



Plano de Atividades 2016

Aventura Social – Associação
Instituição Particular de Solidariedade Social
(IPSS)

Lisboa, 30 de Novembro de 2015

Índice

1.	Introdução	3
2.	Previsões da Direção.....	3
3.	Identificação da Instituição e da Resposta Social	4
4.	Constituição dos Órgãos Sociais	4
5.	Área de Intervenção Geográfica	5
6.	Recursos Humanos da Instituição.....	5
7.	Recursos da Freguesia da Pontinha.....	6
8.	Parcerias	6
9.	Plano Anual de Atividades.....	7
	a. Atividades.....	7
	b. Formações.....	8
	c. Reuniões.....	8
	d. Eventos.....	9
	e. Projetos a Decorrer.....	9
10.	Formas de Divulgação	10
11.	Sustentabilidade da Associação	11
12.	Anexo I – Caderno de Formações e Serviços ASA	12

1. Introdução

O Plano de Atividades tem como principal finalidade a definição de objetivos, estabelecimento de metas, descrição de formas de organização e planeamento de atividades a realizar.

A Aventura Social – Associação dispõe atualmente de dois espaços: um deles situado numa zona central de Lisboa, na Rua Rodrigues Sampaio, uma rua paralela à Avenida da Liberdade e um outro espaço situado no município de Odivelas, na freguesia da Pontinha. Estes dois espaços são destinados ao atendimento de pacientes, sendo o segundo mais direcionado à intervenção na comunidade mais desfavorecida.

A equipa desenvolve um trabalho que assenta na promoção de saúde e qualidade de vida dos utentes e população de entidades parceiras, através do desenvolvimento de projetos de intervenção específicos para cada problemática apontada.

No que diz respeito à população- alvo, esta pode abranger as várias faixas etárias e classes sociais, através do desenvolvimento de ações que potenciem a autonomia e as capacidades de cada utente, estimulando e promovendo hábitos e práticas de saúde no seu dia-a-dia.

No documento, encontram-se descritas algumas atividades que já se encontram planificadas para o ano de 2016. É importante referir no decorrer do ano civil, poderão ainda surgir outras atividades que podem não constar neste plano de atividades proposto, assim como algumas alterações podem ser necessárias devido às mais diversas circunstâncias.

2. Previsões da Direção

Para o ano de 2016 a direção prevê um desenvolvimento da Associação. Para além do alargamento dos serviços ao concelho de Odivelas, prevê-se um investimento no aumento da rede de contactos e parceiros, em todo o distrito de Lisboa. Pretende-se ainda a ativação dos protocolos até à data estabelecidos com outras entidades com o intuito de aproveitar de melhor os recursos disponíveis nas entidades.

Sempre com o intuito de abranger o maior número de população possível, tentando colmatar as suas necessidades, a direção irá também apostar na formação e qualificação dos seus profissionais.

3. Identificação da Instituição e da Resposta Social

Designação: Aventura Social – Associação

Morada Sede: Rua da Penha de França, nº 123, 3º esq. 1170-302- Lisboa

Telefone: 213 871 019

Telemóvel: 963 276 649

Email: aventurasocialassociacao@gmail.com

Site: <http://www.aventurasocial-associacao.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/aventurasocialassociacao/>

Missão: A Aventura Social – Associação tem como missão a promoção da saúde integral (física, psicológica e social) e desenvolvimento saudável ao longo da vida, assente em três grandes pilares: 1) promoção de competências cognitivas, comportamentais, emocionais e de motivação; 2) promoção de suporte social através do envolvimento de famílias, comunidade e interajuda; 3) cidadania ativa no fomento de um maior envolvimento na comunidade e na promoção do seu bem-estar e dos que o rodeiam. Dinamização de atividades para a comunidade, abrangendo várias faixas etárias e estatuto socioeconómico.

4. Constituição dos Órgãos Sociais

Mesa da Assembleia Geral

Presidente - Maria Margarida Nunes Gaspar de Matos

Vice-presidente - João Frederico de Sousa Costa

Vogal – Maria de Lourdes Nunes Marques

Direção

Presidente - Tânia Gaspar Sintra dos Santos

Vice-presidente - Jorge Miguel da Silva Esteves Viana Barra

Tesoureiro - Teresa Cristina da Cruz Fatela dos Santos

Vogal – Marta Sena Brito

Conselho Fiscal

Presidente - Maria Celeste Rocha Simões

Vice-presidente - Gina Maria Quinas Tomé

Vogal – Marta Sofia Pereira dos Reis

Outros associados fundadores isentos de conta:

Inês camacho; Pedro Gamito; Paula Lebre; Marta Reis; Lúcia Ramiro; Teresa Paiva; Melissa Ramos; André Ribeiro; Lídia Santos; Cátia Branquinho; Diana Frasquilho; Jaqueline da Cruz; Paulo Gomes; Cristiana de Brito; Ana Filipa Martins; Ana Rita Santos.

5. Área de Intervenção Geográfica

A Aventura Social – Associação conta com dois espaços: Rua Pereira e Sousa, nº 19, 6º B, situado numa zona central da grande Lisboa, numa rua paralela à Avenida da Liberdade, e no concelho de Odivelas, na Avenida 25 de Abril, nº 21, s/l esquerda – Pontinha.

Para além da intervenção que ocorre nos espaços físicos da ASA, a mesma também acontece em outros contextos, nomeadamente em espaços pertencentes a parceiros protocolares, espaços cedidos por autarquias ou outros organismos, entre outros.

6. Recursos Humanos da Instituição

A Aventura Social – Associação conta com uma equipa multidisciplinar

- Psicólogos (Psicologia Clínica, Psicologia Educacional)

- Voluntários

- Estagiários (Psicologia Clínica)

- Terapeuta da Fala

- Nutricionista

- Professores

7. Recursos da Freguesia da Pontinha – Odivelas

Atualmente, e mesmo contando com outros espaços físicos de intervenção, é na Freguesia da Pontinha que no decorrer do ano de 2016 que a Equipa da Aventura Social – Associação irá intervir com maior incidência. Sendo assim, foi necessário fazer um levantamento dos recursos disponíveis nesta freguesia: Junta de Freguesia (União de Freguesias Pontinha –Famões); Estação do Metro; Autocarros (RL e Carris); Centro de Saúde (Extensão); Comércio (Café, mercearia, cabeleireiros, restaurantes); CTT; GNR (Unidade de Intervenção); Bombeiros Voluntários; Farmácias; Escolas e Jardins de Infância; Centro Paroquial; Lar e Residências de Idosos; Ginásios; Clínicas Privadas (diversas especialidades).

8. Parcerias

Lista dos Parceiros da ASA

No decorrer do ano civil de 2015, a Aventura Social – Associação assinou protocolos de colaboração com diversas instituições e entidades.

O principal objetivo destes protocolos prende-se com a possibilidade de chegar a um maior número de pessoas, oferecendo-lhes serviços com uma percentagem de desconto, a qual é acordada entre ambas as partes.

Os parceiros com os quais foram estabelecidos acordos de colaboração foram os seguintes: Universidade Lusíada de Lisboa; Ordem dos Psicólogos Portugueses; Nuclisol Jean Piaget; Casa Pia de Lisboa; Fundação Inatel; Centro de Dia de S. Sebastião da Pedreira; Serviços Sociais GNR; Gulliver; Força Aérea; EDP; Câmara de Loures; Câmara de Odivelas; Caixa Geral de Depósitos; ACA –Associação Conversa Amiga; Fundação PT; Freguesia de Alvalade; Associação Filadélfia; AID Global; Freguesia de Misericórdia; Maçã de Alcobaça; acp – automóvel clube de Portugal; Areal editores; Associação de Proteção dos Diabéticos de Portugal; APER II.

Os protocolos são redigidos e assinados por ambas as partes interessadas, e ativados sempre que considerado uma mais-valia.

No ano de 2016, continua a ser um trabalho em desenvolvimento. A Aventura Social – Associação pretende continuar com o estabelecimento de parcerias com as mais diversas entidades, pois considera-se uma mais-valia para os utentes e associados.

Tendo em consideração o mais recente contexto de intervenção, no concelho de Odivelas, no decorrer de 2016 é pretendida uma maior mobilização de esforços para estabelecer contacto com a autarquia local, a Junta de Freguesia e associações locais.

Relativamente aos parceiros já existentes, serão informados do novo espaço aberto à comunidade, assim como da oferta de serviços disponíveis.

9. Plano Anual de Atividades

Anualmente, a Equipa Aventura Social – Associação desenvolve atividades que se podem repetir todos os anos, contudo, existe ainda a possibilidade de algumas alterações nessa planificação. Por circunstâncias que possam ocorrer, ou por solicitação de parceiros, a planificação de atividades traçada pode sofrer pequenas alterações.

À data deste documento, estão previstas as seguintes atividades:

a. Atividades

1) A Aventura Social - Associação tem um novo contexto de intervenção, situado no concelho de Odivelas, como tal, e por se tratar de um população específica e com as suas particularidades, está previsto o levantamento de necessidades da comunidade, e o estabelecimento de contactos com as entidades e instituições locais para a adequação do trabalho a desenvolver. Estas tarefas deverão decorrer ao longo de todo ano, mas com especial intensidade nos primeiros seis meses do ano.

2) Continuação da divulgação do Gabinete situado no centro de Lisboa, na Rua Rodrigues Sampaio, através de redes sociais, distribuição de panfletos na zona e marcação de reuniões com possíveis parceiros.

3) É pretendido o alargamento de contactos e parcerias com instituições e entidades da região da grande Lisboa.

4) Prestação de serviços em contexto de gabinete: Apoio individualizado: Psicoterapia/Psicologia Clínica e Psicologia Educacional, Avaliação Psicológica; Apoio Psicopedagógico; Avaliação Neuropsicológica; Orientação Vocacional; Aconselhamento Parental; Intervenção na Crise/ Trauma; Terapia Familiar e de Casal.

5) Planificação e desenvolvimento de atividades com entidades na zona da freguesia da Pontinha, nomeadamente com o Agrupamento de Escolas Braamcamp

Freire e com a Junta de Freguesia. Prevê-se a planificação de atividades de ocupação das férias escolares, planeadas com colaboração com a escola.

