

PLANO DE ATIVIDADES 2018-2019

Gabinete de Apoio Psico-Social



APDAF

01 de setembro de 2017



*"Tu te tomas eternamente responsable
por aquilo que cativas."*

Novo ano, novos recomeços...

E é assim que encaramos todos eles: com esperança e força, e com muita dedicação e empenho para melhorar, inovar, descobrir e reinventar novas formas de fazer, num processo de contínua aprendizagem e evolução.

O GAPS – Gabinete de Apoio Psicossocial –, como o próprio nome indica, assume-se como um espaço de apoio às nossas crianças e famílias, pautado por valores muito próprios como sejam a 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 às crianças e pais, seja para um aconselhamento pontual, uma opinião, uma dúvida, uma sugestão de formação, ... qualquer coisa. Existimos para apoiar e é essa a nossa principal missão.

Inspiradas pelo Pequeno Príncipe, e por muitos dos seus sábios ensinamentos agora espalhados por partes desta nossa casa, queremos desejar um ano colorido de afetos, sorrisos, alegrias, sempre com o apontamento de que “o essencial é invisível aos olhos”.

As técnicas,

Rita Rebelo

Elsa Bernardes

Verónica Pereira

ÍNDICE

PLANO DE ATIVIDADES PARA 2018/2019	3
---	----------

1. Acompanhamentos Individuais

a) Apoio individual às Crianças e Jovens	2
--	---

b) Apoio individual aos Pais e Encarregados de Educação.....	4
--	---

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

a) Trabalho em rede (reuniões de GAPS e de valências)	5
---	---

b) Folhetos informativos.....	5
-------------------------------	---

c) Workshops/ Palestras/ Seminários / Atividades adicionais para as crianças e famílias da APDAF e Comunidade.....	5
---	---

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

a) Cantinas Sociais.....	9
--------------------------	---

b) Processos Sociais e Acompanhamento.....	10
--	----

c) Apoio à integração do utente e familiares na instituição.....	10
--	----

PLANO DE ATIVIDADES 2018/2019

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 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.

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 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/ 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 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.

No quadro em anexo apresentam-se as atividades propostas para este ano letivo, algumas ainda com data por definir e/ou convidados a confirmar.

Para além destas atividades irão manter-se as atividades extra, com periodicidade semanal:

- ⇒ Aulas de Música e Psicomotricidade para bebés e crianças da creche;
- ⇒ Aulas de Yoga e Karaté para crianças da pré e 1º ciclo.

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

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, 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.

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.

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 7, 12 e 13 de setembro 2018 20h	Recursos materiais: Computador, Slideshow, tela de projeção Recursos humanos: Psicóloga	Psicóloga, Verónica Pereira
Folheto: “Porque tenho de ir para a escolinha?”	Fornecer aos pais linhas orientadoras para um momento de transição que se pode revelar bastante difícil e angustiante.	Pais/Encarregados de Educação das crianças que transitam para o pré-escolar.	APDAF Setembro 2018	Recursos materiais: papel	Psicóloga, Verónica Pereira
Leituras e dinâmicas acerca do livro: “Mas afinal, o que fazem os psicólogos?”	Comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental. Pretende-se esclarecer e elucidar os mais novos acerca do que é o trabalho de um psicólogo, esclarecendo alguns mitos.	Crianças do pré-escolar	APDAF 10 de outubro 2018	Recursos materiais: livro Recursos humanos: Psicóloga	Psicóloga, Verónica Pereira
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	Todos aqueles que nunca praticaram <i>Mindfulness</i> mas gostavam de aprender a fazê-lo; ou aqueles que já	APDAF 20 de outubro 2018 14h-18h	Recursos materiais: Quadro branco de escrita, marcadores, colchões Recursos humanos: Mário Rodrigues, formado	Psicóloga, Verónica Pereira

	exercícios guiados que poderão utilizar no seu dia-a-dia.	meditaram mas gostavam de aprender a técnica da meditação <i>Mindfulness</i>		em Terapia Cognitivo-Comportamental, Neuropsicologia e em Mindfulness-Based Stress Reduction.	
<p>Workshop:</p> <p><i>Um só coração para tantas emoções – Ferramentas de Educação Emocional</i></p>	Pretende-se neste workshop sensibilizar e partilhar ferramentas didáticas de educação emocional (brincadeiras de consciência e regulação emocional; músicas didáticas; massagens e yoga) e refletir sobre o impacto da educação afetivo-emocional no desenvolvimento global da criança.	Pais e Educadores	<p>APDAF</p> <p>8 de novembro 2018</p> <p>20.30h-23h</p>	<p>Recursos materiais: Computador, Slideshow, tela de projeção, colchões</p> <p>Recursos humanos: Sofia Duarte, Educadora Social, Professora de Yoga e de Educação/Acolhimento Emocional</p>	<p>Psicóloga, Verónica Pereira</p>
<p>Programa de Educação Emocional:</p> <p>MIMA'MENTE... educar pelos afetos</p>	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	<p>APDAF</p> <p>Novembro'18 a fevereiro'19</p> <p>Pré: 5ª e 6ª feiras, 16.15h-17h</p> <p>1º ciclo: 2ª feiras, 17.45h-18.30h</p> <p>(interrupção nas férias de Natal)</p>	<p>Recursos materiais: Livros; jogos; materiais construídos de acordo com as temáticas das sessões</p> <p>Recursos humanos: Psicóloga e Educadora Sara (apenas presente no programa com a pré)</p>	<p>Psicóloga, Verónica Pereira</p>

