



PROPOSTA DE PROJETO "POR UMA FAMÍLIA"

PROPOSTO A:
APDAF

PROPOSTO POR:
Leila Fonseca

SETEMBRO 2021

POR UMA FAMÍLIA

DEFINIÇÃO

Um projeto para as famílias da APDAF e para comunidade envolvente, com o intuito de criar e reforçar os laços afetivos desde a gravidez, nascimento e desenvolvimento do bebê. Escutar, apoiar e informar serão as bases deste projeto “Por uma família”. Com este projeto pretende-se criar dois novos recursos na Instituição, sendo os seguintes:

Apoio à amamentação

- Na gravidez
- Após o nascimento do bebê

Curso de massagem infantil

1

2

FUNDAMENTAÇÃO

- Na comunidade envolvente existem poucos recursos informativos e de acompanhamento para futuras famílias e recém-famílias. Atualmente, o nascimento do bebê traz dúvidas, inseguranças havendo necessidade de alguma preparação por parte da futura família. Amamentar é uma das experiências que desperta curiosidade e alguma inquietação. Neste sentido, uma família informada e apoiada (desde a gravidez até ao nascimento do bebê) estará preparada para eventuais obstáculos que surjam no seu processo de amamentação.
- Como forma de proporcionar na família momentos que reforcem os laços afetivos, permitindo ao mesmo tempo o conhecimento do seu bebê, apresentamos a massagem infantil. Uma ferramenta que pouco se aborda na comunidade envolvente, mas que tem grande valor vincutivo na família. Cada uma pode olhar, tocar e massajar o seu bebê, alimentando-o através do toque nutritivo, descobrindo e conhecendo o significado das suas reações (sono, choro e expressão corporal).

OBJETIVOS GERAIS

- Promover a amamentação;
- Promover laços afetivos;
- Escutar as necessidades das futuras e recém famílias;
- Apoiar dificuldades sentidas;
- Informar com base em evidências científicas;
- Criar autonomia e segurança na tomada de decisões.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

APOIO À AMAMENTAÇÃO

- Promover na futura e recém família uma experiência de amamentação harmoniosa e confiante;
- Definir e concretizar os seus objetivos, com a chegada do seu bebé, no processo da amamentação;
- Prevenir dificuldades na amamentação;
- Apoiar na superação de dificuldades na amamentação.

MASSAGEM INFANTIL

- Promover a comunicação na relação entre pais e filhos;
- Apresentação do conjunto de técnicas executáveis e baseadas em evidências para massajar o seu bebé;
- Oferecer informações que ajudarão a experimentar uma interação positiva através da massagem;
- Oportunidade de conhecer outras famílias, socializar, partilhar opiniões e ganhar confiança (discussões parentais).

PÚBLICO-ALVO



FORMATO DE ACOMPANHAMENTO E METODOLOGIA



1

Apoio à amamentação

Na gravidez

- **Ciclo informativo:** “Por uma família confiante e serena - Amamentação, um gesto de amor e conexão”. Composto por 3 sessões (sábados) de 2 horas cada uma.

OU

- **Programa individual:** O programa é flexível e pode ser ajustado, quer no número de sessões na gravidez e após o nascimento do bebé, assim como, os tópicos de maior interesse/dúvidas do casal; as sessões são individuais e personalizadas, ao domicílio ou online, tendo a duração de 1hora e 30 minutos/2horas; os temas abordados são apresentados de forma teórico-prática, permitindo a participação ativa da grávida/casal.

Após o nascimento

- **Acompanhamento:** consiste em perceber principais dúvidas, dificuldades e esclarecer todas as questões. Avalia-se o motivo de eventuais dificuldades em torno da amamentação e define-se estratégias facilitadoras que ajudem a alcançar os objetivos da família. A consulta pode incluir esclarecimento de dúvidas em torno do bebé (choro, sono, desenvolvimento, etc.)
- 2/3 horas e com marcação prévia através do contacto telefónico ou e-mail;
- Presencial (sala da amamentação da creche) ou domicílio.
- Pode incluir algum material necessário;
- Acompanhamento por 4 semanas (por whatsapp/e-mail/chamada telefónica).

2

Curso de massagem infantil

- **Grupo:** 5 famílias (min.)/ 7 famílias (máx.);
- **Nº de sessões:** 5 sessões (sábados de manhã). Pode incluir 1 sessão extra caso haja necessidade;
- **Duração:** 1h/1h30m
- **Formato:** Presencial ou online (caso hajam restrições que assim o exijam);
- **Espaço:** salas da valência do pré-escolar;
- **Materiais necessários:** Kit-oferta