6) Submissão de candidaturas a projetos financiados por instituições públicas ou privadas, nacionais e internacionais.

b. Formações

A Equipa Aventura Social colabora e participa em inúmeras atividades que incluem a prática da formação, quer no âmbito de projetos a decorrer, quer a título individual no seguimento de algum convite/solicitação.

A prática de formação constitui ainda um serviço disponibilizado que pode ser adquirido por outras entidades. É possível consultar os títulos de algumas formações da equipa neste documento, no ANEXO I – Caderno de Formações e Serviços .

No decorrer do ano civil, vão surgindo convites e /ou solicitações de formações, estando no momento agendadas as seguintes formações, destinadas aos utentes dos Serviços Sociais da Administração Pública (SSAP):

Data prevista: 16 a 20 de maio 2016 | 3 a 7 de outubro 2016

Tema: *Como mudar comportamentos em Saúde?*

Local: SSAP

Data prevista: 20 a 24 de junho 2016 | 7 a 11 de novembro 2016

Tema: *Inteligência Emocional*

Local: SSAP

Data prevista: 11 a 15 de julho 2016 | 3 a 7 de outubro 2016

Tema: *Neurociências e Saúde Pública*

Local: SSAP

Podem ainda vir a realizar-se formações resultantes de pedidos de parceiros com os quais a ASA tem protocolo de colaboração e também formações solicitados por autarquias e Juntas de Freguesia.

c. Reuniões

No decorrer do ano de 2016, prevê-se a realização de inúmeras reuniões, com diferentes finalidades: reuniões de apresentação da associação a diversas entidades, reuniões com parceiros com protocolo assinado, reuniões no âmbito de projetos em

curso, participação nas reuniões de comissão Social de Freguesia, entre outros exemplos. Estas reuniões vão sendo agendadas no decorrer do ano, não sendo por isso possível prever a sua data.

d. Eventos

Sem data prevista para a sua realização, a Equipa Aventura Social – Associação prevê para o ano de 2016 a realização de um Open Day. Este evento consistirá um dia aberto à comunidade da Freguesia da Pontinha, com diversas atividades destinadas à população e procurando a sua interação saudável. Embora sem data marcada, prevê-se que este evento decorra ao fim de semana (sábado), tendo a duração de algumas horas.

Para além do dia aberto à comunidade, prevê-se ainda a realização de dois eventos adicionais com um público mais específico: 1) evento destinado a professores/educadores e outros técnicos da área do ensino, evento a realizar no ISCE e 2) evento destinado à 3ª idade de instituições do concelho de Odivelas. Para a realização destes eventos, a ASA contará com o apoio logístico da Câmara Municipal de Odivelas.

Como já vem sendo habitual, a Aventura Social – Associação irá associar-se e apoiar na organização:

Evento: Congresso de Psicogerontologia

Local: Universidade Lusíada de Lisboa

Data prevista: 24 de Fevereiro 2016

Evento: VII Congresso Internacional da Psicologia Da Criança e do Adolescente

Local: Universidade Lusíada de Lisboa

Data prevista: 13 e 15 de Abril 2016

e) Projetos a decorrer

e-Particip@

Este é um projeto orientado para a reflexão, discussão de ideias e ação, que visa fomentar a cidadania ativa dos jovens, incidindo sobretudo nas áreas da alimentação saudável e da prática de atividade física.

Resulta da parceria formal entre o Gabinete de Saúde, Igualdade e Cidadania e a Equipa Aventura Social, tendo sido inicialmente inspirado nos fundamentos e metodologia do Projeto Dream Teens da Aventura Social. Encontra-se a decorrer em duas escolas Secundárias do concelho, e conta com a Equipa Aventura Social enquanto dinamizadora de atividades.

ES'COOL

O projeto ES'COOL assenta sobre os princípios de promoção da saúde mental na escola. O objetivo da formação “ES'COOL” é desenvolver um ambiente escolar promotor de bem-estar e estilos de vida saudáveis entre os adolescentes, através da capacitação de professores e profissionais da educação. Poderá consultar mais informações sobre o projeto em: <http://escoool.pt/index.php/pt/>

10. Formas de Divulgação

A equipa multidisciplinar que compõe a Aventura Social conta com diversos anos de experiência, principalmente ao nível da investigação científica. Os trabalhos que têm vindo a ser desenvolvidos constituem uma fonte de divulgação e de conhecimento, pois permitem a divulgação da equipa e a disseminação de resultados, normalmente publicados sob a forma de relatórios, os quais podem ser consultados no site do projeto (<http://aventurasocial.com/oprojecto.php>).

Nos últimos anos, a Aventura Social – Associação aplica os conhecimentos da investigação à intervenção na comunidade, tendo vindo a surgir espaços para atendimento no distrito de Lisboa.

A divulgação do trabalho desenvolvido, assim como dos espaços na comunidade é feita em congressos e apresentações públicas, assim como recorrendo às novas tecnologias. Com o intuito de chegar ao maior número de pessoas possível, a Associação criou um site na internet (<http://www.aventurasocial-associacao.com/>) e uma página de Facebook (<https://www.facebook.com/aventurasocialassociacao>), como forma de divulgação e disseminação nas várias faixas etárias. Estas novas formas de divulgação, permitem que a população – alvo tenha maior facilidade no contacto com a Equipa e procure os serviços disponibilizados.

Para uma divulgação mais localizada, procede-se ainda à distribuição de panfletos realizados para o efeito.

11. Sustentabilidade da Associação

A Aventura Social – Associação é uma Instituição Particular de Solidariedade Social inserida na comunidade, que conta como principal fonte de sustentabilidade a atribuição de verbas através de projetos sociais aos quais se concorre ao longo do ano.

Uma outra fonte de rendimento, que por si só não garante a sustentabilidade da instituição, dado o valor de cariz social, são os serviços prestados à comunidade, que são cobrados sob um valor social, e por isso, abaixo do valor de mercado.

Por se enquadrar no âmbito de intervenção da associação, no decorrer do ano de 2016 serão entregues os requerimentos na Segurança Social para que a ASA possa tornar-se um Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (C.A.F.A.P.), que poderá contribuir para um melhor nível de sustentabilidade.

ANEXO I – Cadernos de Formações e Serviços ASA



FORMAÇÃO PERMANENTE



Aventura Social - Associação

Tlm: 96 3276649

Website: <http://www.aventurasocial-associacao.com/> | www.aventurasocial.com

Emails: aventurasocialassociacao@gmail.com | consultas@asaclinica.pt

Facebook: <https://www.facebook.com/aventurasocialassociacao>

Morada: Avenida 25 de Abril, 21 - SLoja Esq. - PONTINHA | R. Rodrigues Sampaio, nº19 - 6ºB - LISBOA



Quem Somos

Aventura Social Associação

A Aventura Social- Associação é uma Associação sem fins lucrativos que tem por objetivo a promoção da saúde, educação para a Saúde, prevenção da doença, investigação, formação, intervenção comunitária, trabalho de parceria e em rede, elaboração de programas, supervisão e consultoria, entre outros.



A Aventura Social tem vindo a desenvolver diversas investigações e intervenções no domínio da promoção da saúde e comportamento social. Constituído por **Margarida Gaspar de Matos*** e colaboradores, conta com uma equipa multidisciplinar de especialistas na área da educação, investigação, saúde e psicologia numa perspetiva holística de trabalho.

Iniciou-se em 1987, no âmbito do que então se chamou Núcleo de Estudos do Comportamento Social na FMH/ Universidade Técnica de Lisboa e todos os projetos deste grupo têm a parceria do Centro da Malária e Doenças Tropicais do Instituto de Higiene e Medicina Tropical.

* Psicóloga clínica e da saúde e psicoterapeuta. Professora Catedrática com Agregação em Saúde Internacional e nomeação definitiva na Faculdade de Motricidade Humana (FMH), Universidade de Lisboa (UL). Coordenação do 3º Ciclo de Ciências da Educação e do Grupo Educação para a Saúde da Faculdade de Motricidade Humana (FMH), Universidade de Lisboa (ULisboa). Coordenadora Científica e Psicoterapeuta no Projecto GAP UTL saudável dos Serviços de Acção Social da UTL; Coordenadora da Equipa Aventura Social & Saúde e responsável pelo estudo Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC/WHO) em Portugal. Membro colaborador do William James Center for Research, ISPA - Instituto Universitário e do ISAMB - Instituto de Saúde Ambiental, Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, Portugal.

Presidente da Associação Aventura Social

Tania Gaspar – Psicóloga Clínica, Mestre em Saúde Pública, PhD em Psicologia, Diretora do Instituto de Psicologia e de Ciências da Educação na Universidade Lusíada de Lisboa, diretora do *Journal do Child and Adolescent Psychology*/Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente. Coordenadora executiva nacional do Estudo Europeu TEMPEST/EC (comportamento alimentar/prevenção da obesidade em crianças e adolescentes) e do Estudo Europeu KIDSCREEN/EC (qualidade de vida relacionada com a saúde). Investigadora no Centro de Malária e Doenças Tropicais (CMDT/IHMT/UNL), membro do estudo internacional HBSC/OMS, membro da equipa Aventura Social e do Youth Engagement Program: Dream Teens (<http://dreamteens.aventurasocial.com/>).

O Que Fazemos

As presentes propostas de formação têm como objetivo principal capacitar crianças e adolescentes em idade escolar, estudantes universitários, técnicos e pais a ultrapassar dificuldades do dia-a-dia, através da formação permanente direcionada a competências específicas que desenvolvam o bem-estar e uma boa qualidade de vida. Para além das formações apresentadas podem ser desenvolvidos outros programas específicos, de acordo com as necessidades de intervenção solicitadas.

