

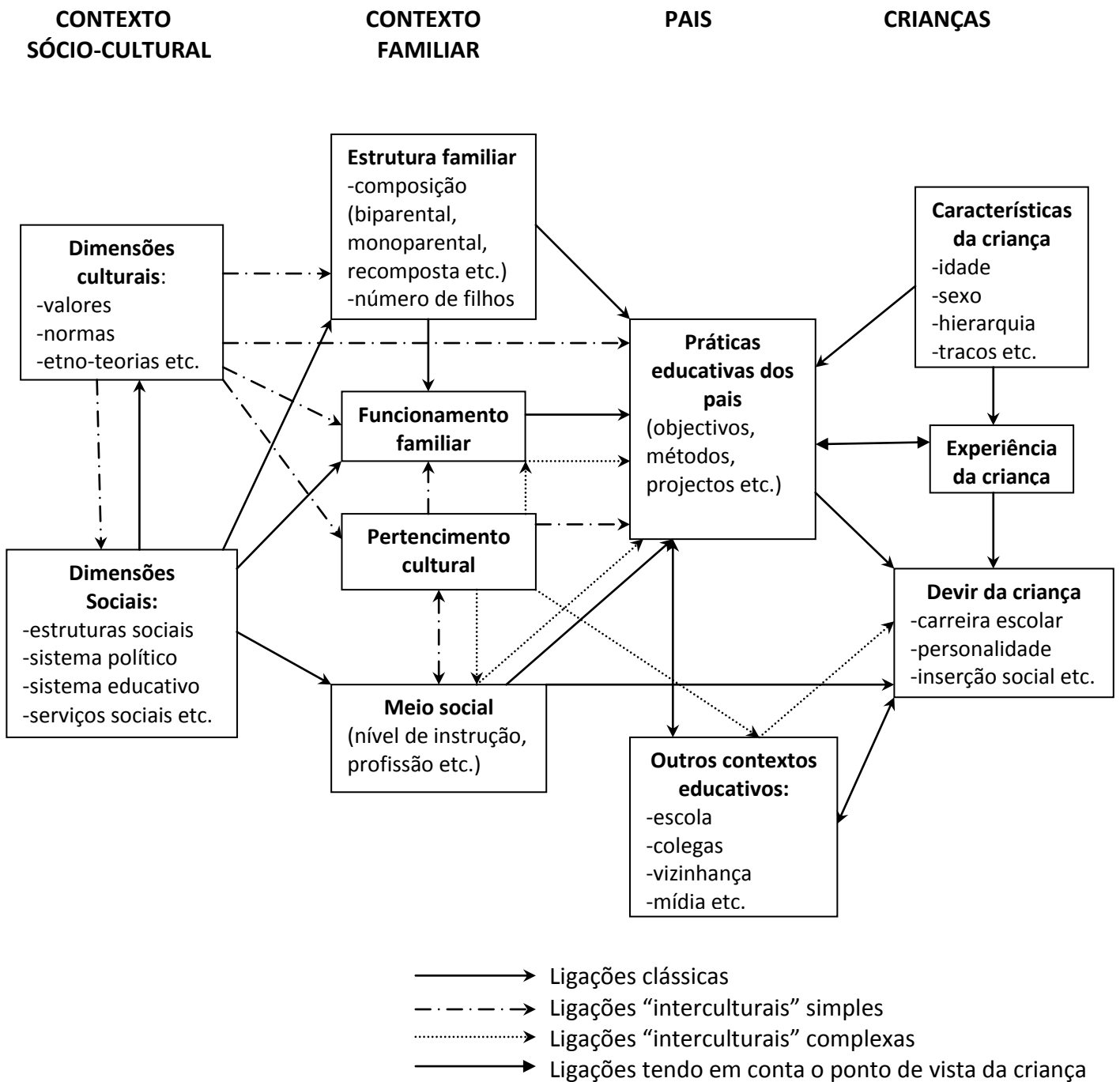
# **Anexos**

# **Anexo 1**

**Esquema 1 – Alguns determinantes sócio-culturais da educação familiar**

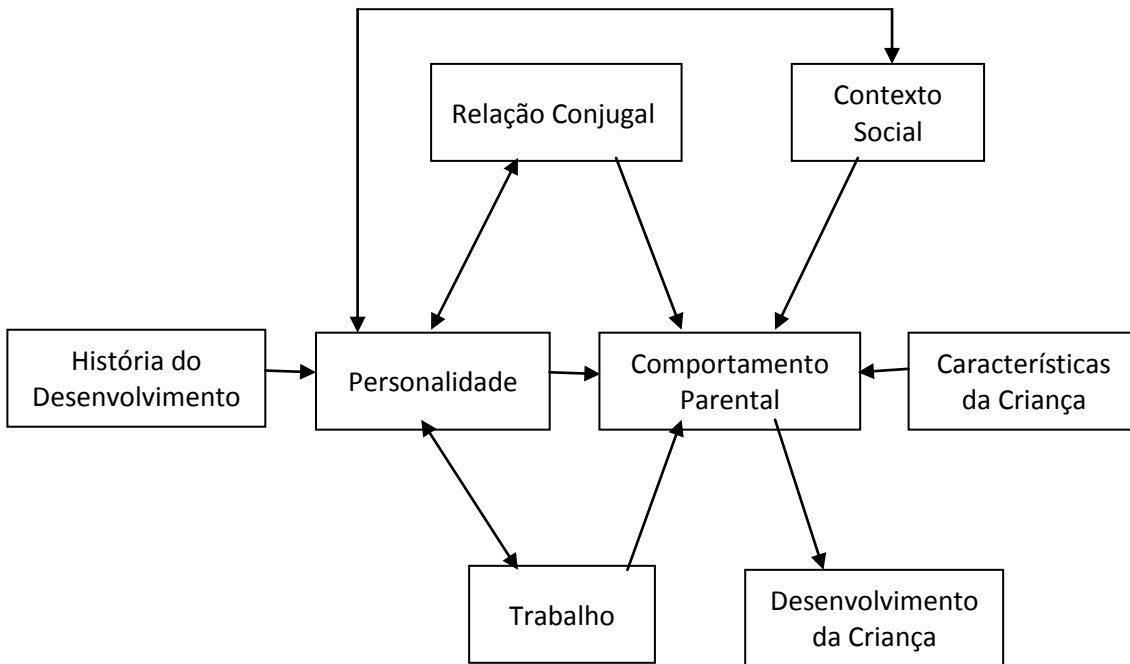
**Esquema 2 – Modelos dos determinantes do comportamento parental**

**Esquema 1**  
**Alguns determinantes sócio-culturais da educação familiar**



Fonte: Montandon (2005: 491)

**Esquema 2**  
**Modelo dos determinantes do comportamento parental**  
**(Belsky, 1984; Belsky & Isabella, 1988)**



## **Anexo 2**

**Quadro – A sociedade como conjunto de sistemas sociais**

O quadro ilustra o conjunto de sistemas sociais básicos, agrupados em cinco domínios: o domínio social, o domínio económico, o domínio institucional, o domínio espacial e o domínio do simbólico (Costa, 2008: 69-71).

