –, as temáticas de maior interesse e preocupação passam a ser outras. Falamos de uma fase ímpar de desafios, que chega de mansinho e que, aos poucos, nos vai revelando outros interesses, desejos... outras pessoas! Uma fase impulsiva, exigente, onde a vontade exacerbada de experimentar o novo e correr riscos assume um papel central, mas onde não falta a sensibilidade, vulnerabilidade e conflituosidade. Por isso mesmo, é normal que falemos dela como um tempo de crise, de choques e de dúvidas no seio das famílias. Ainda assim, dizer que a adolescência é um tempo de crise é redutor e não permite ver o todo. Nesta fase, *“se bem regadas, as sementes da infância transformam-se e crescem, com criatividade, prazer e*

coragem". E ao invés de censurar ou desesperar, há que estar lá para eles, e saber ouvi-los, partilhar e apoiar. Com paciência, tranquilidade e bom senso, sem

intromissões exageradas, excesso de zelo ou "receitas" rígidas. E há também que estar atento, a anomalias, dúvidas e angústias, para que todos – pais e filhos – possam desfrutar em pleno destes anos repletos de experiências, aprendizagens, e muitas novidades.

Regra geral, os comportamentos de oposição e desafio atingem nesta fase um pico de maior intensidade. Depois, existem as questões ligadas à autoestima e ao autoconceito, que ocupam agora 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 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. Este é um aspeto essencial ao sucesso terapêutico e algo que pretendemos sempre ir reforçando – uma atitude de responsabilização e envolvimento parental!

Posto isto, e como já tem sido nosso hábito, continuaremos a privilegiar um trabalho em rede, onde todos os agentes educativos possam ter voz e onde, juntos, possamos encontrar soluções mais ajustadas ao desenvolvimento saudável e equilibrado das nossas crianças e jovens.

1. b) Apoio Individual aos Pais e Familiares

No apoio individual aos pais e familiares, aquilo que pretendemos é esclarecer acerca de dúvidas que tenham em relação aos filhos/crianças, trabalhar a competência para perceber que comportamentos são, ou não, considerados normativos a cada 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/adolescência.

Contudo, não podemos esquecer-nos que os pais são pessoas com outras funções sociais para além da parentalidade, e não podem, nem devem, “demitir-se” deles mesmos. Os pais têm interesses, necessidades e conflitos internos que podem ser só seus, mas que também merecem a nossa atenção quando atingem pontos disfuncionais e a nossa ajuda é solicitada. Falamos de problemas que não têm de estar diretamente ligados aos filhos, ou à relação com eles, mas muitas vezes – e logicamente - acabam por afetá-los significativamente (ex. pais depressivos, ansiosos, com problemas conjugais, histórias de vida pautadas por situações de negligência, etc.).

Por isto, e uma vez que a nossa missão é zelar pelo bem-estar das famílias em geral, sabemos que há casos que exigem uma intervenção direta com os pais, e é nosso desejo continuar a fornecer o acompanhamento adequado face a situações deste género.

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, assistente social e animadora sociocultural – nas quais se irá analisar o ponto de situação da Instituição: o desenrolar dos planos e das atividades diárias, dinâmicas que se poderão pôr em prática, dificuldades sentidas, propostas de melhoramento e, ainda, outras situações consideradas relevantes.

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, 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, pretendemos dar seguimento à elaboração de 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/ Formações / Atividades adicionais para as Crianças e Famílias da APDAF e Comunidade

A organização de workshops e formações surge, como à semelhança de anos anteriores, enquanto meio complementar para transmitir informação relevante aos pais, profissionais e restante comunidade, sendo por isso um ponto em que pretendemos continuar a apostar neste ano letivo que agora chega. O nosso objetivo é estimular o diálogo, o debate, a partilha de ideias e a aquisição de novos conhecimentos e competências.

Para além destas atividades pretendemos continuar a investir ao nível da **prevenção** e, por isso, daremos continuidade ao Programa de Educação Emocional – **Mima'mente** – desenvolvido pela psicóloga da Instituição, dirigido a crianças do pré-escolar e 1º ciclo.

No que respeita a **atividades extra**, manter-se-ão o yoga com a professora Cristina Santos e o karaté com o instrutor Pedro Raposo.

Na creche teremos aulas de música para bebés e crianças e sessões de psicomotricidade.

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

Na internet, nomeadamente, no site e facebook da APDAF, iremos continuar a divulgar toda a nossa dinâmica, partilhando um pouco do nosso dia-a-dia, atividades, eventos, notícias, numa ótica de proximidade com a comunidade em geral.