Índice

	Pág.
Formações:	4
• Avaliação Psicológica	5
• Dificuldades de Aprendizagem	7
• Métodos de Estudo	10
• Orientação Vocacional	13
• Competências Pessoais e Sociais - Crianças	16
• Competências Pessoais e Sociais - Adolescentes	18
• Prevenção De Comportamentos de Risco na Adolescência	21
• Treino Parental	23
• Conflito Parental – Divórcio	26
• Como Fazer um Trabalho Académico e Científico	29
• Inteligência Emocional	33
• Gestão do Conflito e Negociação	36
• Gestão do Stress e Relaxamento	39
Outros Serviços:	43
• Apoio Individualizado: Psicoterapia/Psicologia Clínica e Psicologia Educacional	44
• Avaliação Psicológica	47
• Consultoria Científica	48

FORMAÇÕES





Avaliação Psicológica

A avaliação psicológica, como prática do psicólogo, está inserida em diversos contextos da sociedade, por isso, é fundamental a qualificação dos procedimentos e dos instrumentos de avaliação.

Introdução

O que se sabe, contudo, é que não basta investir na qualificação desses procedimentos se o profissional que os utiliza não o faz de forma responsável, tanto ética quanto tecnicamente, devendo considerar o sujeito como um todo e não o fragmentando a partir do resultado de um teste psicológico. A avaliação psicológica é uma área da Psicologia dirigida à compreensão de problemas pessoais, grupais, institucionais ou sociais. Nesse sentido, entre as tarefas envolvidas num processo de avaliação psicológica deve-se incluir a análise de diversos aspectos relacionados ao sujeito e ao contexto em que se está a avaliar.

O psicólogo que realiza uma avaliação psicológica dispõe de um número significativo de ferramentas (técnicas e testes) que o auxiliam a coletar as informações necessárias para a condução do processo avaliativo. Entre as ferramentas disponíveis, encontram-se as entrevistas e os instrumentos de avaliação – os testes psicométricos e projetivos.

Porém, é importante enfatizar que os testes psicológicos são apenas ferramentas, meios para se alcançar um fim, e nunca um fim em si mesmo.

Objetivos

Compreender o funcionamento cognitivo da criança e do adolescente de forma a desenvolver a intervenção mais adequada à problemática identificada.

Objetivos específicos

- Aprofundar a técnica de entrevista a crianças e adolescentes;

- Aprofundar os conhecimentos de alguns testes psicológicos direccionados a crianças e adolescentes;
- Compreender e interpretar os resultados dos testes psicológicos.

Metodologia

Serão usadas as seguintes estratégias: dinâmicas de grupo, diálogo orientado, trabalho de grupo/trabalho individual, promoção da expressão livre de sentimentos/emoções e debates.

As sessões serão planeadas integrando uma componente essencialmente prática.

Cada sessão terá a duração de 2h00, desenvolvendo-se ao longo de 5 dias.

O horário será a definir

População-alvo

Psicólogos e estudantes de psicologia.

Formadoras

Equipa Aventura Social

Material necessário

- Sala (auditório), com espaço para a parte prática das sessões (divisão em pequenos grupos de trabalho);
- Portátil, Rádio, *Data-show*.

Sessões

Sessão	Conteúdos	Formato	Nº de sessões
Entrevista	<ul style="list-style-type: none"> • A entrevista aos pais; • A entrevista às crianças e adolescentes. 	Prática e Teórica	1
Os testes psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação de alguns testes psicológicos mais utilizados na avaliação de crianças e adolescentes; • Interpretação dos resultados dos testes. 	Prática e teórica	2
O relatório Psicológico	<ul style="list-style-type: none"> • Informação importante a constar no relatório psicológico; • Como estruturar um relatório psicológico. 	Prática e Teórica	2



Dificuldades de aprendizagem

Esta formação incide essencialmente nas Dificuldades de aprendizagem, abordando temas como a Leitura, Escrita, Matemática, Aspetos Comportamentais e Emocionais (auto controlo da impulsividade e ansiedade, gestão de emoções), funções executivas (memória, manutenção da atenção, perceção e raciocínio).

Introdução

A aprendizagem é considerada um processo, que resulta de uma complexa atividade mental, na qual o pensamento, a perceção, as emoções, a memória, a motricidade e os conhecimentos prévios estão envolvidos e onde a criança/jovem deve sentir o prazer em aprender.

Uma educação de qualidade resolve alguns problemas na aprendizagem, um ensino suplementar e de pequeno grupo reduz alguns problemas na aprendizagem.

Objetivos

Promover a aprendizagem através de um ciclo de sessões de formação abordando temas relacionados com as competências necessárias para a aprendizagem.

Objetivos específicos

Aumentar e aprimorar o conhecimento teórico-prático relacionado com os seguintes temas:

- Optimização da capacidade de leitura e escrita
- Organização de informação com o objetivo de facilitar o raciocínio matemático
- Controlo da impulsividade e ansiedade
- Gestão de emoções
- Aumento da auto-estima
- Optimização da atenção, memória, perceção e raciocínio

Metodologia

Os temas serão abordados segundo uma sequência lógica de conteúdos, visando a progressão do conhecimento e definição de estratégias adaptadas à população-alvo.

Todas as sessões serão planejadas integrando uma componente teórica e prática, com exercícios aplicados a situações do dia-a-dia e da vida cotidiana.

Cada sessão terá a duração de 3 horas em horário a combinar.

População-alvo

Crianças e jovens em idade escolar.

Proposta de custo

A combinar.

Formadoras

Equipa Aventura Social

Material necessário

- Sala (auditório), com espaço para a parte prática das sessões (divisão em pequenos grupos de trabalho)
- Portátil, Rádio, *Data-show*.

Material de suporte às sessões

- Serão distribuídos documentos de apoio (folhetos, exercícios, powerpoints) para cada sessão, com as ideias e informações mais relevantes.

Sessões

Sessão	Conteúdos	Formato	Nº de sessões
Atenção, memória e percepção	<ul style="list-style-type: none">• Definição de conceitos e sua importância;• Exercícios práticos.	Teórico-prática	1
Organização de informação	<ul style="list-style-type: none">• Decodificação de informação;• Organização de informação;• Comparação de informação;• Categorização da informação;• Inferência de relações.	Teórico-prática	1

Optimização da capacidade de escrita e leitura	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitação de leitura; • Organização da informação lida; • Produção de respostas; • Capacitação de escrita. 	Teórico-prática	1
Controlo da impulsividade e ansiedade	<ul style="list-style-type: none"> • Definição dos conceitos; • Resolução de problemas; • Técnicas de controlo da impulsividade; • Técnicas de controlo da ansiedade. 	Teórico-prática	1
Gestão de emoções Aumento da auto-estima	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de gestão de emoções, nomeadamente a frustração; • Definição de auto-estima; • Aumento de auto-estima. 	Teórico-prática	1



Métodos de Estudo

Esta formação incide no tema, métodos de estudo, procurando contribuir para a melhoria da forma de estudar.

Introdução

Estudar para aprender implica, necessariamente, falar-se em procedimentos susceptíveis de serem ensinados aos alunos para aumentar a eficácia do tempo de estudo. Estes procedimentos não se encontram integrados no currículo e são, na maioria das vezes, pouco contextualizados na especificidade de cada disciplina.

O fraco aproveitamento escolar é, muitas vezes, determinado pelo facto do aluno não ter possibilidade de aprender a estudar, e de poder treinar técnicas facilitadoras para o seu estudo.

Ajudar o aluno a reflectir sobre os procedimentos que utiliza e ensinar um conjunto de estratégias que ele pode adotar quando estuda, constitui um contributo valioso para que o estudar seja vivenciado de um modo significativo, efectivamente, estudar para aprender.

Objetivos

Promover a qualidade dos métodos de estudo, através de um ciclo de sessões de formação, abordando temas como a planificação do estudo, organização e descodificação da informação entre outros.

Objetivos específicos

Aumentar e aprimorar o conhecimento teórico-prático relacionado com os seguintes temas:

- Refletir sobre os hábitos de estudo;
- Compreender a importância de planificar o tempo;
- Refletir sobre a melhor forma de planificar o estudo;

- Fornecer informação sobre a melhor forma de tirar e organizar apontamentos;
- Ensinar a elaborar resumos através de uma adequada descodificação da informação.

Metodologia

Os temas serão abordados segundo uma sequência lógica de conteúdos, visando a progressão do conhecimento e definição de estratégias adaptadas à população-alvo.

Todas as sessões serão planeadas integrando uma componente teórica e prática, com exercícios aplicados a situações do dia-a-dia e da vida quotidiana.

Cada sessão terá a duração de 3h00, desenvolvendo-se ao longo de 5 dias.

O horário será a definir de acordo com a disponibilidade da entidade.

População-alvo

Crianças e adolescentes em idade escolar.

Proposta de custo

A combinar

Formadora

Equipa Aventura Social

Material necessário

- Sala (auditório), com espaço para a parte prática das sessões;
- Portátil, Rádio, *Data-show*.

Material de suporte às sessões

Serão distribuídos documentos de apoio (folhetos, exercícios, powerpoints) para cada sessão, com as ideias e informações mais relevantes.

Sessões

Sessão	Conteúdos	Formato	Nº de sessões
Planificação do estudo	<ul style="list-style-type: none"> • Planificação do estudo - Refletir sobre os métodos de estudo de cada jovem; - Identificar principais erros no método de estudo de cada um. 	Teórico-prática	1
Planificação do estudo	<ul style="list-style-type: none"> • Planificação do estudo semanal de cada elemento do grupo; • Refletir sobre as planificações realizadas por cada um. 	Teórico-prática	1

Tirar apontamentos	<ul style="list-style-type: none">• Técnicas utilizadas para tirar apontamentos (com o que é ouvido nas aulas e com a informação existente nos manuais);• Técnicas para estudar .	Teórico-prática	1
Fazer resumos	<ul style="list-style-type: none">• Técnicas para a elaboração de resumos.	Teórico-prática	1



Orientação Vocacional

A Orientação vocacional não é um processo que se dê num único momento, mas algo que resulta de um processo de sucessivas escolhas e decisões que ocorrem ao longo do tempo. Tem um papel essencial na consciencialização dos jovens para que compreendam desde cedo os desafios que se lhe deparam no campo profissional. O objetivo da Orientação Vocacional deverá ser, não apenas dar a conhecer o mundo do trabalho e as suas opções aos jovens, mas ajudá-los na construção da sua relação consigo próprio e com a realidade, tendo em consideração que as escolhas vocacionais são construídas ao longo do tempo e não como uma tarefa a cumprir num momento único da vida. Esse processo ajuda o jovem a perceber as suas áreas de interesse e motivações.