### Quadro – A sociedade como conjunto de sistemas sociais

DOMÍNIOS	SISTEMAS	FACTORES INCLUSÃO/EXCLUSÃO
• Sociabilidade	Família, vizinhança, amigos	Composição do agregado. Inexistência/disfuncionalidade (institucionalização). Existência redes sociabilidade (extensão, intensidade). Funcionamento redes sociabilidade (contacto, convivência, entreatajuda).
• Económico	Geradores de rendimentos (mercado de trabalho, segurança social, mercado de capitais, sistema de crédito)	Salários (existência, nível, regularidade). Pensões. Subsídios (desemprego, RSI, etc.). Outros rendimentos. Autonomia financeira (sobreendividamento). Acesso ao crédito.
	Mercado de bens e serviços	Privação (alimentação, vestuário, saúde, transporte, habitação, educação, lazer, informação, etc.).
	Educação/formação	Níveis escolaridade. Abandono escolar precoce. Insucesso/retenção. Violência/discriminação. Ensino recorrente (segunda oportunidade). Acesso à formação. Envolvimento na formação.
	Saúde	Acesso aos serviços de saúde. Acesso a cuidados médicos. Percepção subjectiva do estado saúde. Acesso aos medicamentos.
	Emprego	Inserção laboral precoce. Desemprego. Protecção no desemprego. Insegurança laboral ( <i>part-time</i> ou trabalho temporário não voluntário, mercado informal, inexistência de contrato de trabalho). Condições de trabalho (acidentes de trabalho, número de horas, doenças profissionais, etc.).
• Institucional	Serviço de apoio social	Acesso a serviços de apoio à infância. Acesso a serviços de apoio a idosos. Acesso de serviços de apoio a deficientes. Acesso a serviços de apoio a doentes crónicos.
	Justiça	Acesso aos serviços de justiça (acesso ao apoio judiciário, etc.). Funcionamento da justiça (celeridade de processos, etc.). Confiança no sistema de justiça. População prisional.
	Habitação	Situação de sem-abrigo. Acesso à habitação social. Qualidade habitacional. Perda de habitação (desejos, etc.).
	Cultura e lazer	Acesso equipamentos/actividades desporto. Acesso equipamentos/actividades culturais. Acesso outros espaços lazer (parques, jardins, etc.).
	Informação e conhecimento	Taxa de literacia. Acesso ao computador. Acesso à internet.
	Cidadania política	Acesso ao voto (taxa de absentismo). Acesso à nacionalidade

• Espacial	Território	Barracas/habitação degradada. Infra-estruturas básicas (saneamento, água, electricidade, etc.). PIB <i>per capita</i> por NUT. Equipamentos de saúde, educação, cultura por número de habitantes comparando com médias nacionais.
• Simbólico	Referências identitárias	Reconhecimento pessoal (autoconceito, auto-imagem). Reconhecimento colectivo (pertença à família, grupo profissional, grupo social, grupo vizinhança, grupo étnico-cultural, etc.). Adesão recusa normas e valores dominantes.
	Construção das memórias individual/colectiva	Acontecimentos marcantes na infância e juventude. Apropriação história(s) individual, familiar. Apropriação de história local/regional. Reconhecimento/identificação com símbolos locais, regionais e nacionais.

# **Anexo 3**

**Modos de vida da pobreza e da exclusão social**



## Modos de vida da pobreza e da exclusão social

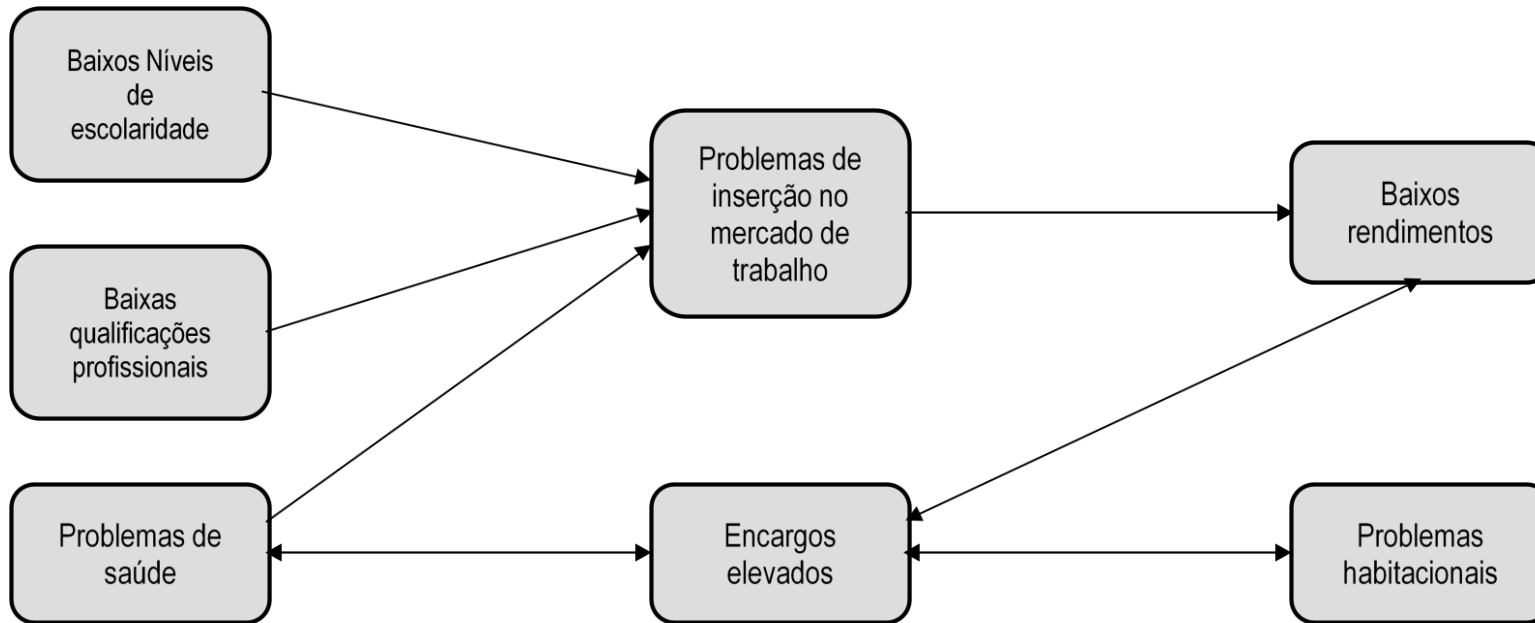
Modos de vida	Categorias e grupos sociais dominantes	Estratégia de vida	Posicionamento perante o passado, o presente e o futuro
Transitoriedade	Os "novos pobres".	Tentam camuflar a sua situação com o recurso a familiares e amigos próximos.	Costumam sentir-se impotentes perante o presente, vivem o passado de forma nostálgica e vêem o futuro como algo incerto, sem uma estratégia definida.
Investimento na mobilidade	Trabalhadores por conta de outrem, integrados no mercado de trabalho com alguma escolaridade, qualificação e um rendimento estável mas baixo.	Tendem a investir nos filhos e/ou na aparência e conforto doméstico, na tentativa de se aproximarem do padrão de vida dominante.	Vivem o presente com disciplina e conformidade com as normas sociais, com o objectivo de deixarem a condição de pobres no futuro. O passado constitui uma referência negativa da qual se envergonham e se pretendem distanciar.
Dupla referência	Imigrantes que acumulam os recursos suficientes para regressar à sua origem.	Vivem uma situação de dupla referência: à sua terra natal, que constitui a sua principal referência cultural, e ao país de imigração, onde sentem que melhoraram as suas condições de vida.	Vivem o presente com bastante incerteza devido à situação de ilegalidade em que muitas vezes se encontram. O futuro é encarado com esperança e têm fortes ligações afectivas ao passado.
Convivialidade	Habitantes de bairros antigos dos centros urbanos ou de habitações degradadas, de bairros sociais e determinadas etnias, tais como os ciganos.	Integram-se na economia paralela e vivem de rendimentos incertos, recorrendo frequentemente aos apoios da Segurança Social.	Vivem intensamente o presente com uma sociabilidade exuberante e uma cultura de grupo bastante forte. Estão afectivamente ligados ao passado, não tendo preocupações relativamente ao futuro.
Restrição	Pessoas com fraca qualificação profissional, idosos pensionistas e desempregados (sobretudo de longa duração).	Visam maximizar a utilidade dos seus consumos pelo facto de possuírem recursos muito escassos e, por isso, criteriosamente aplicados.	A sobrevivência diária é o seu principal objectivo de vida. O presente é vivido com bastante dificuldade mas conformadamente e o passado tem, por vezes, um carácter negativo. As dificuldades diárias não os deixam delinear o futuro.
Poupança	Pequenos agricultores que praticam uma agricultura de subsistência.	Mantêm, com dificuldade, o património que possuem e ao qual estão fortemente ligados.	Apesar de afectivamente ligados ao passado, assumem as dificuldades do presente com o objectivo de manterem ou alargarem o património que detêm e garantirem alguma segurança na velhice.
Destituição	Pode ser qualquer categoria social, sendo identificada pela miséria e assumindo uma forma extrema de pobreza e exclusão social.	Modos de vida marginais que têm associadas outras problemáticas (alcoolismo, toxicodependência e doenças crónicas). Vivem da caridade alheia e não têm uma estratégia de vida definida.	Encontram-se apáticos perante o presente e não têm quaisquer laços com o passado nem quaisquer projectos de futuro.