3. GAPS – VERTENTE SOCIAL

3. a) Cantinas Sociais e POAPMC

A APDAF insere-se na rede solidária das **cantinas sociais** e o GAPS 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, 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, as técnicas do Gabinete elaboram 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.

Por sua vez, o **Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (POAPMC)** destina-se a pessoas e famílias em situação de carência económica, residentes no concelho de Ourém.

O POAPMC pretende ser um instrumento de combate à pobreza e à exclusão social em Portugal. A intervenção é feita com apoio alimentar e outros bens de consumo básico, assim como no desenvolvimento de medidas de acompanhamento que capacitem as pessoas mais carenciadas a vários níveis, promovendo assim a sua inclusão.

O Programa visa, com a sua atividade, diminuir as situações de vulnerabilidade que colocam em risco a integração das pessoas e dos agregados familiares mais frágeis, reforçando as respostas das políticas públicas existentes.

A APDAF, através do GAPS, presta apoio a 80 indivíduos.

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

Este apoio à integração assenta em informações sobre o funcionamento da Instituição, nomeadamente, 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 sociofamiliar e/ou profissional/escolar do utente e família; incentivo à participação da família nas atividades institucionais.

PLANO DE ATIVIDADES – GAPS – 2019/2020

ATIVIDADE	DESCRIÇÃO/ OBJETIVOS	DESTINATÁRIOS	LOCAL, DATA DE REALIZAÇÃO E HORÁRIOS	RECURSOS	RESPONSÁVEL
GAPS – Gabinete de Apoio Psicológico e Social: quem somos, o que fazemos e o porquê de existirmos	Apresentação do GAPS. Pretende-se sensibilizar para a importância do bem-estar psicológico e social no desenvolvimento da criança, e para a segurança e equilíbrio emocional dos pais na educação dos seus filhos.	Pais/Encarregados de Educação da creche, pré, 1º e 2º ciclos.	APDAF 06, 16 e 20 setembro 2019	Recursos materiais: Computador, Slideshow, tela de projeção Recursos humanos: Psicóloga	Psicóloga, Verónica Pereira
Programa Grupal de Educação Parental: “Mais Família, Mais Criança”	Este é um programa que tem como principais objetivos fortalecer as relações pais-criança e encorajar a participação desta; incentivar estilos parentais positivos; encorajar a imposição de limites efetivos e a definição de regras claras; e promover o uso de estratégias disciplinares não violentas.	Pais e/ou cuidadores de crianças dos 3 aos 8 anos.	APDAF 24 de setembro a 10 de dezembro (1 sessão/semana; total de 12 sessões) 20h-22h	Recursos materiais: Autocolantes, folhas, computador, videoprojector, tela de projeção, quadro tripé e canetas Recursos humanos: Facilitadoras do programa – Verónica Pereira e Elsa Bernardes	Psicóloga, Verónica Pereira Assistente Social, Elsa Bernardes
Ciclo de Formação: ‘O meu filho/aluno tem este diagnóstico, e agora?’ (PHDA, Pert. do Espectro de Autismo, Pert. Específica da Aprendizagem)	Pretende-se promover conhecimento sobre o desenvolvimento e aprendizagem da criança com perturbação; sinais de alerta, etapas e mitos; formas de atuar e encaminhar; e partilhar recomendações/estratégias, esclarecendo dúvidas.	Pais/familiares, comunidade educativa da APDAF, comunidade em geral	APDAF 10 e 24 de outubro 7 de novembro 19.30h-21.30h	Recursos materiais: Computador, Slideshow, tela de projeção Recursos humanos: Técnicas da Equipa Alcance (Carolina Branco, Marisa Godinho e Suzi Ramos)	Psicóloga, Verónica Pereira

PLANO DE ATIVIDADES – GAPS – 2019/2020

Recolha de Sangue	Atividade organizada em parceria com os Hospitais da Universidade de Coimbra, visando sensibilizar para a importância da doação de sangue.	Comunidade	APDAF 26 outubro 2019 09h-13h 15h-17h	Materiais trazidos pelos médicos; preparação do espaço na APDAF	Comissão de Eventos da APDAF
Programa de Educação Emocional: MIMA'MENTE... educar pelos afetos	Este programa visa promover o autoconhecimento, a identificação de emoções agradáveis e desagradáveis, o reconhecimento das emoções dos outros, competências de comunicação eficazes e de resolução de conflitos, entre outros aspetos ligados à inteligência emocional.	Crianças do pré-escolar e 1º ciclo	APDAF Novembro'19 a fevereiro'20 (interrupção nas pausas letivas)	Recursos materiais: Livros; jogos; materiais construídos de acordo com as temáticas das sessões Recursos humanos: Psicóloga	Psicóloga, Verónica Pereira
2ª ed. Workshop: Introdução ao Mindfulness	Trata-se de um workshop introdutório para quem quer saber o que é o <i>Mindfulness</i> e como é que a sua prática funciona. Os participantes poderão experimentar a prática de <i>Mindfulness</i> através de exercícios guiados que poderão utilizar no seu dia-a-dia.	Todos aqueles que nunca praticaram <i>Mindfulness</i> mas gostavam de aprender a fazê-lo; ou aqueles que já meditaram mas gostavam de aprender a técnica da meditação <i>Mindfulness</i>	APDAF 14 dezembro 2019 9h-13h	Recursos materiais: Quadro branco de escrita, marcadores, colchões Recursos humanos: Mário Rodrigues, formado em Terapia Cognitivo-Comportamental, Neuropsicologia e em Mindfulness-Based Stress Reduction.	Psicóloga, Verónica Pereira