<p>Recolha de Sangue</p> <p><i>“Bastam 30 minutos para salvar uma vida”</i></p>	<p>Atividade organizada em parceria com os Hospitais da Universidade de Coimbra, visando sensibilizar para a importância da doação de sangue.</p>	<p>Comunidade</p>	<p>APDAF</p> <p>27 de outubro 2018</p> <p>09h-13h 15h-17h</p>	<p>Materiais trazidos pelos médicos; preparação do espaço na APDAF</p>	<p>Comissão de Eventos da APDAF</p>
<p>Workshop:</p> <p><i>O Luto na Infância</i></p>	<p>Este workshop pretende dotar os formandos de conhecimentos na temática do luto na família, quer ao nível da caracterização do fenómeno quer ao nível da intervenção.</p>	<p>Pais, Profissionais da Educação, das áreas das Ciências Sociais e Humanas, e da Saúde, e outros interessados no tema.</p>	<p>APDAF</p> <p>9 fevereiro 2019</p> <p>14h-17h</p>	<p>Recursos materiais: Computador, Slideshow, tela de projeção</p> <p>Recursos humanos: Márcia Amorim, Assistente Social, pós-graduada em Aperfeiçoamento do processo de luto. Conselheira de luto individual e de grupos terapêuticos.</p>	<p>Psicóloga, Verónica Pereira</p>
<p>Workshop:</p> <p><i>Viagens ao Coração em Família: a rota das emoções</i></p> <p><i>(2 sessões, aproximadamente 1h cada)</i></p>	<p>De mãos dadas, em família, vamos abrir as portas às emoções, senti-las no nosso corpo, através do yoga, da música, do toque mágico (massagens em família), por entre muitas “brincadeiras” secretas.</p>	<p>Pais & Filhos</p>	<p>APDAF</p> <p>9 de março 2019</p>	<p>Recursos materiais: Colchões, mantas, rádio</p> <p>Recursos humanos: Sofia Duarte, Educadora Social, Professora de Yoga e de Educação/Acolhimento Emocional</p>	<p>Psicóloga, Verónica Pereira</p>

PLANO DE ATIVIDADES – GAPS – 2018/2019

<p>Programa Grupal de Educação Parental:</p> <p>“Mais Família, Mais Criança”</p>	<p>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.</p>	<p>Pais e/ou cuidadores de crianças dos 3 aos 8 anos.</p>	<p>APDAF</p> <p>18 de março a 3 de junho</p> <p>(1 sessão/semana; total de 12 sessões)</p> <p>19.30h-21.30h</p>	<p>Recursos materiais: Autocolantes, folhas, computador, videoprojector, tela de projeção, quadro tripé e canetas</p> <p>Recursos humanos: Facilitadoras do programa – Verónica Pereira e Elsa Bernardes</p>	<p>Psicóloga, Verónica Pereira</p> <p>Assistente Social, Elsa Bernardes</p>
<p>Workshop:</p> <p>Alternativas saudáveis de lanches infantis</p>	<p>Pretende-se dotar os participantes de conhecimentos ao nível da alimentação nos primeiros anos de vida, principais desafios e mitos, assim como ajudar a ler rótulos de forma adequada.</p>	<p>Pais, Profissionais da educação e da saúde</p>	<p>APDAF</p> <p>3 de abril 2019</p>	<p>Recursos materiais: Computador, Slideshow, tela de projeção</p> <p>Recursos humanos: Patrícia Leal, nutricionista</p>	<p>Psicóloga, Verónica Pereira</p>
<p>Recolha de Sangue</p>	<p>Atividade organizada em parceria com os Hospitais da Universidade de Coimbra, visando sensibilizar para a importância da doação de sangue.</p>	<p>Comunidade</p>	<p>APDAF</p> <p>27 de abril 2019</p> <p>09h-13h 15h-17h</p>	<p>Materiais trazidos pelos médicos; preparação do espaço na APDAF</p>	<p>Comissão de Eventos da APDAF</p>