Fonte: Capunha, 2005

# **Anexo 4**

**Relação entre os factores de risco para as famílias**

## Relação entre os factores de risco para as famílias



# **Anexo 5**

**Grelha de Observação Semanal Individual**

## Grelha de Observação Semanal Individual

Participante: \_\_\_\_\_

Data: \_\_/\_\_/\_\_

Assiduidade	Presente <input type="checkbox"/>	Falta <input type="checkbox"/>			
Pontualidade	Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/>			
Atenção/ interesse pelo tema	Nada <input type="checkbox"/>	Pouco <input type="checkbox"/>	Médio <input type="checkbox"/>	Bom <input type="checkbox"/>	Muito Bom <input type="checkbox"/>
Participação/ motivação	Nada <input type="checkbox"/>	Pouco <input type="checkbox"/>	Média <input type="checkbox"/>	Boa <input type="checkbox"/>	Muito Boa <input type="checkbox"/>
Relacionamento do grupo	Mau <input type="checkbox"/>	Pouco <input type="checkbox"/>	Médio <input type="checkbox"/>	Bom <input type="checkbox"/>	Muito Bom <input type="checkbox"/>
Aparente aquisição/ compreensão do tema exposto	Mau <input type="checkbox"/>	Pouco <input type="checkbox"/>	Médio <input type="checkbox"/>	Bom <input type="checkbox"/>	Muito Bom <input type="checkbox"/>

## Grelha de Observação Semanal Individual

Participante: \_\_\_\_\_

Data: \_\_/\_\_/\_\_

Assiduidade	Presente <input type="checkbox"/>	Falta <input type="checkbox"/>			
Pontualidade	Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/>			
Atenção/ interesse pelo tema	Nada <input type="checkbox"/>	Pouco <input type="checkbox"/>	Médio <input type="checkbox"/>	Bom <input type="checkbox"/>	Muito Bom <input type="checkbox"/>
Participação/ motivação	Nada <input type="checkbox"/>	Pouco <input type="checkbox"/>	Média <input type="checkbox"/>	Boa <input type="checkbox"/>	Muito Boa <input type="checkbox"/>
Relacionamento do grupo	Mau <input type="checkbox"/>	Pouco <input type="checkbox"/>	Médio <input type="checkbox"/>	Bom <input type="checkbox"/>	Muito Bom <input type="checkbox"/>
Aparente aquisição/ compreensão do tema exposto	Mau <input type="checkbox"/>	Pouco <input type="checkbox"/>	Médio <input type="checkbox"/>	Bom <input type="checkbox"/>	Muito Bom <input type="checkbox"/>

# **Anexo 6**

**Escala de Avaliação da Adaptabilidade e Coesão Familiar**

**Escala de Avaliação dos Recursos Familiares**

**Escala de Avaliação Pessoal orientada para a Crise em Família**

**Questionário do Suporte Social**

**Escala de Avaliação da Adaptabilidade e Coesão Familiar**  
(Family Adaptability and Cohesion Scale II – FACES II)

**Instruções:**

Leia com atenção as questões seguintes. Decida, para cada uma delas, com que frequência o comportamento descrito ocorre na sua família. Numa escala que vai de 1 (Quase nunca) a 5 (Quase sempre), assinale com uma cruz qual dos pontos 1, 2, 3, 4, 5 corresponde a cada uma das questões. Por favor responda a todas as questões!

		Quase nunca 1	De vez em quando 2	Às Vezes 3	Muitas vezes 4	Quase sempre 5
1	Em casa ajudamo-nos uns aos outros quando temos dificuldades.	1	2	3	4	5
2	Na nossa família cada um pode expressar livremente a sua opinião.	1	2	3	4	5
3	É mais fácil discutir os problemas com pessoas que não são da família do que com elementos da família.	1	2	3	4	5
4	Cada um de nós tem uma palavra a dizer sobre as principais decisões familiares.	1	2	3	4	5
5	Em nossa casa a família costuma reunir-se toda na mesma sala.	1	2	3	4	5
6	Em nossa casa os mais novos têm uma palavra a dizer na definição das regras de disciplina.	1	2	3	4	5
7	Na nossa casa fazemos as coisas em conjunto.	1	2	3	4	5
8	Em nossa casa discutimos os problemas e sentimo-nos bem com as soluções encontradas.	1	2	3	4	5
9	Na nossa família cada um segue o seu próprio caminho.	1	2	3	4	5
10	As responsabilidades da nossa casa rodam pelos vários elementos da família.	1	2	3	4	5
11	Cada um de nós conhece os melhores amigos dos outros elementos da família.	1	2	3	4	5
12	É difícil saber quais são as normas que regulam a nossa família.	1	2	3	4	5
13	Quando é necessário tomar uma decisão temos o hábito de pedir opinião uns dos outros.	1	2	3	4	5
14	Os elementos da família são livres de dizerem aquilo que lhes apetece.	1	2	3	4	5
15	Temos dificuldade em fazer as coisas em conjunto, como família.	1	2	3	4	5
16	Quando é necessário resolver problemas, as sugestões dos filhos são tidas em consideração.	1	2	3	4	5
17	Na nossa família sentimo-nos muito chegados uns dos outros.	1	2	3	4	5
18	Na nossa família somos justos quanto à disciplina.	1	2	3	4	5
19	Sentimo-nos mais chegados a pessoas que não são da nossa família do que a elementos da família.	1	2	3	4	5
20	A nossa família tende a encontrar novas formas de resolver os problemas.	1	2	3	4	5
21	Cada um de nós aceita aquilo que a família decide fazer.	1	2	3	4	5
22	Na nossa família todos partilham responsabilidades.	1	2	3	4	5
23	Gostamos de passar os tempos livres uns com os outros.	1	2	3	4	5
24	É difícil mudar as normas que regulam a nossa família.	1	2	3	4	5
25	Em casa, os elementos da nossa família evitam-se uns aos outros.	1	2	3	4	5
26	Quando os problemas surgem todos fazemos cedências.	1	2	3	4	5
27	Na nossa família aprovamos a escolha dos amigos feita por cada um de nós.	1	2	3	4	5
28	Em casa temos medo de dizer aquilo que pensamos.	1	2	3	4	5
29	Preferimos fazer as coisas apenas com alguns elementos da família do que com a família toda	1	2	3	4	5
30	Temos interesses e passatempos comuns uns aos outros.	1	2	3	4	5

# RECURSOS FAMILIARES

(D. H. Olson, A. S. Larsen, H. I. McCubbin, 1982)

(Versão Portuguesa de A. Vaz Serra, H. Firmino Ramalheira, M. C. Canavarro, 1990)

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Por favor, classifica as seguintes frases, colocando uma cruz no quadrado de acordo com o que se passa na tua família:

	Discordo muito	Discordo moderadamente	Não concordo nem discordo	Concordo moderadamente	Concordo muito
1. Podemos exprimir abertamente os nossos sentimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Temos tendência a sentirmo-nos preocupados com muitas coisas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Temos, na verdade, muita confiança uns nos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Os nossos problemas são sempre os mesmos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Há lealdade para com a família por parte de todos os membros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Parece-nos sempre difícil realizar aquilo que queremos fazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Somos críticos uns para os outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Como família, compartilhamos os mesmos valores e crenças.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. As coisas correm bem para nós como família.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Os membros da família respeitam-se uns aos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Há muitos conflitos na nossa família.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Temos orgulhos na nossa família.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# F-COPES

## FAMILY CRISIS ORIENTED PERSONAL SCALES (Escala de avaliação pessoal orientadas para a crise em família)

(H.C. McCUBBIN, D. H. OLSON, A.S. LARSEN, 1981)

(Versão Portuguesa de A. Vaz Serra, H. Firmino, C. Ramalheira, M. C. Sousa Canavarro, 1990)

**Objectivo:** O F-COPES foi criado para inventariar atitudes e comportamentos de resolução de problemas que as Famílias desenvolvem como resposta a problemas ou dificuldades.

### Instruções:

Primeiro, leia a lista de “Possibilidades de Resposta” uma de cada vez.

Em segundo lugar, decida acerca da forma como cada afirmação descreve as suas atitudes ou comportamentos face a problemas ou dificuldades.