Atualmente a alteração de profissão pode ocorrer ao longo da vida diversas vezes, ou a alteração das funções desempenhadas dentro da mesma profissão. Devemos preparar os jovens para essas alterações. Dessa forma a orientação vocacional e profissional deve dar oportunidade aos jovens, de explorar o mundo da educação, formação e profissões, a qualquer altura do seu percurso educativo.

Introdução

A Orientação Vocacional deverá ser entendida como uma componente fundamental de qualquer projeto educativo consistente, no entanto persiste a ideia de que a orientação é o resultado de uma decisão única, que uma vez tomada determina todo o futuro do jovem de uma maneira irreversível.

A família tem um papel primordial no processo de decisão do jovem, uma vez que este é fortemente influenciado pelos pais, a pressão para a escolha de uma profissão poderá ser negativa e fonte de ansiedade e stress. O papel da família deverá ser o de ajudar e apoiar o jovem nas suas decisões, mantendo as expectativas ajustadas.

O processo de orientação vocacional exige ao orientador conhecimentos que permitam orientar o jovem para que no final do processo seja capaz de fazer escolhas e tomar decisões de forma autónoma. Assim, o papel do técnico não deverá ser fazer escolhas e tomar decisões pelos jovens, mas ser facilitador de um percurso de experiências que possibilitem a tomada de decisões autónoma.

O objetivo da orientação não deverá ser a manutenção das características do jovem, mas a sua transformação e desenvolvimento. O desenvolvimento vocacional constitui uma dimensão da formação pessoal e social, que proporciona aos jovens o conhecimento das suas áreas de interesses e motivações.

Objetivos

Promover escolhas e decisões conscientes, através do conhecimento das suas áreas de interesses e motivações.

Objetivos específicos

- Desenvolver competências de procura ativa de emprego entre os jovens;
- Informar os jovens sobre as opções de ensino/formação;
- Promover o autoconhecimento;
- Promover tomadas de decisões mais conscientes e informadas;
- Motivar os jovens a explorar as diversas profissões e as tarefas associadas a cada uma;

Metodologia

Serão usadas as seguintes estratégias: dinâmicas de grupo, diálogo orientado, trabalho de grupo/trabalho individual, promoção da expressão livre de sentimentos/emoções e debates. As sessões serão planeadas integrando uma componente essencialmente prática. Cada sessão terá a duração de 3h00, desenvolvendo-se ao longo de 5 dias. O horário será a definir.

População-alvo

Jovens em idade escolar.

Formadoras

Equipa Aventura Social

Material necessário

- Sala (auditório), com espaço para a parte prática das sessões (divisão em pequenos grupos de trabalho);
- Portátil, Rádio, *Data-show*.

Sessões

Sessão	Conteúdos	Formato	Nº de sessões
Autoconhecimento Interesses	<ul style="list-style-type: none">• Promover o conhecimento de si próprio e dos membros do grupo;• Realçar a importância do autoconhecimento no processo de orientação vocacional;• Promover a reflexão sobre os gostos de cada jovem;• Explorar os interesses profissionais dos jovens;• Conduzir o jovem a um nível de autoconhecimento mais elevado, através da exploração dos seus interesses e aptidões;	Prática	1
Organização do Ensino e Opções de Formação	<ul style="list-style-type: none">• Explorar a estrutura do sistema de educação/formação existente;• Estimular o comportamento exploratório face ao sistema de oportunidades;• Promover o estabelecimento de relações entre as metas a atingir e as oportunidades de educação/formação;	Prática	1
Carreira e Profissões	<ul style="list-style-type: none">• Analisar o conhecimento que os jovens têm de diversas profissões;• Analisar a relação que os jovens têm com os diferentes aspetos de eventuais futuras profissões;• Estabelecer relações entre tarefas específicas e determinadas profissões;	Prática	1
Tomada de Decisão	<ul style="list-style-type: none">• Criar condições para a discussão e discriminação das diferentes dimensões presentes nas decisões sobre a vida profissional;• Explorar alternativas e consequências de uma decisão;	Prática	1
Técnicas de Procura de Emprego	<ul style="list-style-type: none">• Ajudar os jovens a explorar a possibilidade de implementação dos seus objetivos profissionais;• Aperfeiçoar competências de procura de emprego;	Prática	1



Competências Pessoais e Sociais – Crianças

Ser competente socialmente é um conceito mais lato do que à primeira análise se possa fazer da terminologia e engloba uma estrutura mental que implica conhecimento, aprendizagem e comportamento.

Competências sociais são atributos pessoais que facilitam a interação social e permitem ao indivíduo ser capaz de desenvolver condições para responder de forma adequada e ajustada aos estímulos e desafios que a vida lhe coloca.

Introdução

A aprendizagem de competências sociais acontece desde o nascimento e adquire-se numa estreita ligação entre os vários estádios de desenvolvimento. Desde muito cedo as crianças interpretam sinais sociais através de jogos, de relações de empatia e afetivas, o que nos remete para uma necessidade de ser socialmente competente. Assim, a competência traduz-se numa renovada capacidade de adaptação perante situações novas ou desconhecidas.

A criança aprende a integrar o meio exterior através das representações que vai fazendo das suas vivências de forma a desenvolver a capacidade de se adaptar, de resolver problemas e adquirir conhecimentos.

O desenvolvimento da competência surge das necessidades que temos e que precisamos de contemplar para viver com qualidade. Assim, as competências constituem um fator determinante no desenvolvimento humano, na adaptação social e no sucesso escolar, condições essenciais para responder com comportamento ajustado aos desafios da vida.

Objetivos

Promover competências pessoais e sociais como forma de prevenção de comportamentos sociais desajustados;

Objetivos específicos

- Desenvolver competências ao nível da comunicação interpessoal, da resolução de problemas e gestão de conflitos, da assertividade e da gestão das emoções;
- Desenvolver competências ao nível das relações interpessoais;

- Desenvolver competências de trabalho e apoio de pares.

Metodologia

Serão usadas as seguintes estratégias: dinâmicas de grupo, diálogo orientado, trabalho de grupo/trabalho individual, promoção da expressão livre de sentimentos/emoções e debates.

As sessões serão planeadas integrando uma componente essencialmente prática.

Cada sessão terá a duração de 2h00, desenvolvendo-se ao longo de 5 dias.

O horário será a definir.

População-alvo

Crianças 1º ciclo.

Formadoras

Equipa Aventura Social

Material necessário

- Sala (auditório), com espaço para a parte prática das sessões (divisão em pequenos grupos de trabalho);
- Portátil, Rádio, *Data-show*.

Sessões

Sessão	Conteúdos	Formato	Nº de sessões
Cooperação e comunicação; Empatia	<ul style="list-style-type: none"> • Aperfeiçoar as capacidades de comunicação; • Promover a capacidade de reconhecer e compreender os sentimentos dos outros. 	Teórica e Prática	1
Resolução de problemas;	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a capacidade de resolução de problemas através do trabalho de análise de problemas, suas alternativas e consequências; 	Teórica e Prática	1
Autoeficácia Autoconhecimento	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer situações geradoras de stress e identificar estratégias para lidar com o stress; 	Prática	1
Objetivos e aspirações;	<ul style="list-style-type: none"> • Refletir sobre os planos de vida futuros e sua importância ao longo da nossa vida; 	Prática	1
Auto-estima	<ul style="list-style-type: none"> • Promover os sentimentos de valor nas diversas esferas do autoconceito 	Prática	1



Competências Pessoais e Sociais – Adolescentes

Ser competente socialmente é um conceito mais lato do que à primeira análise se possa fazer da terminologia e engloba uma estrutura mental que implica conhecimento, aprendizagem e comportamento.

Competências sociais são atributos pessoais que facilitam a interação social e permitem ao indivíduo ser capaz de desenvolver condições para responder de forma adequada e ajustada aos estímulos e desafios que a vida lhe coloca.

Introdução

A aprendizagem de competências sociais acontece desde o nascimento e adquire-se numa estreita ligação entre os vários estádios de desenvolvimento. Desde muito cedo as crianças interpretam sinais sociais através de jogos, de relações de empatia e afetivas, o que nos remete para uma necessidade de ser socialmente competente. Assim, a competência traduz-se numa renovada capacidade de adaptação perante situações novas ou desconhecidas.

A criança aprende a integrar o meio exterior através das representações que vai fazendo das suas vivências de forma a desenvolver a capacidade de se adaptar, de resolver problemas e adquirir conhecimentos.

O desenvolvimento da competência surge das necessidades que temos e que precisamos de contemplar para viver com qualidade. Assim, as competências constituem um fator determinante no desenvolvimento humano, na adaptação social e no sucesso escolar, condições essenciais para responder com comportamento ajustado aos desafios da vida.

Objetivos

Promover competências pessoais e sociais como forma de prevenção de comportamentos sociais desajustados.

Objetivos específicos

- Desenvolver competências ao nível da comunicação interpessoal, da resolução de problemas e gestão de conflitos, da assertividade e da gestão das emoções;
- Desenvolver competências ao nível das relações interpessoais;

- Desenvolver competências de trabalho e apoio de pares.

Metodologia

Serão usadas as seguintes estratégias: dinâmicas de grupo, diálogo orientado, trabalho de grupo/trabalho individual, promoção da expressão livre de sentimentos/emoções e debates.

As sessões serão planeadas integrando uma componente essencialmente prática.

Cada sessão terá a duração de 3h00, desenvolvendo-se ao longo de 5 dias.

O horário será a definir.

População-alvo

Jovens em idade escolar.

Formadoras

Equipa Aventura Social

Material necessário

- Sala (auditório), com espaço para a parte prática das sessões (divisão em pequenos grupos de trabalho);
- Portátil, Rádio, *Data-show*.

