

Programa de Capacitação Parental “Mais Família, Mais Jovem”

Início de novo grupo de capacitação parental: 15 de Outubro 2026

Destinatários: Mãe e/ou Pai ou outros adultos cuidadores de jovens com idades entre os 10 e os 18 anos;

Número de sessões: 11 (1 sessão por semana)

Número de participantes por grupo de capacitação: 12 participantes (número máximo, aplicação presencial)

Local: Gabinete de Apoio à Família e à Parentalidade, Pombal

Horário: 5ª feira das 10h às 12h

Dinamizadoras: Maria João Cardeira e Lúcia Quintela (Psicóloga Clínica e da Saúde)

Objetivos do Programa: Aumentar a qualidade das relações entre pais e filhos, desenvolvendo estratégias que reduzam o mau comportamento da criança/adolescente em casa, na escola e com os colegas.

Temas a abordar:

- Sessão 1: Razões para o mau comportamento dos adolescentes;
- Sessão 2: Princípios de uma parentalidade eficaz e pais como modelo;
- Sessão 3: Elogios e relatório de acontecimentos positivos;
- Sessão 4: Recompensas e escuta ativa;
- Sessão 5: Sistemas de pontos;
- Sessão 6: Dar ordens e estabelecer limites;
- Sessão 7: Ignorar e aprender a manter a calma;
- Sessão 8: Consequências lógicas e naturais;
- Sessão 9: Mensagens eu e bater;
- Sessão 10: Contratos e Resolução de problemas;
- Sessão 11: Planear a etapa seguinte: Dar e Pedir suporte social.

Cronograma

SESSÕES/TEMAS	DATAS
1. Razões para o mau comportamento dos adolescentes	15 outubro
2. Princípios de uma parentalidade eficaz e pais como modelo	22 outubro
3. Elogios e relatório de acontecimentos positivos	29 outubro
4. Recompensas e escuta ativa	5 novembro
5. Sistemas de pontos	12 novembro
6. Dar ordens e estabelecer limites	19 novembro
7. Ignorar e aprender a manter a calma	26 novembro
8. Consequências lógicas e naturais	3 dezembro
9. Mensagens eu e bater	10 dezembro
10. Contratos e Resolução de problemas	17 dezembro
11. Planear a etapa seguinte: Dar e Pedir suporte social	7 janeiro

Normas de participação

- Disponibilidade total para as 11 sessões (só assim se poderá alcançar o impacto/sucesso previsto pela aplicação do programa);
- Caso o/a participante falte na primeira e/ou segunda sessão consecutiva, sem aviso prévio ou justificação, será substituído/a cumprindo a ordem de lista de espera do programa;
- Caso exista justificação de falta, o participante terá de estar disponível para repor a sessão a que faltou, 30 minutos antes do início da sessão seguinte.

Inscrições através : <https://forms.cloud.microsoft/e/yF7WFzHGsc>

Para questões adicionais envie email para: gafp@cm-pombal.pt