Se a afirmação descreve muito bem a sua resposta, faça uma cruz no quadrado correspondente à coluna que indica CONCORDO MUITO.

Se a afirmação não descreve de modo nenhum a sua resposta faça uma cruz no quadrado correspondente à coluna que indica DISCORDO MUITO.

Se a afirmação descreve de alguma forma a sua resposta, faça uma cruz num só quadrado correspondente às restantes colunas, para indicar quanto concorda ou discorda com a afirmação acerca da sua resposta.

**Quando na nossa família nos confrontamos com problemas ou dificuldades, comportamo-nos da seguinte forma:**

	discordo muito 1	discordo moderadamente 2	não concordo nem discordo 3	concordo moderadamente 4	concordo muito 5
1. Compartilhamos as nossas dificuldades com os familiares.					
2. Procuramos o encorajamento e o apoio dos amigos.					
3. Sabemos que temos capacidade para resolver os problemas mais importantes.					
4. Procuramos informações e conselhos de pessoas de outras famílias que passaram por problemas semelhantes.					
5. Procuramos conselhos de parentes próximos (avós, etc).					
6. Procuramos auxílio de instituições criadas para ajudar famílias numa situação como a nossa.					
7. Sabemos que a nossa família tem recursos próprios para resolver os nossos problemas.					
8. Recebemos ofertas e favores de vizinhos (ex. comida, tomar conta do correio, etc).					
9. Procuramos informação e conselhos junto do médico de família.					
10. Pedimos aos nossos vizinhos que nos façam favores e nos dêem assistência.					
11. Encaramos os problemas de frente e procuramos soluções de forma activa e rápida.					

12. Vemos televisão.					
13. Mostramos que somos fortes.					
14. Frequentamos a igreja e vamos à missa.					
15. Aceitamos os acontecimentos perturbadores como parte integrante da vida.					
16. Partilhamos as nossas preocupações com os amigos mais íntimos.					
17. Sabemos que a sorte tem um papel importante na resolução dos nossos problemas familiares.					
18. Aceitamos que as dificuldades acontecem de forma inesperada.					
19. Convivemos com a família (jantares, encontros, etc).					
20. Procuramos conselho e ajuda profissional para resolver as dificuldades familiares.					
21. Acreditamos que podemos lidar com os nossos próprios problemas.					
22. Participamos em actividades religiosas.					
23. Definimos o problema familiar de uma forma mais positiva de maneira a que não nos sintamos demasiado desencorajados.					
24. Perguntamos aos nossos familiares o que sentem sobre os problemas com que nos defrontamos.					
25. Sentimos que apesar de tudo o que possamos fazer teremos dificuldades em lidar com os problemas.					
26. Procuramos o conselho de um padre.					
27. Acreditamos que se deixarmos passar o tempo o problema desaparecerá.					
28. Partilhamos os problemas com os nossos vizinhos.					
29. Temos fé em Deus.					

# SSQ

(Sarason, I., Sarason, B. Shearin, E. e Pierce, G. 1987; Versão portuguesa de M.R. Pinheiro e J.A. Ferreira, 2000)

As questões que se seguem são acerca das pessoas que no seu meio lhe disponibilizam ajuda ou apoio. Cada questão tem duas partes. Na primeira parte, indique, não contando consigo, todas as pessoas que conhece, com quem pode contar para o ajudar ou apoiar nas situações que lhe são apresentadas. Para tal, em frente de cada número coloque as iniciais dos nomes dessas pessoas e escreva o tipo de relacionamento que têm consigo. (veja o exemplo, P.F.). A cada número deve corresponder apenas uma só pessoa.

Na segunda parte, indique, rodeando com um círculo, o número (de 1 a 6) que melhor traduz o seu grau de satisfação em relação à globalidade do apoio ou ajuda que tem (veja o exemplo, P.F.).

Se em relação a uma determinada questão não tem elementos de ajuda ou apoio para referir, coloque uma cruz na expressão “Ninguém”, mas seleccione sempre o seu nível de satisfação. Para cada questão o número máximo de pessoas a indicar é nove.

## Exemplo:

### - Com quem é que pode realmente contar para o fazer sentir-se melhor quando está desiludido com alguma coisa?

Ninguém	1) <u>M. (esposo/a)</u>	4) <u>N. (assistente social)</u>	7) _____
	2) <u>T. (amigo/a)</u>	5) <u>J. (enfermeiro/a)</u>	8) _____
	3) <u>R. (médico/a)</u>	6) _____	9) _____

- Qual o seu grau de satisfação?

1: Muito insatisfeito    2: Insatisfeito    3: Algo insatisfeito    4: Pouco satisfeito    5: Satisfeito    6: Muito satisfeito

---

### 1. Com quem é que pode realmente contar quando precisa de ajuda?

Ninguém	1) _____	4) _____	7) _____
	2) _____	5) _____	8) _____
	3) _____	6) _____	9) _____

- Qual o seu grau de satisfação?

1: Muito insatisfeito    2: Insatisfeito    3: Algo insatisfeito    4: Pouco satisfeito    5: Satisfeito    6: Muito satisfeito

### 2. Com quem é que pode realmente contar para o/a ajudar a sentir-se mais relaxado/a quando está tenso/a ou sob pressão?

Ninguém	1) _____	4) _____	7) _____
	2) _____	5) _____	8) _____
	3) _____	6) _____	9) _____

- Qual o seu grau de satisfação?

1: Muito insatisfeito    2: Insatisfeito    3: Algo insatisfeito    4: Pouco satisfeito    5: Satisfeito    6: Muito satisfeito

### 3. Quem é que o/a aceita totalmente, incluindo os seus maiores defeitos e virtudes?

Ninguém	1) _____	4) _____	7) _____
	2) _____	5) _____	8) _____
	3) _____	6) _____	9) _____

- Qual o seu grau de satisfação?

1: Muito insatisfeito    2: Insatisfeito    3: Algo insatisfeito    4: Pouco satisfeito    5: Satisfeito    6: Muito satisfeito

### 4. Com quem é que pode realmente contar para se preocupar consigo, independentemente do que lhe possa estar a acontecer a si?

Ninguém	1) _____	4) _____	7) _____
	2) _____	5) _____	8) _____
	3) _____	6) _____	9) _____

- Qual o seu grau de satisfação?

1: Muito insatisfeito    2: Insatisfeito    3: Algo insatisfeito    4: Pouco satisfeito    5: Satisfeito    6: Muito satisfeito

### 5. Com quem é que pode realmente contar para o/a ajudar a sentir-se melhor quando se sente mesmo em baixo?

Ninguém	1) _____	4) _____	7) _____
	2) _____	5) _____	8) _____
	3) _____	6) _____	9) _____

- Qual o seu grau de satisfação?

1: Muito insatisfeito    2: Insatisfeito    3: Algo insatisfeito    4: Pouco satisfeito    5: Satisfeito    6: Muito satisfeito

**6. Com quem é que pode realmente contar para o/a consolar quando você está muito preocupado/a?**

Ninguém

1) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

7) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

8) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

9) \_\_\_\_\_

- Qual o seu grau de satisfação?

1: Muito insatisfeito

2: Insatisfeito

3: Algo insatisfeito

4: Pouco satisfeito

5: Satisfeito

6: Muito satisfeito

# **Anexo 7**

**Itens da Escala de Avaliação da Adaptabilidade e Coesão Familiar**

**Interpretação linear da FACES II**

## Itens da Escala de Avaliação da Adaptabilidade e da Coesão Familiar (FACES)

Fonte: Lourenço, 1996: 162-163

### Faces II (30 itens)

#### COESÃO FAMILIAR – 16 itens

##### Laços emocionais:

(+) 1. Em casa ajudamo-nos, uns aos outros, quando temos dificuldades.

(-) 17. Na nossa família sentíamos-nos muito chegados uns aos outros.

##### Limites familiares:

(-) 3. É mais fácil discutir os problemas com pessoas que não são da família do que com elementos da família.

(+) 19. Sentimo-nos mais chegados a pessoas que não são da família do que a elementos da família.

##### Coligações:

(-) 9. Na nossa família cada um segue o seu próprio caminho.

(-) 29. Preferimos fazer as coisas apenas com alguns elementos da família do que com a família toda.

##### Tempo:

(+) 7. Na nossa família fazemos as coisas em conjunto.