Sessões

Sessão	Conteúdos	Formato	Nº de sessões
Diálogo Inicial; Comunicação Interpessoal	<ul style="list-style-type: none"> • Primeiro contacto; • Diálogo inicial; • Atividade de quebra-gelo ou cooperação; • Identificar as diferentes posturas em diversos contextos; • Promover o contacto visual na comunicação interpessoal; 	Prática	1
Comunicação Interpessoal; Gestão de Emoções	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e reconhecer expressões e emoções; • Promover a adequação da comunicação paraverbal (tom de voz) a diferentes situações quotidianas; • Identificar três tipos de emoções: Insegurança, irritação e felicidade; • Identificar os elementos chave da expressão facial no reconhecimento facial de emoções/sentimentos; 	Prática	1

Resolução de Problemas; Trabalho e Apoio de Pares	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver competências de resolução de problemas e de trabalho em equipa; • Desenvolver competências de trabalho e apoio de pares; 	Prática	1
Competências Sociais; Gestão de Emoções	<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar respostas passivas, agressivas e assertivas em diversos contextos; • Desenvolver as competências de “pedir ajuda”, “expressar acordo e desacordo”, “responder a críticas” e “resistir à pressão dos pares”; • Identificar a linguagem hesitante, o contacto visual evasivo, os gestos nervosos e o desrespeito pelos seus próprios direitos; • Identificar a linguagem fluente, o contacto visual firme, a coerência das componentes verbal e não-verbal, e o respeito pelos próprios direitos e os direitos dos outros, como elementos chave na resposta assertiva; 	Prática	1
Expectativas de Futuro; Aplicação de Conhecimento	<ul style="list-style-type: none"> • Promover o desenvolvimento das expectativas de futuro próximo; • Desenvolver a capacidade de antecipação e planeamento; • Promover a generalização e aplicação de conhecimentos para situações reais do quotidiano; 	Prática	1



Prevenir os Comportamentos de Risco na Adolescência

Os comportamentos de risco constituem a maior ameaça à saúde e bem-estar dos adolescentes. Uma das questões que nos últimos anos se tem levantado em torno dos comportamentos de risco na adolescência é a diferenciação entre os diversos comportamentos de risco. Existem comportamentos de risco que envolvem algum perigo, mas que mais não são do que simples experiências construtivas, que fazem parte do crescimento normal e comportamentos de risco que têm potencial para comprometer o desenvolvimento ajustado dos jovens.

Introdução

O desenvolvimento normal do adolescente envolve uma progressiva independência e autonomia da família, uma maior associação com os pares, a formação da identidade e a maturação fisiológica e cognitiva. Este turbilhão de mudanças permite ao jovem abrir novos horizontes e experimentar novos comportamentos. E dentro destes novos comportamentos estão incluídos comportamentos que se denominam de comportamentos de risco. Estes comportamentos servem para experimentar novas componentes da vida não descobertas até então, sem os limites estabelecidos ou a protecção dada pelos pais. Podem servir para ganhar aceitação e respeito dos pares, para ganhar autonomia dos pais, para manifestar rejeição pelas normas e valores convencionais, para lidar com a ansiedade, frustração e antecipação do fracasso, para confirmar para si próprio ou para os outros determinados atributos, para moldar a sua identidade, e ainda como prova de maturidade e transição para um estatuto mais adulto.

Objetivos

Desenvolver estratégias para promover o bem-estar e prevenir os comportamentos de risco na adolescência.

Objetivos específicos

- Promover relações familiares promotoras de bem-estar entre os adolescentes;
- Promover relações interpessoais promotoras de bem-estar entre os adolescentes;

- Prevenção dos comportamentos de risco através da promoção da capacidade de auto-regulação e resiliência.

Metodologia

Serão usadas as seguintes estratégias: dinâmicas de grupo, diálogo orientado, trabalho de grupo/trabalho individual, promoção da expressão livre de sentimentos/emoções e debates. As sessões serão planeadas integrando uma componente essencialmente prática. Cada sessão terá a duração de 2h30, desenvolvendo-se ao longo de 5 dias, sendo o horário a definir.

População-alvo

Profissionais (professores e técnicos de saúde)

Formadoras

Equipa Aventura Social

Material necessário

- Sala (auditório), com espaço para a parte prática das sessões (divisão em pequenos grupos de trabalho);
- Portátil, Rádio, *Data-show*.

Sessões

Sessão	Conteúdos	Formato	Nº de sessões
Comportamentos de risco e comportamentos protectores	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamentos de risco mais comuns durante a adolescência; • Comportamentos protectores mais comuns durante a adolescência; 	Prática e Teórica	1
Família, pares e comunidade	<ul style="list-style-type: none"> • A família como contexto protector ou de risco na adolescência; • Os pares como um contexto protector ou de risco na adolescência; • O papel da comunidade na adolescência; 	Prática e Teórica	1
Promover relações interpessoais saudáveis	<ul style="list-style-type: none"> • Promover laços familiares positivos; • Promover amizades protectoras; • Promover a participação na comunidade; 	Prática e teórica	1
Adolescentes resilientes e auto-regulados	<ul style="list-style-type: none"> • Os adolescentes resilientes e a promoção de comportamentos saudáveis; • Auto-regulação e comportamentos saudáveis; 	Prática e teórica	1
Promoção da resiliência e auto-regulação	<ul style="list-style-type: none"> • Estratégias promotoras da resiliência; • Estratégias promotoras de auto-regulação; 	Prática e teórica	1



Treino parental

Esta formação incide no tema, treino parental, procurando contribuir para um melhor relacionamento entre pais e filhos, promovendo uma boa comunicação e consequentemente um melhor relacionamento.

Introdução

A família tem um papel fundamental no desenvolvimento global da criança e do adolescente e os factores a ela associados têm influência na socialização, educação, transmissão de crenças e valores, prestação de cuidados e, de um modo geral, na saúde e bem-estar dos elementos que a constituem. Apesar de os adolescentes alargarem os seus horizontes, os pais continuam a ser a sua principal base de apoio para as questões de protecção e segurança e para problemas de saúde e escolares. As relações positivas na família, o suporte emocional e social dos pais e um estilo de disciplina parental construtivo e consistente tendem a estar relacionados com maiores índices de bem-estar e de ajustamento na adolescência.

Objetivos

Promover a qualidade da relação entre pais e filhos, através de um ciclo de sessões de formação, abordando temas como a comunicação, estilos parentais, implementação de regras, monitorização, expectativas dos pais sobre os seus filhos, entre outros.

Objetivos específicos

Aumentar e aprimorar o conhecimento teórico-prático relacionado com os seguintes temas:

- Comunicação entre pais e filhos;
- Compreender que erros são cometidos na relação entre pais e filhos;
- Refletir sobre o estilo parental a adotar em casa;
- Expectativas que os pais têm sobre os seus filhos;
- Importância das regras e sua implementação. O que deverá ser feito quando as regras não são cumpridas pela/pelo criança/jovem;

- Importância da monitorização e da autonomia.

Metodologia

Os temas serão abordados segundo uma sequência lógica de conteúdos, visando a progressão do conhecimento e definição de estratégias adaptadas à população-alvo.

Todas as sessões serão planeadas integrando uma componente teórica e prática, com exercícios aplicados a situações do dia-a-dia e da vida quotidiana.

Cada sessão terá a duração de 3h00, desenvolvendo-se ao longo de 4 dias.

O horário será a definir de acordo com a disponibilidade da entidade.

População-alvo

Pais.

Proposta de custo

A combinar

Formadoras

Equipa Aventura Social

Material necessário

- Sala (auditório), com espaço para a parte prática das sessões
- Portátil, Rádio, *Data-show*.

Material de suporte às sessões

Serão distribuídos documentos de apoio (folhetos, exercícios, powerpoints) para cada sessão, com as ideias e informações mais relevantes.

Sessões

Sessão	Conteúdos	Formato	Nº de sessões
Comunicação entre pais e filhos	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicação entre pais e filhos <ul style="list-style-type: none"> - Importância de uma boa comunicação entre pais e filhos - Fatores essenciais para uma boa comunicação entre pais e filhos - Identificar principais erros na comunicação e na relação entre pais e filhos 	Teórico-prática	1

Estilos parentais Expectativas	<ul style="list-style-type: none"> • Definição dos diferentes estilos parentais • Reflexão sobre os estilos parentais mais adequados <p>Refletir e adequar as expectativas que os pais têm sobre os seus filhos</p>	Teórico-prática	1
Regras	<ul style="list-style-type: none"> • Importância das regras • Implementação de regras adaptada à/ao criança/adolescente • Erros cometidos na implementação de regras 	Teórico-prática	1
Monitorização Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> • Importância da monitorização ao longo da idade • Monitorização adequada à idade • Importância da autonomia • Autonomia dada adequada à idade. 	Teórico-prática	1



Conflito Parental - Divórcio

Esta formação incide no tema, conflito parental, procurando contribuir para um melhor relacionamento entre pais e filhos em situações de divórcio, promovendo uma boa comunicação e conseqüentemente um melhor relacionamento e bem-estar.

Introdução

A família tem um papel fundamental no desenvolvimento global da criança e do adolescente e os factores a ela associados têm influência na socialização, educação, transmissão de crenças e valores, prestação de cuidados e, de um modo geral, na saúde e bem-estar dos elementos que a constituem. Apesar de os adolescentes alargarem os seus horizontes, os pais continuam a ser a sua principal base de apoio para as questões de protecção e segurança e para problemas de saúde e escolares. As relações positivas na família, o suporte emocional e social dos pais e um estilo de disciplina parental construtivo e consistente tendem a estar relacionados com maiores índices de bem-estar e de ajustamento na adolescência. Em situações de divórcio, na maioria das vezes o bom relacionamento entre os pais e entre pais e filhos fica totalmente comprometido, tendo muitas vezes conseqüências no desenvolvimento da criança ou adolescente. Por vezes em situações de divórcio observa-se alterações no comportamento da criança ou adolescente, nomeadamente problemas de comportamento, dificuldade em gerir as frustrações, dificuldades de concentração e muitas das vezes diminuição no desempenho académico.

Objetivos

Promover a qualidade da relação entre os pais e entre os pais e filhos em situações de divórcio através de um ciclo de sessões de formação, abordando temas como a comunicação entre os progenitores que se encontram em conflito, melhorar a relação entre os pais e filhos, implementação de regras, monitorização, expectativas dos pais sobre os seus filhos, entre outros.

