



## Ciclo de Conversas sobre Parentalidade Positiva

Gabinete de Saúde e Bem-Estar da União de Freguesias de Tavira

**ENQUADRAMENTO:** É cada vez mais frequente assistirmos a situações de conflito na nossa sociedade, tanto nas escolas como nos locais de trabalho ou ainda nas relações de namoro ou conjugais. A forma como nos movimentamos na vida é treinada desde cedo em casa e na família, conscientes desta realidade, podemos considerar que somos todos responsáveis pela construção de uma existência em sociedade mais feliz e auto-realizada.

O interesse pela temática da Parentalidade Positiva aparece assim, como um recurso estratégico para a promoção positiva do papel parental na educação e no desenvolvimento saudável dos «nossos filhos».

Este tema merece a nossa atenção, enquanto pais e/ou profissionais, no sentido de desenvolver competências parentais para acompanhar positivamente, isto é, com conhecimento, afeto e disponibilidade, nas necessidades e nos problemas dos «nossos filhos».

- Destinado a pais, educadores e profissionais interessados.
- Um tema por mês.
- Sessões de 120 minutos.
- Sala de reuniões da Delegação.
- Valor de participação 10€ por pessoa (mínimo de participantes – 6 pessoas), com a possibilidade de 30% de desconto por casal (15€ por casal).

*“Diz-me e eu esquecerei;  
Ensina-me e eu lembrar-me-ei;  
Envolve-me e eu aprenderei”*  
PROVÉBIO CHINÊS

## Objetivo GERAL:

No final do presente ciclo de conversas os/as participantes deverão identificar atitudes parentais positivas, que poderão adotar face aos vários *contextos* inerentes ao crescimento dos seus filhos.

## 1ª SESSÃO

29 de Abril - “Vou ter um bebé e agora?”

### OBJETIVOS:

- Identificar medos e crenças relacionadas com o parto e pós-parto,
- Reconhecer sinais e sintomas de depressão pós-parto,
- Exemplificar estratégias de prevenção/intervenção para a depressão neste contexto,
- Facilitar espaço de reflexão pessoal e de discussão interpessoal,
- Praticar exercícios de relaxamento.

Formadoras: Dr.ª Ana Madureira (Psicóloga Clínica e da Saúde)  
Mestre Ana Patrícia Mendes (Terapeuta Natural)

## 2ª SESSÃO

13 de Maio – “A Hora da papa.”

### OBJETIVOS:

- Refletir sobre mastigação e deglutição,
- Facultar estratégias facilitadoras na hora das refeições,
- Sugerir formas de alimentação saudáveis e texturas adequadas.


Formadoras: Dr.ª Laura Baía (Terapeuta da Fala)  
Dr.ª Teresa Lourenço (Nutricionista)

### 3ª SESSÃO

17 de Junho – “Já quer falar.”

#### OBJETIVOS:

- Identificar os sinais de alerta no desenvolvimento da linguagem,
- Identificar as dificuldades na linguagem,
- Saber como e quando intervir.



---

Formadoras: Dr.ª Laura Baía (Terapeuta da Fala)  
Dr.ª Sara Baptista Lopes (Terapeuta da Fala)

### 4ª SESSÃO

22 de Julho – “O que fazer com os medos?”

#### OBJETIVOS:

- Identificar sinais de ansiedade na criança,
- Saber identificar medos e/ou terrores nocturnos,
- Reconhecer o seu impacto no comportamento reprimido da criança,
- Discriminar estratégias parentais para lidar com a ansiedade do seu filho/a,
- Facilitar espaço de reflexão pessoal e de discussão interpessoal,
- Aprender a Crescer com o Reiki.



---

Formadoras: Dr.ª Catarina Viegas (Psicóloga Clínica e da Saúde)  
Mestre Ana Patrícia Mendes (Terapeuta Natural)

## 5ª SESSÃO

30 de Setembro – “Já sabe escrever mas recusa ler.”

### OBJETIVOS:

- Identificar sinais da desmotivação escolar,
- Compreender as dificuldades de aprendizagem,
- Descrever algumas estratégias de confronto face à desmotivação e consequente insucesso escolar,
- Facilitar espaço de reflexão pessoal e de discussão interpessoal.

Formadoras: Dr.ª Catarina Viegas (Psicóloga Clínica e da Saúde)  
Dr.ª Sara Baptista Lopes (Terapeuta da Fala)

## 6ª SESSÃO

28 de Outubro – “Como lidar com as birras?”

### OBJETIVOS:

- Categorizar comportamentos de oposição,
- Identificar diferenças entre um quadro de clínico de oposição,
- Saber identificar as dificuldades ao nível da parentalidade,
- Construir junto do(a)s participantes estratégias para lidar com esta temática,
- Facilitar espaço de reflexão pessoal e de discussão interpessoal,
- Facultar estratégias de relaxamento e meditação.

Formadoras: Dr.ª Ana Madureira (Psicóloga Clínica e da Saúde)  
Mestre Ana Patrícia Mendes (Terapeuta Natural)

## 7ª SESSÃO

25 de Novembro – “Mais Amor, Menos Açúcar.”

### OBJETIVOS:

- Levantar questões acerca do comportamento alimentar,
- Alertar para os riscos da obesidade infantil,
- Ilustrar e discutir junto do grupo estratégias de comunicação positiva,
- Treino de comunicação assertiva,
- Facilitar espaço de reflexão pessoal.

Formadoras: Dr.ª Catarina Viegas (Psicóloga Clínica e da Saúde)  
Dr.ª Teresa Lourenço (Nutricionista)

## 8ª SESSÃO

16 de Dezembro – “Chegou a Adolescência.”

### OBJETIVOS:

- Caracterizar e compreender a fase da adolescência nos dias de hoje,
- Identificar canais de comunicação motivadores e positivos para melhor acompanhar esta fase de desenvolvimento,
- Distinguir a relação parental da relação de amizade exercido na função Parental,
- Facilitar espaço de reflexão pessoal e de discussão interpessoal.

Formadoras: Dr.ª Ana Madureira (Psicóloga Clínica e da Saúde)  
Dr.ª Catarina Viegas (Psicóloga Clínica e da Saúde)

.....

## FICHA DE INSCRIÇÃO

### DADOS DO/A PARTICIPANTE

Nome: ..... Idade: .....

Morada: .....

Localidade: ..... Cód.Postal: ..... - .....

Habilitações literárias: ..... Profissão: .....

Contatos: .....

Informações úteis: .....

Assinatura: .....

Data: .....

.....  
(Por favor entregue a sua ficha de inscrição digitalizada por email, ou na Delegação da União de Freguesias de Tavira)