(+) 23. Gostamos de passar os tempos livres uns com os outros.

##### Espaço:

(+) 5. Em nossa casa a família costuma reunir-se toda na mesma sala.

(-) 25. Em casa, os elementos da nossa família evitam-se uns aos outros.

##### Amigos:

(+) 11. Cada um de nós conhece os melhores amigos dos outros elementos da família.

(+) 27. Na nossa família aprovamos a escolha de amigos feita por cada um de nós.

##### Decisões:

(+) 13. Quando é necessário tomar uma decisão, temos o hábito de pedir a opinião uns aos outros.

(+) 21. Cada um de nós aceita aquilo que a família decide fazer.

##### Interesses e lazeres:

(-) 15. Temos dificuldade em fazer coisas em conjunto, como família.

(+) 30. Temos interesses e passatempos em comum uns com os outros.

Quadro 1: Conceitos relacionados com a Coesão e respectivos itens da Escola

### Faces II (30 itens)

#### ADAPTABILIDADE FAMILIAR – 14 itens

##### Imposição:

(+) 2. Na nossa família cada um pode expressar livremente a sua opinião.

(+) 14. Os elementos da família são livres de dizerem aquilo que lhes apetece.

(-) 28. Em nossa casa temos medo de dizer aquilo que pensamos.

##### Liderança:

(+) 4. Cada um de nós tem uma palavra a dizer sobre as principais decisões familiares.

(+) 16. Quando é preciso resolver problemas, as sugestões dos filhos são tidos em conta.

##### Disciplina:

(+) 6. Em nossa casa os mais novos têm uma palavra a dizer na definição das regras da disciplina.

(+) 18. Na nossa família somos justos quanto à disciplina.

##### Negociações:

(+) 8. Em nossa casa discutimos os problemas e sentimo-nos bem com as soluções encontradas.

(+) 20. A nossa família tenta encontrar novas formas de resolver os problemas.

(+) 26. Quando os problemas surgem todos fazemos cedências.

##### Funções:

(+) 10. As responsabilidades da nossa casa rodam pelos vários elementos da família.

(+) 22. Na nossa família todos partilham responsabilidades.

##### Normas:

(+) 12. É difícil saber quais são as normas que regulam a nossa família.

(-) 24. É difícil mudar as normas que regulam a nossa família.

Quadro 2: Conceitos relacionados com a Adaptabilidade e respectivos itens da Escala

## Interpretação linear da FACES II

Coesão			Adaptabilidade			Família-tipo		
8	80	Muito ligada	8	70	Muito flexível	8	Equilibrada	
	74			65				
7	73		7	64		6	6	Moderadamente equilibrada
	71			55				
6	70	Ligada	6	54	Flexível	5	5	
	65			50				
5	64		5	49		4	4	Meio-termo
	60			46				
4	59	Separado	4	45	Estruturada	3	3	
	55			43				
3	54		3	42		2	2	Extrema
	51			40				
2	50	Desmembrada	2	39	1	1		
	35			30				
1	34		1	29	1	1	1	
	15			15				

Fonte: Olson *et al.*, 1992: 13, in Lourenço, 1996

# **Anexo 8**

**Itens da Escala de Avaliação dos Recursos Familiares**



### Itens da escala de Avaliação dos Recursos Familiares

<b>Dimensão</b>	<b>Atributos</b>	<b>Itens</b>
<b>Orgulho Familiar</b>	Lealdade, optimismo e confiança	1 (+) 3 (+) 5 (+) 8 (+) 9 (+) 10 (+) 12 (+)
<b>Entendimento Familiar</b>	Capacidades envolvidas no cumprimento de tarefas, no estabelecimento de acordos, em lidar e resolver problemas e envolve ainda críticas, conflituosidades, preocupação, e realização	2 (-) 4 (-) 6 (-) 7 (+) 11 (-)

Fonte: *Olson et al.*, 1982

# **Anexo 9**

**Itens da Escala de Avaliação do F-COPES**

## Itens do F-COPES

	Dimensões	Itens
<b>Estratégias externas de coping familiar</b>	Aquisição de suporte social (habilidade da família para procurar apoio da família alargada, vizinhos e amigos)	1, 2, 4, 5, 10, 16, 20, 25, 28
	Reformulação dos problemas (habilidade para redefinir os acontecimentos indutores de stress e torná-los sustentáveis)	3, 7, 11, 13, 15, 19, 22, 24
	Procura de apoio espiritual (envolvimento da família em actividades religiosas e crença em Deus)	14, 23, 27, 29
<b>Estratégias internas de coping familiar</b>	Mobilidade da família para procurar e aceitar ajuda (dos profissionais e instituições da comunidade)	6, 8, 9, 20, 21
	Avaliação passiva (atitude conformista para aceitar os problemas e minimizar a sua reactividade)	12, 17, 18, 26

Fonte: Serra *et al.*, 1992

## **Anexo 10**

**Dificuldades/ problemas diagnosticados pela Entidade encaminhadora**

## Dificuldades/ problemas diagnosticados pela Entidade encaminhadora

Elemento	Entidade encaminhadora	Dificuldades/ Problemas indicadas(os) pela Entidade/Serviço que encaminhou
<b>Adélia</b>	CPCJ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificuldades no processo de regulação do poder parental em curso</li> <li>- Limitação cognitiva de todos os elementos</li> <li>- Dificuldade em impor limites e regras aos filhos</li> <li>- Falta de ocupação dos tempos livres das crianças que passam muito tempo sozinhas em casa</li> <li>- Dificuldades em transmitir valores aos filhos</li> <li>- Dificuldades na gestão doméstica</li> <li>- Sobrelotação da habitação</li> <li>- Instabilidade do agregado familiar (entradas e saídas de membros)</li> <li>- Irmão toxicod dependente que reside no agregado ocasionalmente</li> <li>- Necessidade de trocar experiências e experimentar novos comportamentos com o objectivo de ser estimulada</li> <li>- Melhorar gestão doméstica com o envolvimento dos filhos nas tarefas adequadas à sua idade e maior responsabilização de todos</li> </ul>
<b>Esmeralda</b>	RSI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baixa auto-estima</li> <li>- Isolamento social</li> <li>- Falta de ocupação dos tempos livres</li> </ul>
<b>Íris</b>	CPCJ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Problemas ao nível da vinculação</li> <li>- Problemas na gestão doméstica</li> <li>- Práticas educativas permissivas</li> <li>- Falta de responsabilização</li> <li>- Desconhecimento do seu papel no seu agregado</li> <li>- Consumo bebidas alcoólicas não reconhecido pela própria</li> </ul>
<b>Luísa</b>	RSI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de actividades de ocupação de tempos livres</li> <li>- Falhas na gestão doméstica</li> <li>- Falta de apoio para partilhar dificuldades</li> <li>- Não reconhecimento da necessidade de criar rotinas</li> <li>- Angústias de separação em relação aos filhos</li> <li>- Importância da integração das crianças em Creche</li> </ul>
<b>Sara</b>	RSI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificuldades de contribuir para a estimulação do filho</li> <li>- Falhas nos cuidados básicos de saúde seus e dos filhos</li> <li>- Défice de competências pessoais, sociais e parentais</li> <li>- Isolamento social</li> <li>- Analfabetismo</li> <li>- Dependência do marido e dos sogros</li> </ul>