Objetivos específicos

Aumentar e aprimorar o conhecimento teórico-prático relacionado com os seguintes temas:

- Comunicação entre os pais que se encontram em conflito;
- Comunicação entre pais e filhos;
- Compreender que erros são cometidos na relação entre pais e filhos em situações de divórcio;
- Reflectir sobre o estilo parental a adotar em cada casa;
- Expetativas que os pais têm sobre os seus filhos;
- Importância das regras e sua implementação. O que deverá ser feito quando as regras não são cumpridas pela/pelo criança/jovem;
- Importância da monitorização e da autonomia e como esta deve ser dada pelos pais divorciados.

Metodologia

Os temas serão abordados segundo uma sequência lógica de conteúdos, visando a progressão do conhecimento e definição de estratégias adaptadas à população-alvo.

Todas as sessões serão planeadas integrando uma componente teórica e prática, com exercícios aplicados a situações do dia-a-dia e da vida quotidiana.

Cada sessão terá a duração de 3h00, desenvolvendo-se ao longo de 4 dias.

O horário será a definir de acordo com a disponibilidade da entidade.

População-alvo

Pais em situação de divórcio ou conflito.

Proposta de custo

A combinar

Formadoras

Equipa Aventura Social

Material necessário

- Sala (auditório), com espaço para a parte prática das sessões
- Portátil, Rádio, *Data-show*.

Material de suporte às sessões

Serão distribuídos documentos de apoio (folhetos, exercícios, powerpoints) para cada sessão, com as ideias e informações mais relevantes.

Sessões

Sessão	Conteúdos	Formato	Nº de
--------	-----------	---------	-------

			sessões
Comunicação entre pais e filhos	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicação entre pais e filhos <ul style="list-style-type: none"> - Importância de uma boa comunicação entre pais e filhos - Fatores essenciais para uma boa comunicação entre pais e filhos - Identificar principais erros na comunicação e na relação entre pais e filhos 	Teórico-prática	1
Estilos parentais Expetativas	<ul style="list-style-type: none"> • Definição dos diferentes estilos parentais • Reflexão sobre os estilos parentais mais adequados <p>Refletir e adequar as expectativas que os pais têm sobre os seus filhos.</p>	Teórico-prática	1
Regras	<ul style="list-style-type: none"> • Importância das regras • Implementação de regras adaptada à/ao criança/adolescente • Erros cometidos na implementação de regras 	Teórico-prática	1
Monitorização Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> • Importância da monitorização ao longo da idade • Monitorização adequada à idade • Importância da autonomia • Autonomia dada adequada à idade. 	Teórico-prática	1



Como Fazer um Trabalho Académico e Científico

A dinâmica do conhecimento depende de investigação e técnicas que vêm sendo estudadas para o desenvolvimento físico e intelectual da sociedade. A partir de novas investigações e novas técnicas, investigadores descobrem novos métodos de aprimoramentos essenciais para o desenvolvimento da vida e da sociedade, um bom trabalho académico é essencial para a passagem para uma boa investigação.

Introdução

É perceptível quanto deve ser valorizado e aprimorado cada vez mais o trabalho científico. O conhecimento de novas técnicas e de novos horizontes consegue dinamizar o mundo a reagir com novos paradigmas sociais. Quanto mais técnicas são descobertas, mais capacidade o indivíduo tem acesso para desenvolver novos saberes. Essa cadeia do conhecimento contribui de forma significativa para o desenvolvimento da percepção do homem e para o progresso.

Por isso é de extrema importância o trabalho académico, seja nas áreas tecnológicas, sociais aplicadas, biológicas, da saúde, da linguística, das exatas, etc. O importante é que se valorize esse tipo de trabalho e se perceba como pode contribuir para a formação do indivíduo e da sociedade em geral.

Objetivos

Desenvolver técnicas para realização de trabalhos académicos.

Objetivos específicos

- Desenvolver técnicas de pesquisa para realização de trabalhos académicos relevantes;
- Compreender a estruturar mais correcta de um bom trabalho académico.

Metodologia

Serão usadas as seguintes estratégias: dinâmicas de grupo, diálogo orientado, trabalho de grupo/trabalho individual, promoção da expressão livre de sentimentos/emoções e debates. As sessões serão planeadas integrando uma componente essencialmente prática. Cada sessão terá a duração de 2h00, desenvolvendo-se ao longo de 5 dias. O horário será a definir.

População-alvo

Estudantes Universitários.

Formadoras

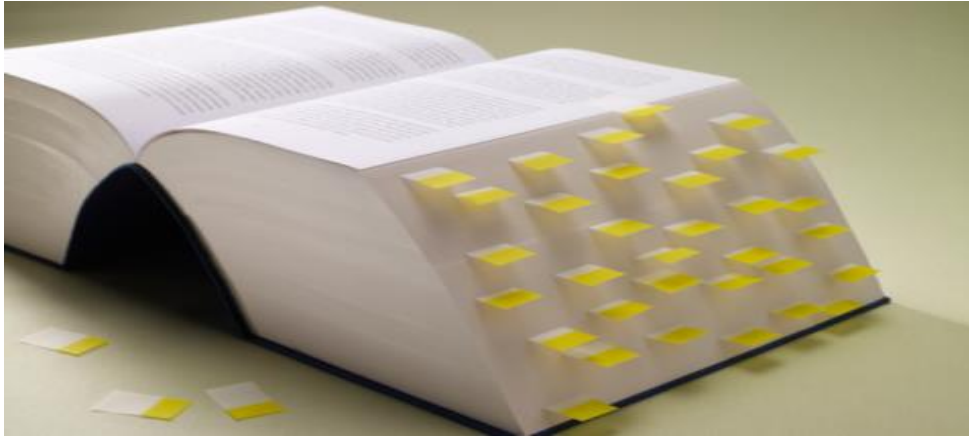
Equipa Aventura Social

Material necessário

- Sala (auditório), com espaço para a parte prática das sessões (divisão em pequenos grupos de trabalho);
- Portátil, Rádio, *Data-show*.

Sessões

Sessão	Conteúdos	Formato	Nº de sessões
Pesquisa	<ul style="list-style-type: none"> • Principais motores de busca para uma boa pesquisa bibliográfica; • Palavras chave para realização da pesquisa bibliográfica; 	Prática e Teórica	1
Normas da APA	<ul style="list-style-type: none"> • Principais normas da APA para descrição do texto; 	Prática e Teórica	1
Citações e Referências bibliográficas	<ul style="list-style-type: none"> • Como realizar as citações ao longo do texto; • Estruturar as referências bibliográficas; 	Prática e Teórica	1
Tabelas de dados	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação das principais tabelas de dados; • Como formatar as tabelas; 	Prática e Teórica	1
Formatação final do trabalho	<ul style="list-style-type: none"> • Como formatar um trabalho de acordo com as normas da APA; 	Prática e Teórica	1



Iniciação às Metodologias de Investigação

A escolha da metodologia de investigação mais adequada é essencial para a realização de uma investigação com qualidade.

Introdução

Existem diversas metodologias (quantitativas e qualitativas) de investigação que podem ser utilizadas para realização do tratamento dos dados obtidos ao longo de um trabalho de investigação, no entanto nem todas são as mais adequadas. Conhecer e compreender as principais metodologias utilizadas nas Ciências Humanas será a melhor forma de optar pelo método mais adequado.

Objetivos

Conhecer e compreender as principais metodologias de investigação.

Objetivos específicos

- Compreender as metodologias apresentadas e os trabalhos mais indicados para cada um dos métodos disponíveis.

Metodologia

Serão usadas as seguintes estratégias: dinâmicas de grupo, diálogo orientado, trabalho de grupo/trabalho individual, promoção da expressão livre de sentimentos/emoções e debates. As sessões serão planeadas integrando uma componente essencialmente prática. Cada sessão terá a duração de 3h00, desenvolvendo-se ao longo de 3 dias. O horário será a definir.

População-alvo

Estudantes Universitários.

Formadoras

Equipa Aventura Social

Material necessário

- Sala (auditório), com espaço para a parte prática das sessões (divisão em pequenos grupos de trabalho);
- Portátil, Rádio, *Data-show*.

Sessões

Sessão	Conteúdos	Formato	Nº de sessões
Metodologias	<ul style="list-style-type: none">• bases de dados, definição de variáveis• recortes e colagem de bases• somas e transformações de variáveis• normalidade da amostra• médias e desvios e percentagens	Prática e Teórica	1
Metodologias	<ul style="list-style-type: none">• percentis• correlações• qui quadrado e residuais• consistência interna• análise factorial de componentes principais	Prática e Teórica	1
Metodologias	<ul style="list-style-type: none">• ANOVAS e MANOVAS• regressões múltiplas• regressões logísticas	Prática e Teórica	1



Inteligência Emocional

Esta formação incide essencialmente nas relações humanas e qualidade das mesmas em sociedade, nomeadamente a identificação e gestão das emoções e a capacidade empática. Fomenta também o conhecimento teórico-prático da relação com os outros, aprimorando o repertório de competências pessoais para desenvolver a inteligência emocional de cada um.

Introdução

Numa sociedade em que se tornaram fundamentais as relações interpessoais, a capacidade de trabalho em grupo, a capacidade de ouvir e de se colocar na posição de outros, a capacidade de ouvir a nossa consciência, é imprescindível falar-se de **Inteligência Emocional** (IE).

A Inteligência Emocional compreende a “capacidade de identificar os nossos próprios **sentimentos** e os dos outros, de nos motivarmos e de gerirmos bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos” (Goleman, 1998). Pode também entender-se como “a capacidade de perceber e exprimir a emoção, assimilá-la ao pensamento, compreender e raciocinar com ela, e saber regulá-la em si próprio e nos outros” (Mayer e Salovey, 2000).

Na psicologia, inteligência emocional é um tipo de inteligência que envolve as habilidades para perceber, entender e influenciar as emoções. Foi introduzida e definida por John D. Mayer e Peter Salovey e descreve uma habilidade/competência, para perceber, avaliar e controlar as emoções de si mesmo, de outro, e dos grupos. Entretanto, sendo uma área relativamente nova, a definição da inteligência emocional está ainda em constante evolução. O termo “inteligência emocional” parece ter originado com Wayne Payne (1985), mas foi popularizado por Daniel Goleman (1995).

