

# PLANO DE ATIVIDADES 2021-2022

## Gabinete de Apoio Psicológico e Social



**APDAF**

01 de setembro de 2021

*Às nossas famílias e utentes:*

*Setembro chegou... e este ano, trouxe consigo um desejo renovado de esperança, liberdade, conforto e saúde.*

*A Covid-19 deixou marcas na vida de todos nós. Ainda deixa. Mas começamos a sentir, mais ao perto, uma leveza das normas que nos foram impostas inicialmente e que nos esforçámos, todos os dias, por cumprir, privilegiando a segurança dos nossos utentes, famílias e colaboradores.*

*O tempo mais liberto deu asas à criação de novos projetos, bombeados de paixão por quem os desenhou, e que surgem este ano como novas forças motoras do **GAPS - Gabinete de Apoio Psicológico e Social**. Sentíamos necessidade de oferecer mais e melhor serviço às nossas crianças e famílias. De sermos criativos ao impulsionar serviços que consideramos de enorme qualidade para os mais novos e até para a comunidade.*

*Temos a consciência plena de que somos modelos na educação das 'nossas' crianças e veículos de amor incondicional, respeito, generosidade e gratidão.*

*O GAPS assume-se como um espaço de apoio às nossas famílias e utentes, pautado pelos valores da empatia, confidencialidade, partilha, confiança, honestidade e não-julgamento. Pretendemos ser o suporte de quem nos procura, ajudando a colmatar necessidades sentidas a diversos níveis (familiar, escolar, social), através de acompanhamentos individualizados, sessões de aconselhamento parental ou programas de prevenção com as crianças e famílias. Existimos para apoiar e é essa a nossa principal missão.*

*Que este novo ano letivo que agora chega, venha repleto de sorrisos, cores alegres, emoções fortes e experiências bonitas. Ao trabalho, com garra!*

As técnicas do GAPS.

## Índice

<b>1. ACOMPANHAMENTOS INDIVIDUAIS</b> .....	<b>3</b>
A) APOIO INDIVIDUAL ÀS CRIANÇAS E JOVENS.....	3
B) APOIO INDIVIDUAL AOS PAIS E FAMILIARES .....	5
<b>2. GAPS – VERTENTE DINÂMICA/COMUNITÁRIA</b> .....	<b>6</b>
A) TRABALHO EM REDE (REUNIÕES GAPS E DE VALÊNCIAS) .....	6
B) WEBINÁRIOS/ FORMAÇÕES / ATIVIDADES ADICIONAIS PARA AS CRIANÇAS E FAMÍLIAS DA APDAF E COMUNIDADE.....	6
<b>3. GAPS – VERTENTE SOCIAL</b> .....	<b>7</b>
A) CANTINAS SOCIAIS E POAPMC .....	7
B) PROCESSOS SOCIAIS E ACOMPANHAMENTO.....	8
C) APOIO À INTEGRAÇÃO DO UTENTE E FAMILIARES NA INSTITUIÇÃO .....	9

## PLANO DE ATIVIDADES 2021/2022

### **1. ACOMPANHAMENTOS INDIVIDUAIS**

#### **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 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 – 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.

## **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**

### **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, organizaremos reuniões de GAPS com a equipa técnica – Diretora Técnica, coordenadores das valências e psicóloga – 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.

### **b) Webinários/ Formações / Atividades adicionais para as Crianças e Famílias da APDAF e Comunidade**

Desde o ano passado que a aposta passou pela organização de webinários, como uma estratégia de controlo da pandemia, evitando ajuntamentos desnecessários. O feedback dos nossos participantes tem sido positivo e, como tal, decidimos manter este formato neste ano.

Vamos contar com a participação de vários especialistas das áreas da educação e da saúde, para nos falarem sobre temas que vão desde a gravidez até aos desafios da infância/juventude.

Para além destas atividades, pretendemos continuar a investir ao nível da **prevenção** e, por isso:

- Vamos dar continuidade ao Programa de Educação Emocional – **Mima'mente** –, que este ano conta com uma novidade: oficinas de *mindfulness* a serem desenvolvidas durante as pausas letivas, e que é da responsabilidade da psicóloga Verónica Pereira;
- Surgiram dois novos projetos:

- **“Por uma família”**: programa de apoio à amamentação e massagem infantil, da responsabilidade da educadora Leila Fonseca;
- **“AlimentArte”**: Atelier de Mindful Eating e Alimentação Cosnciente, da responsabilidade da Psicóloga Rita Rebelo.

No que respeita a **atividades extra**, fica em aberto, por enquanto, a possibilidade de realização das modalidades de karaté, yoga e patinagem.

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**

#### **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 180 utentes.

## **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.

### **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.