# **Anexo 11**

**Planificação das actividades desenvolvidas no grupo de Educação Parental**

### Planificação das actividades desenvolvidas no grupo de Educação Parental

Data	Tema	Objectivos
07/11/08	Integração e interacção grupal	Apresentar os elementos do grupo, explicitar o funcionamento das sessões de Educação Parental e promover o conhecimento e a interacção entre os diferentes elementos do grupo.
21/11/08	Interacção grupal	Promover o conhecimento e a interacção entre os diferentes elementos do grupo.
28/11/08	A comemoração do Natal	Aprender a fazer alguns adereços de Natal para poderem enfeitar as suas casas. Dialogar sobre a importância do Natal e do espírito natalício, nomeadamente para as crianças.
05/12/08	Exploração das famílias de origem	Explorar as famílias de origem de cada elemento, suas relações e identificar as características de cada uma delas, com o recurso ao genograma. Explorar os valores de cada família e o sentimento de pertença de cada uma.
12/12/09	Exploração de momentos significativos na família	Identificar, com o recurso ao fotograma, quais os elementos e momentos da família que cada participante considera significativo, percebendo a razão do vínculo em questão. Reviver os bons momentos em família de forma a possibilitar aproximações. Explorar o significado da escolha de cada uma, bem como permitir essa partilha com os restantes elementos do grupo.
19/12/09	Confeção de um almoço e sobremesas de Natal	Aumentar as competências culinárias das participantes através da confeção de um almoço e sobremesas de Natal, valorizando os saberes de cada elemento. Possibilitar a troca de truques de cozinha e de receitas.
09/01/09	O desenvolvimento das crianças dos 0 aos 3 anos de idade	Trocar experiências entre as formandas de forma a perceber as necessidades das crianças nesta etapa do desenvolvimento, bem como perceber quais as competências que estas adquirem. Discutir sobre as necessidades do brincar e as formas de brincar nesta faixa etária de forma a estimular as crianças.
16/01/09	Elaboração de carteiras em trapilho	Aprender a trabalhar com trapilho como uma actividade a realizar na ocupação de tempos livres. Promover o convívio e a interacção entre os elementos do grupo. Promover a aquisição de competências pessoais e contribuir para um sentimento de realização pessoal.
23/01/09	O desenvolvimento das crianças dos 0 aos 3 anos (continuação) e redes de ajuda	Concluir a sessão sobre o desenvolvimento de crianças criando um diálogo interactivo sobre o brincar, as regras e os limites. Dialogar com as participantes acerca da importância da reciprocidade das redes de ajuda bem como dos diferentes tipos de apoio, nomeadamente sobre a importância da inter-ajuda entre os elementos do grupo de forma partilhada e justa.
30/01/09	Ida ao supermercado e actividades de culinária	Aumentar as competências culinárias das participantes através da confeção de um almoço e sobremesas, valorizando os saberes de cada elemento. Possibilitar a troca de truques de cozinha e de receitas. Capacitar e aumentar as competências das participantes na aquisição e selecção, num supermercado, dos alimentos para a confeção de uma refeição, através da priorização de necessidades e rentabilização dos recursos.

06/02/09	Actividades domésticas – tratamento de roupa	Dotar as participantes de competências ao nível do tratamento de roupa desde a separação, a lavagem, os truques, o engomar e a arrumação.
13/02/09	Gestão doméstica – limpeza e arrumação da casa	Auxiliar na limpeza, arrumação e organização doméstica do espaço familiar e na partilha de tarefas entre todos os membros do agregado familiar.
27/02/09	Ida ao supermercado e actividades de culinária	Aumentar as competências culinárias das participantes através da confecção de um almoço e sobremesas, valorizando os saberes de cada elemento. Possibilitar a troca de truques de cozinha e de receitas. Incentivar à experimentação de novas receitas saudáveis e simultaneamente económicas de forma a aumentar competências ao nível de uma alimentação equilibrada. Efectuar as compras para as refeições, de forma a poder fazer uma selecção saudável e económica dos ingredientes.
06/03/09	Repercussão do comportamento dos pais nos filhos.	Consciencializar para os erros dos pais que inconscientemente afectam os filhos.
13/03/09	Elaboração de um doce e diálogo informal sobre expectativas	Percepcionar os interesses e dificuldades das participantes. Aumentar competências na elaboração de doce caseiro, visando a rentabilização de recursos económicos.
20/03/09	Saúde infantil	Promover competências ao nível da Saúde infantil.
03/04/09	Ida ao supermercado e actividades de culinária.	Aumentar as competências culinárias das participantes através da confecção do almoço, valorizando os saberes de cada elemento. Incentivar à experimentação de novas receitas económicas e mais apelativas para as crianças de forma a aumentar competências ao nível de uma alimentação equilibrada. Efectuar as compras para as refeições, de forma a poder fazer uma selecção saudável e económica dos ingredientes que possibilita uma maior gestão dos recursos.
17/04/09	Higiene pessoal	Potencializar os bons hábitos de higiene pessoal.
23/04/09	Despedida de um elemento do grupo	Promover convívio entre os elementos do grupo e fazer a despedida de uma das participantes.
08/05/09	Ida ao supermercado, actividades de culinária e actividades práticas	Aumentar as competências culinárias das participantes através da confecção do almoço. Nomear e responsabilizar um elemento por trazer uma receita e organizar o almoço, valorizando os saberes e a experiência pessoal que é partilhada com os restantes elementos. Efectuar as compras para as refeições, de forma a poder fazer uma selecção saudável e económica dos ingredientes que possibilita uma maior gestão dos recursos. Incentivar as participantes a aprender coisas novas e a desenvolver actividades de ocupação de tempos livres de forma a sentirem-se úteis.
15/05/09	Alimentação equilibrada	Dotar as participantes de competências ao nível dos bons hábitos alimentares, da boa higiene e manuseamento dos alimentos e da melhor forma de incentivar as crianças a comer.
22/05/09	Ida ao supermercado e actividades de culinária.	Aumentar as competências culinárias das participantes através da confecção do almoço. Nomear e responsabilizar um elemento por trazer uma receita e organizar o almoço, valorizando os saberes e a experiência pessoal que é partilhada com os restantes elementos. Efectuar as compras para as refeições, de forma a poder fazer uma



		selecção saudável e económica dos ingredientes que possibilita uma maior gestão dos recursos.
29/05/09	Desenvolvimento da criança e relação pais-filhos	<p>Identificar as mudanças que ocorrem nas várias etapas do desenvolvimento das crianças, o que é normativo e o que é não normativo.</p> <p>Identificar quais os brinquedos e brincadeiras adequadas a cada etapa e a melhor forma de estimular o desenvolvimento.</p> <p>Debater os medos e as dificuldades dos pais em relação aos seus filhos.</p> <p>Potencializar competências parentais ao nível da relação pais-crianças e da percepção das necessidades das crianças.</p>
12/06/09	Regras e limites	<p>Identificar formas de estabelecer regras e impor limites.</p> <p>Debater diferentes formas de lidar com as birras.</p> <p>Identificar os truques mais se ajustam às suas crianças com a exemplificação de casos concretos pessoais de boas práticas e aqueles que não surtiram efeito.</p>
19/06/09	Ida ao supermercado e actividades de culinária	<p>Aumentar as competências culinárias das participantes através da confecção do almoço.</p> <p>Nomear e responsabilizar um elemento por trazer uma receita e organizar o almoço, valorizando os saberes e a experiência pessoal que é partilhada com os restantes elementos.</p> <p>Efectuar as compras para as refeições, de forma a poder fazer uma selecção saudável e económica dos ingredientes que possibilita uma maior gestão dos recursos.</p>
26/06/09	Actividade para pais e filhos	Proporcionar um momento de convívio entre pais e filhos. Observar e incentivar o relacionamento entre pais e filhos.



## Sessão 1

**Data:** 07/11/2008

**Tema:** Integração e interacção grupal

**Objectivos:** Apresentar os elementos do grupo, explicitar o funcionamento das sessões de Educação Parental e promover o conhecimento e a interacção entre os diferentes elementos do grupo.

**Actividades:**

- Dinâmica de grupo em que cada elemento começa por descrever a colega do lado dizendo como acha que ela é, sem a conhecer na realidade. Isto possibilita explorar o outro, aproximá-lo, além de que possibilita também que cada um ouça falar sobre si. Cria-se também uma especulação com base naquilo que a pessoa transmite aos olhos dos outros, havendo por outro lado um apelo ao imaginário de cada uma.
- De seguida cada uma apresenta-se, falando um pouco da sua vida e dos filhos. Aqui a pessoa diz até que ponto se identifica com aquilo que foi dito dela, dizendo quem acha que é realmente.
- É entregue uma capa lisa a cada elemento que tem como objectivo guardar os diversos trabalhos que irão fazer ao longo do Programa e materiais que vão adquirindo. As capas têm escrito "EU SOU" e têm 5 espaços onde elas têm de escrever alguns aspectos que as identificam. Este trabalho apela à auto-imagem de cada uma. Tendo em conta que existe um elemento que não sabe escrever, uma das Técnicas terá de escrever as características que esse elemento indicar. Entretanto são tiradas fotografias às participantes para elas colarem na capa. De seguida, cada uma decora a capa ao seu gosto com a ajuda de vários materiais disponibilizados.
- Lanche convívio para que todas pudessem interagir de forma descontraída.