A IE permite enfrentar e resolver uma situação emocionalmente instável com sucesso, através da aprendizagem do controlo das emoções, para que estas não dominem os nossos actos e pensamentos, fazendo com que tomemos decisões inadequadas ou irracionais. A pedra basilar da inteligência emocional é a **auto-consciência**, isto é, o reconhecimento de um sentimento enquanto ele decorre. O sentimento desempenha um papel crucial nas decisões que temos que tomar e segundo Goleman, "a chave para tomar boas decisões pessoais é ouvir os sentimentos". Porém, o objectivo é o equilíbrio e não a supressão dos sentimentos, porque todos têm o seu valor e significado. **Controlar as emoções é a chave para o bem-estar emocional.**

A arte de nos relacionarmos com o meio que nos rodeia é também a aptidão de gerir as emoções dos outros, que está, muitas das vezes, na base da popularidade, da liderança e da eficácia interpessoal. E gerir as emoções dos outros requer a maturação de duas habilidades emocionais: o **autocontrolo** e a **empatia** (habilidade de reconhecer o que os outros sentem).

Algumas **competências pessoais** são bastante importantes para que possa desenvolver a inteligência emocional:

- **Auto-consciência:** reconhecer, identificar e distinguir as suas próprias emoções/sentimentos, quando ocorrem, sendo fundamental perceber quais as emoções que existem ("cérebro emocional") e para que servem;
- **Auto-controlo:** tendo consciência sobre o que está a acontecer ao nosso redor, teremos condições para aprender a lidar com os próprios sentimentos, adequando-os às situações vividas. Desta forma podemos perceber se alguma situação está a desencadear irritação ou aborrecimento podendo, assim controlar e dominar as atitudes, agindo de forma inteligente. Há que aprender a "gerir com o coração", educar as emoções e fazer um processo de reaprendizagem emocional;
- **Auto-motivação:** capacidade de dirigir as emoções ao serviço de um objectivo ou realização pessoal; forte impulso para a realização e propensão a perseguir objectivos com energia e persistência. Uma visão positiva da vida e o aprender com os fracassos permite maximizar uma boa auto-motivação.
- **Relacionamento Interpessoal:** competência para estabelecer/manter relacionamentos e criar redes, capacidade de encontrar pontos comum e cultivar afinidades. Esta competência pessoal implica também uma boa capacidade de empatia e um bom repertório de competências sociais.

Objetivos

Promover a qualidade de vida através de um ciclo de sessões abordando temas relacionados com a inteligência emocional.

Objetivos específicos

Identificar emoções/sentimentos em si e nos outros, melhorar a gestão das emoções e trabalhar os conceitos de auto-consciência, auto-controlo, auto-motivação e o relacionamento interpessoal.

Metodologia

Os temas serão abordados segundo uma sequência lógica de conteúdos, visando a progressão do conhecimento e definição de estratégias adaptadas à população-alvo.

Todas as sessões serão planeadas integrando uma componente teórica e prática, com exercícios aplicados a situações do dia-a-dia e da vida quotidiana.

Cada sessão terá a duração de 3h00, desenvolvendo-se ao longo de 5 dias. O horário será a definir de acordo com a disponibilidade da entidade.

População-alvo

Adultos.

Formadoras

Equipa Aventura Social

Material necessário

- Sala (auditório), com espaço para a parte prática das sessões (divisão em pequenos grupos de trabalho)
- Portátil, *data-show* e rádio

Sessões

Sessão	Conteúdos	Formato	Nº de sessões
Inteligência Emocional (IE)	• Inteligência Emocional: História e Conceito	Teórica e Prática	1
Inteligência Emocional (IE)	• Auto-consciência: - identificação de emoções em si e nos outros; - para que servem as emoções.	Prática	1
Inteligência Emocional (IE)	• Auto-controlo: - controlar/gerir emoções e aplicá-las ao quotidiano. - para que servem as emoções.	Teórica e Prática	1
Inteligência Emocional (IE)	• Auto-motivação (estratégias).	Prática	1
Inteligência Emocional (IE)	• Relacionamento interpessoal: - empatia; - competências sociais/assertividade.	Prática	1



Gestão do Stress e Relaxamento

Esta formação incide essencialmente no tema da gestão do stress, procurando ir ao encontro das diferenças individuais na vivência do mesmo e propondo técnicas de relaxamento adequadas. Desta forma, pretende-se contribuir para a melhoria das relações humanas e qualidade das mesmas em sociedade.

Introdução

Todas as pessoas experienciam nas suas vidas pelo menos de forma ocasional, algum grau de **ansiedade**. Ora, isto não é necessariamente negativo pois a ansiedade desempenha uma função importante protegendo o organismo do perigo. Em situações de ameaça são os diferentes componentes da resposta de ansiedade (aumento dos ritmos cardíaco e respiratório, aumento da tensão muscular, estado de alerta) que permitem ao indivíduo estar preparado para a acção (ataque ou fuga).

O problema coloca-se quando a pessoa experiencia níveis de ansiedade **desproporcionais** face à ameaça real do quotidiano (estar demasiado ansioso e durante demasiado tempo), acabando por prejudicar mais a acção, do que preparar a pessoa para a mesma. Nesses casos, poder-se-á dizer que a pessoa se encontra numa situação de *stress*.

O *stress* não se constitui como um conceito unitário, sendo um processo que envolve interacção complexa entre factores ambientais, psíquicos e fisiológicos. As definições de *stress* consideram *stressor* o que é causado pelo ambiente externo e *stress* a resposta ao *stressor*, ou sofrimento, sendo que os agentes *stressores* são passíveis de provocar reacções tais como o medo, a ansiedade, a zanga e a hostilidade.

O conceito de *stress* envolve mudanças bioquímicas, fisiológicas, comportamentais e cognitivas, contudo, a definição mais comumente aceite indica o *stress* como uma

transacção entre as pessoas e o meio ambiente, existindo assim, uma interacção entre o *stressor* e o sofrimento.

Contudo, é de ressaltar que o termo *stress* pode ter diferentes significados para diferentes pessoas, já que uma situação indutora de *stress* só pode ser considerada consoante a avaliação que o próprio faz da situação. Assim, pessoas diferentes submetidos às mesmas fontes de *stress* podem ter sobre elas percepções também diferentes. O mesmo acontece para o próprio indivíduo, que pode perceber a mesma fonte de *stress* como mais ou menos ameaçadora dependendo do momento em que se encontra. Desta forma, será necessário ter em conta alguns aspectos passíveis de influenciar o *stress* e a sua avaliação: história individual, experiência com situações indutoras de *stress*, sistema de valores e de motivação, estrutura e sensibilidade do receptor, e, estado actual do indivíduo (físico e psicológico).

Perante o exposto, numa situação de *stress* é fundamental **tentar reduzir a ansiedade**. *Como poderemos fazê-lo?* Existem variadas formas de se tentar lidar melhor com o *stress*, nomeadamente através de:

- Diários de *Stress*
- Técnicas de Relaxamento
- Resolução de Problemas (definição de objectivos e planos de acção)
- Gestão do Tempo
- Reestruturação Cognitiva (redefinição do problema; distracção, evitamento, etc)
- Colocar em prática hábitos e estilos de vida saudáveis.

Objetivos

Promover a qualidade de vida através de um ciclo de sessões de formação abordando o tema da gestão do *stress*.

Objetivos específicos

Aumentar e aprimorar o conhecimento teórico-prático relacionado com os seguintes temas:

- Fornecer conhecimento psico-pedagógico sobre o *stress* (definição do conceito, como se manifesta, quais os impactos e factores desencadeantes...)
- Adquirir técnicas práticas para lidar com o *stress* e diminuir o seu impacto, tais como exercícios de relaxamento progressivo, por exemplo
- Adquirir competências de gestão do tempo e estabelecimento de objectivos
- Compreender o impacto de HEVS (nomeadamente o exercício físico, a alimentação e o sono) na sua relação com o *stress*
- Enfrentar situações novas de *stress*

Metodologia

Os temas serão abordados segundo uma sequência lógica de conteúdos, visando a progressão do conhecimento e definição de estratégias adaptadas à população-alvo.

Todas as sessões serão planeadas integrando uma componente teórica e prática, com exercícios aplicados a situações do dia-a-dia e da vida quotidiana.

Cada sessão terá a duração de 3h00, desenvolvendo-se ao longo de 5 dias. O horário será a definir de acordo com a disponibilidade da entidade.

População-alvo

Crianças, jovens, adultos e séniores.

Formadoras

Equipa Aventura Social

Material necessário

- Sala (auditório), com espaço para a parte prática das sessões (divisão em pequenos grupos de trabalho) e, se possível, com espaço para serem colocados colchões e *fit-balls* (caso não tenham estes materiais queiram pf informar o(s) formador(es)).
- Portátil, Rádio, *Data-show*.

Sessões

Sessão	Conteúdos	Formato	Nº de sessões
<i>Gestão do stress</i>	<ul style="list-style-type: none">• Conceitos de Stress: sintomas, impacto e factores desencadeantes.	Teórica e Prática	1
<i>Gestão do stress</i>	<ul style="list-style-type: none">• Técnicas para lidar com o <i>stress</i><ul style="list-style-type: none">- diários de <i>stress</i>- método de resolução de problemas	Teórica e Prática	1
<i>Gestão do stress</i>	Técnicas para lidar com o <i>stress</i> <ul style="list-style-type: none">- gestão do tempo- reestruturação cognitiva	Teórica e Prática	1
<i>Gestão do stress</i>	<ul style="list-style-type: none">• Técnicas para lidar com o <i>stress</i><ul style="list-style-type: none">- respiração diafragmática (exercícios práticos)	Teórica e Prática	1
<i>Gestão do stress</i>	Técnicas para lidar com o <i>stress</i> <ul style="list-style-type: none">- relaxamento muscular progressivo (exercícios práticos)	Teórica e Prática	1



Gestão do Conflito e Negociação

“O conflito é o processo que começa quando uma parte percebe que frustrou a outra ou está prestes a frustrar algo que lhe diz respeito.”