PLANO DE ATIVIDADES – GAPS – 2019/2020

Oficina: “O lobo tem medo” Céu d’afetos	Uma oficina onde descobrimos que até o lobo tem medo e vamos ajudá-lo a vencer os seus medos. Entre medos amigos e medos mentirosos percebemos quais os que nos avisam do perigo e quais são os aldrabões.	Pais e crianças 3 aos 6 anos 7 aos 10 anos	APDAF 26 janeiro 2019	Recursos materiais: colchões Recursos humanos: Sofia Duarte, Educadora Social, Professora de Yoga e de Educação Emocional	Psicóloga, Verónica Pereira
Workshop: Montessori em casa – educação consciente	Pretende-se criar um momento de partilha que auxilie pais e educadores a aplicar a Pedagogia Montessori em casa e/ou nas creches. Os formandos terão a oportunidade de manipular muitos dos materiais pedagógicos, aprender a construir esses materiais em casa e apresentá-los às crianças de uma forma cativante.	Pais, educadores, terapeutas e todos aqueles que pretendam ter um primeiro momento de apresentação do universo Montessori.	APDAF 29 fevereiro 2020 10h-12.30h	Recursos materiais: Computador, Slideshow, tela de projeção Recursos humanos: Ana Gomes, Psicóloga clínica e da saúde, com áreas de atuação que incluem psicologia, neuropsicologia e biofeedback; utiliza fundamentos da pedagogia Montessori na prática clínica	Psicóloga, Verónica Pereira

PLANO DE ATIVIDADES – GAPS – 2019/2020

Oficina: “A onda da raiva” Céu d’afetos	‘Quando o furibundo aparece...tudo estremeceeee’. Nesta oficina vamos descobrir que a Raiva tem uma função, mas não pode perder a noção. Com a calma para nos ajudar, a zanga vamos aprender a libertar para o nosso coração conseguir respirar.	Pais e crianças 3 aos 6 anos 7 aos 10 anos	APDAF 18 abril 2019	Recursos materiais: colchões Recursos humanos: Sofia Duarte, Educadora Social, Professora de Yoga e de Educação Emocional	Psicóloga, Verónica Pereira
Recolha de Sangue	Atividade organizada em parceria com os Hospitais da Universidade de Coimbra, visando sensibilizar para a importância da doação de sangue.	Comunidade	APDAF abril 2020 09h-13h 15h-17h	Materiais trazidos pelos médicos; preparação do espaço na APDAF	Comissão de Eventos da APDAF
Workshop: Os medos e a ansiedade na infância	Pretende-se refletir acerca do tema dos medos, nomeadamente o seu conceito, funções e estratégias para ajudar as crianças a lidar com os mesmos. Partilha com o grupo de casos práticos.	Pais, educadores, profissionais de saúde, outros interessados no tema	APDAF Maio	Recursos materiais: Computador, Slideshow, tela de projeção Recursos humanos: A definir	Psicóloga, Verónica Pereira
Workshop: “Da gravidez à parentalidade: Preparação para o bebé”	Pretende-se apoiar os futuros e recentes pais nas tarefas da parentalidade, através da abordagem de questões como o temperamento do bebé, compreender como o cérebro se constrói, questões ao nível do sono	Pais e futuros pais	APDAF (a confirmar)	Recursos materiais: Computador, Slideshow, tela de projeção Recursos humanos: Clementina Almeida, psicóloga pediátrica,	Psicóloga, Verónica Pereira

PLANO DE ATIVIDADES – GAPS – 2019/2020

	e amamentação, e dicas de apoio à entrada na creche.			fundadora do BabyLab da FPCE-UC e da clínica ForBabiesBrain, no Porto, com um programa inovador de estimulação sensorial – o BabySense – e um spa clínico para bebés, para além das consultas de psicologia pediátrica de rotina, do sono, e SOS.	
--	--	--	--	---	--