**Material necessário:** Capas, materiais de decoração, máquina fotográfica.

**Fundamentação:** Esta sessão consiste em quebrar o formalismo e a tensão entre as participantes e abre portas a vários aspectos pertinentes. A boa integração é fundamental para se criar a empatia necessária entre as participantes e entre estas e as Técnicas. Uma 1ª sessão influencia a percepção e poderá determinar o bom desenvolvimento de todo o Programa. A auto-imagem também é um aspecto importante a ser partilhado, tendo em conta que a boa auto-imagem de si repercute-se no relacionamento com os outros, nomeadamente com os filhos.



## Sessão 2

**Data:** 21/11/2008

**Tema:** Integração e interacção grupal

**Objectivos:** Promover o conhecimento e a interacção entre os diferentes elementos do grupo.

**Actividades:**

- Apresentação de um novo elemento do grupo.
- Diálogo informal sobre como correram as duas semanas anteriores.

- Dinâmica de grupo em que foram colocadas pedras de vidro de várias formas e cores em cima da mesa e cada tem que observar detalhadamente cada pedra e escolher aquela que por algum motivo se identificava com a colega do lado. Após algum tempo de pegarem nas pedras e observarem, cada uma delas finalmente escolhe uma pedra. Uma a uma, vão dizendo porque escolheram aquela pedra, o que é que a mesma tinha a ver com a colega e oferecem a pedra à colega. Posteriormente, são colocadas pedras diferentes das anteriores mas também diversas em termos de cor e forma. Cada elemento observa novamente as pedras, contudo agora o objectivo era outro: cada uma tem de escolher a pedra que tenha a ver consigo e tem de explicar porquê. No fim cada uma leva assim duas pedras: aquela que a colega escolheu e aquela que cada uma delas escolheu. As pedras dão para fazer colares, portanto aquela que quiser pode colocar um fio em cada uma, podendo trazer ao peito aquelas características com que ela se identifica e aquelas características com que os outros a identificam. Trata-se de dar significados às coisas.
- Actividade prática: elaboração de velas de Natal.

**Material necessário:** Pedras de vidro com diferentes formas e cores para colares.

**Fundamentação:** Tendo em conta que havia um elemento novo no grupo, é pertinente dar continuidade à última sessão e, assim, numa dinâmica, introduz-se a integração e a auto-imagem. Com a actividade prática pretende-se criar momentos de lazer e ocupação de tempos livres, sentindo-se úteis.



### Sessão 3

**Data:** 28/11/2008

**Tema:** Actividades práticas de Natal

**Objectivos:** Aprender a fazer alguns adereços de Natal para poderem enfeitar as suas casas. Dialogar sobre a importância do Natal e do espírito natalício, nomeadamente para as crianças.

**Actividades:**

- Actividades práticas de Natal em que acabam as velas e dão início aos pratos de Natal.
- Simultaneamente estabelece-se um diálogo informal sobre o espírito natalício, o Natal de cada elemento e a importância do Natal para as crianças.

**Material necessário:** Pratos e guardanapos para utilizar a técnica découpage.

**Fundamentação:** Trata-se de uma sessão prática que aborda temas bastante importantes. A actividade prática em si implica a construção de algo de que se podem orgulhar e, como levam a vela e o prato para decorarem as suas casas, podem mostrar que foram elas que fizeram, aumentando a auto-estima de cada uma. Outro aspecto importante é que é uma actividade que apela ao espírito natalício, sensibilizando-as para esta época festiva, que muitas vezes deixam de comemorar por tão desmotivadas que estão e pelas fragilidades que têm. Aproveita-se e, através do lazer, vai-se dialogando sobre o Natal em casa de cada uma, ao significado que este constitui para as crianças, tentando incentivá-las a comemorá-lo, havendo formas de o fazerem que não implicam muitos custos.



#### **Sessão 4**

**Data:** 05/12/2008

#### **Tema: Exploração das famílias de origem**

**Objectivos:** Explorar as famílias de origem de cada elemento, suas relações e identificar as características de cada uma delas, com o recurso ao genograma. Explorar os valores de cada família e o sentimento de pertença de cada uma.

#### **Actividades:**

- Elaborar o genograma da família de cada participante de forma a explorar a sua família de origem, as relações entre os elementos, os valores existentes e o que a define como sendo única, diferente das restantes.
- Trabalho de casa: trazer para a próxima sessão uma fotografia que expresse momentos significativos da família.

**Material necessário:** Máquina fotográfica, quadro e marcadores.

**Fundamentação:** A construção do genograma permite que as participantes olhem para a sua família do exterior, para terem uma percepção da sua real família, dos elementos a quem podem recorrer e identificarem-se com outros elementos. A actividade também apela ao sentimento de pertença à família. Também é uma actividade útil para as Técnicas perceberem a família dos diferentes elementos e identificarem fragilidades e potencialidades.



#### **Sessão 5**

**Data:** 12/12/2008

#### **Tema: Exploração de momentos significativos na família**

**Objectivos:** Identificar, com o recurso ao fotograma, quais os elementos e momentos da família que cada participante considera significativo, percebendo a razão do vínculo em questão. Reviver os bons momentos em família de forma a possibilitar aproximações. Explorar o significado da escolha de cada uma, bem como permitir essa partilha com os restantes elementos do grupo.

#### **Actividades:**

- Cada elemento mostra a fotografia que escolheu, apresenta os elementos presentes, as circunstâncias em que estavam e diz qual o significado que representa para si, justificando porque é que escolheu aquela fotografia.

**Material necessário:** Fotografias de momentos significativos da família.

**Fundamentação:** Consiste em reflectir sobre as escolhas que fizeram e relembrar aspectos positivos da família e a força dos vínculos que muitas vezes é esquecida. É interessante notar os elementos importantes para elas, os momentos significativos, as circunstâncias, a expressão facial e a temporalidade. É útil também para as Técnicas apreenderem o posicionamento de cada elemento na família.



Sessão 6	Sessão 10	Sessão 13	Sessão 17	Sessão 20	Sessão 22	Sessão 25
D: 19/12/08	D: 30/01/09	D: 27/02/09	D: 03/04/09	D: 08/05/09	D: 22/05/09	D: 19/06/09

**Tema: Deslocação ao supermercado e confecção do almoço**

**Objectivos:** Aumentar as competências culinárias das participantes através da confecção de um almoço e sobremesas, valorizando os saberes de cada elemento. Possibilitar a troca de truques de cozinha e de receitas. Capacitar e aumentar as competências das participantes na aquisição e selecção, num hipermercado, dos alimentos para a confecção de uma refeição, através da priorização de necessidades e rentabilização dos recursos. Incentivar à experimentação de novas receitas económicas e mais apelativas para as crianças de forma a aumentar competências ao nível de uma alimentação equilibrada.

**Actividades:**

- Seleccionar a ementa com a ajuda das participantes, tendo em conta o seu carácter saudável, económico, inovador e apelativo para as crianças (nas primeiras sessões). Já nas últimas sessões pretende-se que, alternadamente cada participante se responsabilize pela ementa de forma a poder partilhá-la com as restantes.
- Deslocação ao hipermercado para adquirir os produtos alimentares para a confecção da refeição. Elaborar uma lista com as compras, explicando-lhes que assim nada é esquecido, o que evita novas deslocações.
- Auxiliar a seleccionar os produtos, com a ajuda dos elementos do grupo, pelo seu carácter saudável e económico.
- As participantes podem aproveitar para fazerem algumas compras para si próprias.
- Auxiliar a participante do grupo que não sabe ler nem escrever e, portanto, não conhece o dinheiro a saber como adquirir os alimentos mais baratos sem que para isso tenha que ir acompanhada: explicar que, nos hipermercados, os produtos mais económicos são os da marca do hipermercado em questão, e para isso ela apenas tem de reconhecer o símbolo do hipermercado.
- Na própria actividade de culinária pretende-se possibilitar a troca de truques e receitas de cozinha. Também é promovido o envolvimento de todos os elementos com a partilha de tarefas.
- Aproveita-se para se ir falando de assuntos importantes relacionados com a alimentação e com o bom manuseamento e higiene dos alimentos.
- Almoço partilhado e descontraído.
- Explica-se como podem rentabilizar as sobras de forma saudável e segura.
- Limpeza e arrumação da cozinha.
- No fim, é entregue a receita a todas.