Kenneth Thomas

Introdução

Ao longo da vida e desde pequenos que somos confrontados com situações de conflito. Porque não começar a aprender desde já perante estas situações?

Basicamente todos sabemos o que é um conflito. A dificuldade surge quando temos de o definir, porque podemos estar a falar de conflitos internos, familiares, de grupo, religiosos, de geração, de género, étnicos, de classes sociais, conjugais, etc.

Um conflito existe sempre que temos actividades ou acções incompatíveis. Pode ser originado por uma pessoa (intrapessoal), grupo (intragrupo), ou nação (internacional); ou, entre duas ou mais pessoas (interpessoal), grupos (intergrupais) ou nações (internacionais).

No âmbito do conflito, acções incompatíveis reflectem objectivos incompatíveis. Contudo, o conflito pode ocorrer mesmo quando não existem objectivos incompatíveis percebidos, ou seja, pode verificar-se num contexto cooperativo ou competitivo e é fortemente influenciado pelo mesmo, existindo várias formas de resposta a um conflito, nomeadamente a negociação.

O conflito tem ainda um valor social e pessoal potencial, com funções positivas, prevenindo a estagnação, estimulando o interesse e a curiosidade. Pode ser a chave para a resolução de problemas, o alcançar de soluções, o caminho para a mudança pessoal e social. Permite distinguir e estabelecer diferenças entre pessoas e grupos.

Objetivos

Promover a qualidade de vida através de um ciclo de sessões de formação abordando temas relacionados com a melhoria de estratégias de resolução de conflitos e de problemas.

Objetivos específicos

Aumentar e aprimorar o conhecimento teórico-prático relacionado com os seguintes temas:

- Génese e definição de conflito
- Níveis de conflito, vantagens e desvantagens
- Tipos de resposta perante um conflito
- Resolução de conflitos e estratégias de negociação

Metodologia

Os temas serão abordados segundo uma sequência lógica de conteúdos, visando a progressão do conhecimento e definição de estratégias adaptadas à população-alvo.

Todas as sessões serão planeadas integrando uma componente teórica e prática, com exercícios aplicados a situações do dia-a-dia e da vida quotidiana.

Cada sessão terá a duração de 3h00, desenvolvendo-se ao longo de 5 dias. O horário será a definir de acordo com a disponibilidade da entidade.

População-alvo

Adultos e séniores.

Formadoras

Equipa Aventura Social

Material necessário

- Sala (auditório), com espaço para a parte prática das sessões (divisão em pequenos grupos de trabalho)
- Portátil, Rádio, *Data-Show*.

Sessões

Sessão	Conteúdos	Formato	Nº de sessões
<i>Gestão do Conflito</i>	<ul style="list-style-type: none">• Génese e Definição de conflito• Exercícios Práticos	Teórica e Prática	1
<i>Gestão do Conflito</i>	<ul style="list-style-type: none">• Níveis de Conflito, Vantagens e Desvantagens• Exercícios Práticos	Teórica e Prática	1
<i>Gestão do Conflito</i>	<ul style="list-style-type: none">• Tipos de resposta a conflitos, Vantagens e Desvantagens• Exercícios Práticos	Teórica e Prática	1
<i>Gestão do Conflito</i>	<ul style="list-style-type: none">• Conflito interno- Treino de Relaxamento- Técnica de resolução de problemas• Exercícios Práticos	Teórica e Prática	1
<i>Gestão do Conflito</i>	<ul style="list-style-type: none">• Resolução de Conflitos e estratégias de NegociaçãoExercícios Práticos	Teórica e Prática	1

OUTROS SERVIÇOS





Apoio Individualizado: Psicoterapia/Psicologia Clínica e Psicologia Educacional

Psicologia? Muitas as definições ao longo da história, muitas as ideias do senso comum. A grande tarefa da Psicologia consiste precisamente em responder à questão: O que fazem os homens e porque o fazem? E tudo isto são comportamentos e a psicologia é a ciência que os estuda a todos.

Partindo do pressuposto que a vida é repleta de comportamentos realizados e de razões para os fazermos, é também importante pensar nas consequências dos mesmos. De facto, pode ser necessário recorrer a um psicólogo em algum momento específico ao longo da vida: um processo de adaptação que não está a correr como era esperado, comportamentos desajustados e desenquadrados, o confronto com situações de perda/rotura, ou a tomada de decisões difíceis. Frequentemente, nestas situações o pensamento inicia um ciclo vicioso do qual é difícil sair e a pessoa é conduzida frequentemente a becos sem saída e a caminhos labirínticos de sofrimento psicológico, desconforto e angústia.

Para muitos a Psicologia continua a estar associada unicamente às questões da saúde mental e de forma comum pensa-se que as preocupações e problemas mais relativos ao quotidiano (por exemplo, alterações de emprego, de casa, situações de perda e rupturas relacionais, preocupações com o desempenho escolar e comportamento dos filhos, etc.) se resolvem quando são apenas partilhados com amigos e companheiros. Contudo, estes são entes queridos que nos rodeiam, com quem temos outro tipo de relações (de amizade, de amor, etc.) e não são técnicos especializados que possam solucionar tais questões, que devem ser trabalhadas em contexto terapêutico, de forma a evitar que se cristalizem em “gavetas internas” para sempre seladas, acabando por ter consequências futuras graves no bem-estar

e qualidade de vida gerais, bem como noutras áreas do funcionamento pessoal e no relacionamento com os outros.

O primeiro passo, ou seja, reconhecer e ter consciência da situação em que se está é frequentemente o mais difícil, seguido da necessidade de mudança, como algo fundamental a realizar. Também outras situações podem suscitar o recorrer a um psicólogo, tais como a procura de auto-conhecimento, o desenvolvimento e o crescimento pessoal.

Portanto, quando o sofrimento psicológico se instala e os recursos para lidar com o mesmo escasseiam é necessário encontrar apoio especializado, neste caso o psicólogo que aceita, ajuda a compreender e acompanha o caminho da mudança.

Mas, a pessoa também tem que ter consciência da necessidade em se implicar, ela própria, no processo, num caminho a dois. O psicólogo não vai por si só resolver os problemas, não vai apresentar soluções mágicas, nem tem comprimidos fantásticos para apagar estas “dores”... Esta “caminhada” não é um processo fácil, compreende um longo e às vezes sinuoso caminho a percorrer, mas necessário para o restabelecimento do equilíbrio psicológico.

É também fundamental estabelecer uma boa relação com o psicólogo, para que o processo terapêutico chegue a “bom porto”. A pessoa deve sentir-se num clima de confiança, compreensão e empatia. Se tal não acontecer, é legítimo e mesmo natural que experimente e consulte um outro psicólogo.

Portanto, ir ao psicólogo deve ser encarado, cada vez mais, como algo natural que faz parte dos cuidados de saúde a ter consigo próprio, quase comparável a ter um sintoma físico - por exemplo, uma constipação - e dirigir-se ao local exacto para a tratar - médico especialista -.

Se cuidamos do nosso corpo quando ele nos dá sinal de aviso, porque será que às vezes o receio de ir ao psicólogo evita que tenhamos os mesmos cuidados com a nossa mente, pensando erroneamente que os problemas acabarão por desaparecer por si mesmo? Tal como se de “constipações” se tratassem, quando não curados eles acabam por reaparecer mais cedo ou mais tarde, podendo mesmo chegar às proporções de uma “pneumonia”...

Intervenções

- Insucesso escolar; dificuldades de aprendizagem, concentração, atenção e memória;
- Perturbações da linguagem, dislexia;
- Enurese e encoprese (dificuldade no controlo dos esfíncteres, específico da área infantil);
- Hiperactividade.
- Dificuldades na integração/relacionamento social;

- Perturbações do comportamento;
- Lidar com situações de doença (transitória ou crónica), hospitalização e adesão a tratamentos;
- Processos de perdas e situações de luto;
- Perturbações do comportamento alimentar (Bulimia, Anorexia, Obesidade);
- Quadros depressivos e pensamentos suicidas;
- Quadros ansiosos e fóbicos (“medos” infantis, fobias, perturbações de pânico, etc);
- Perturbações do sono;
- Perturbações de personalidade e distúrbios limite;
- Perturbações psicossomáticas (quando o sofrimento psicológico passa para a linguagem sintomática do corpo);
- Perturbações obsessivo-compulsivas;
- Quadros psicóticos (e identificação de distúrbios esquizofrénicos);
- Perturbações sexuais;
- Abuso de substâncias tóxicas;
- Perturbação de stress pós-traumático;
- Gestão do stresse e do tempo.

Metodologia

O tipo de sessão a realizar (psicoterapia/psicologia clínica e/ou psicologia educacional), bem como a periodicidade e horários serão definidos consoante as necessidades e disponibilidades do paciente.

População-alvo

Crianças, jovens, adultos e séniores.

Psicólogas

Equipa Aventura Social



Avaliação Psicológica

Permite aumentar a compreensão da situação actual e estabelecer pistas para a intervenção mais adequada.

A avaliação psicológica pode ser realizada em diversas áreas:

- Avaliação da personalidade;
- Avaliação neuropsicológica;
- Avaliação intelectual, cognitiva e emocional;
- Avaliação para fins de processos de reforma;
- Avaliação de aptidão para a aprendizagem escolar.

Metodologia

A avaliação a realizar, bem como a periodicidade e horários serão definidos consoante as necessidades e disponibilidades do paciente.

População-alvo

Crianças, jovens, adultos e séniores.

Psicólogas

Equipa Aventura Social



Consultoria Científica

Focada na consultoria e realização de estudos de investigação, passando pela elaboração de questionários, inserção de dados e respectiva análise e tratamento dos mesmos, até à apresentação de relatório final escrito e/ou apresentação pública dos principais resultados.

Metodologia

A avaliação a realizar, bem como a periodicidade e horários serão definidos consoante as necessidades e disponibilidades do paciente.

População-alvo

População em geral.

Psicólogas

Equipa Aventura Social