**Material necessário:** Ingredientes para a confecção da refeição.

**Fundamentação:** Pretende-se que haja a promoção de competências de culinária para que os filhos possuam uma alimentação equilibrada. Contudo estas sessões são riquíssimas para aquisição de competências a

vários níveis, bem como possuem um carácter útil para o seu dia-a-dia. Não se pretende que aprendam a fazer pratos muito complicados, mas que variem na sua alimentação, pensem nos gostos das crianças e que reproduzam estes pratos em casa. Se a família a valorizar pelos novos cozinhados é mais um incentivo para que tenha motivação para continuar. Estas sessões também promovem a troca de experiências, a valorização pessoal, o fortalecimento de laços com os restantes elementos, a rentabilização de recursos, a promoção de competências domésticas, entre outros benefícios que daqui advêm.



## **Sessão 7**

**Data:** 09/01/2009

**Tema:** O desenvolvimento das crianças dos 0 aos 3 anos de idade

**Objectivos:** Trocar experiências entre as formandas de forma a perceber as necessidades das crianças nesta etapa do desenvolvimento, bem como perceber quais as competências que estas adquirem. Discutir sobre as necessidades do brincar e as formas de brincar nesta faixa etária de forma a estimular as crianças.

### **Actividades:**

- Dialogar sobre a etapa do desenvolvimento das crianças dos 0 aos 3 anos: as competências que as crianças devem adquirir, a melhor forma de estimular essas competências, perigos e cuidados a ter, a importância do brincar.
- Discutir sobre o equilíbrio entre as regras e o afecto.
- Explicitar a importância destas crianças frequentarem a Creche para a sua autonomização, socialização com outras crianças e para o seu desenvolvimento físico, pessoal e intelectual.

**Fundamentação:** Pretende-se promover as competências parentais, através da troca de ideias e participação entre todos os elementos. As mães devem ser sensíveis às necessidades dos seus filhos pensando no bem-estar deles acima de tudo. Inconscientemente, por vezes constituem um entrave ao bom desenvolvimento dos filhos, contudo, se reflectirem nos seus comportamentos e nas alternativas a estes, podem ajustar alguns procedimentos. A vantagem é que são elas próprias a pensar e a sugerir soluções de forma activa, o que é mais benéfico do que simplesmente acatar passivamente a promoção de certos comportamentos. O brincar é fundamental como pilar base das aprendizagens pessoais e sociais das crianças, devendo ser valorizado e até estimulado. A integração na Creche é muitas vezes difícil de acatar pelo facto de ser mais uma despesa e de as mães estarem em casa com elas, tendo dificuldade de se separar (angústia de separação). Portanto, é importante enfatizar os benefícios da Creche com outras crianças, aspecto importante para o seu desenvolvimento. Também é importante perceber que, apesar de não existir um modelo de educação ideal, tem que existir sempre um equilíbrio de regras e de afecto.



Sessão 8	Sessão 17	Sessão 20	Sessão 25
D: 16/01/09	D: 03/04/09	D: 08/05/09	D: 19/06/09

**Tema: Aprender a elaborar carteiras e tapetes com trapilho**

**Objectivos:** Aprender a trabalhar com trapilho como uma actividade a realizar na ocupação de tempos livres. Promover o convívio e a interacção entre os elementos do grupo. Promover a aquisição de competências pessoais e contribuir para um sentimento de realização pessoal.

**Actividades:**

- Ensinar as participantes a trabalhar com trapilho através de técnicas diferentes.

**Material necessário:** Trapilho de várias cores, rede e agulhas.

**Fundamentação:** Com a excepção da sessão 8, as outras sessões consistiram em actividades de culinária, tendo a actividade com trapilho sido efectuada da parte da tarde. O que se pretende é criar momentos de lazer com a promoção de competências pessoais. É de realçar que estas sessões não são suficientes para a conclusão dos trabalhos, pelo que as participantes têm de acabar os trabalhos em casa, tendo-lhes sido disponibilizados os materiais necessários.



**Sessão 9**

**Data:** 23/01/2009

**Tema: O desenvolvimento das crianças dos 0 aos 3 anos (continuação) e redes de ajuda**

**Objectivos:** Concluir a sessão sobre o desenvolvimento de crianças criando um diálogo interactivo sobre o brincar, as regras e os limites. Dialogar com as participantes acerca da importância da reciprocidade das redes de ajuda bem como dos diferentes tipos de apoio, nomeadamente sobre a importância da inter-ajuda entre os elementos do grupo de forma partilhada e justa.

**Actividades:**

- Concluir os objectivos delineados para a sessão sobre o desenvolvimento das crianças dos 0 aos 3 anos.
- Abordar as redes de entreajuda e na importância de ser ajudado mas também de ajudar, ou seja, de haver reciprocidade. Dialogar sobre as funcionalidades/ benefícios das redes (companhia social, apoio emocional, aconselhamento, regulação e controlo social, apoio instrumental ou material, apoio técnico ou de serviços, acesso a novos contactos) e os atributos dos vínculos, nomeadamente no que diz respeito à reciprocidade. Dialogar sobre a solidariedade e a partilha de recursos.

**Fundamentação:** Consciencializar as participantes que o suporte social e o apoio que podem receber de algumas pessoas não dura para sempre, daí é fundamental haver reciprocidade para a manutenção destas. O mais importante é que todas as pessoas têm forma de retribuir, ao contrário daquilo que se possa pensar, até porque o apoio não é só instrumental mas pode também ser emocional, a título de exemplo. É importante perceber-se, de igual forma, que a vitimização constante é prejudicial, havendo sempre formas de ser proactivo e retribuir a

solidariedade prestada. O outro também tem necessidades e há que ver o outro além de cada um se ver a si próprio. Todos estes conceitos têm de ser trabalhados de forma participativa.



### **Sessão 11**

**Data:** 06/02/2009

**Tema:** Actividades domésticas – tratamento de roupa

**Objectivos:** Dotar as participantes de competências ao nível do tratamento de roupa desde a separação, a lavagem, os truques, o engomar e a arrumação.

**Actividades:**

- Através da participação activa, os conhecimentos e a experiência de cada elemento são abordadas as boas práticas relativas ao tratamento da roupa, desde a separação, a lavagem, os truques, o passar a ferro e a arrumação.

**Material necessário:** Documento escrito e com imagens sobre tratamento de roupa.

**Fundamentação:** Pretende-se envolver o saber das participantes sobre o tratamento de roupa de forma a que, em conjunto, adquiram ou fortaleçam as suas competências de gestão doméstica. Por vezes as pessoas também não fazem melhor porque nunca foram ensinadas e com esta troca apreendem algumas boas práticas à medida que, simultaneamente ensinam outras.



### **Sessão 12**

**Data:** 13/02/2009

**Tema:** Gestão doméstica – limpeza e arrumação da casa.

**Objectivos:** Auxiliar na limpeza, arrumação e organização doméstica do espaço familiar e na partilha de tarefas entre todos os membros do agregado familiar.

**Actividades:**

- Trocar experiências, boas práticas e elaborar um plano de limpeza e arrumação da casa diário, semanal e mensal.

**Material necessário:** Documento escrito e com imagens com um plano de limpeza e forma adequada de se limpar consoante a divisão.

**Fundamentação:** Apreender os benefícios de se efectuar uma limpeza regular em prejuízo de uma limpeza menos regular de forma a que incentive a potencializar competências ao nível da limpeza, arrumação e organização da habitação.





## Sessão 14

**Data:** 06/03/2009

**Tema:** Repercussão do comportamento dos pais nos filhos

**Objectivos:** Consciencializar para os erros dos pais que inconscientemente afectam os filhos.

**Actividades:**

- Visionamento do filme “Casa de Ninguém”.
- Identificar os temas presentes e promover a discussão e interpretação dos conteúdos do filme.

**Material necessário:** Filme “Casa de Ninguém”.

**Fundamentação:** O filme trata de uma criança que começa a frequentar o psicólogo devido a comportamentos desadequados que tem e são consequência do seu ambiente familiar. É um filho parentificado que tem um irmão mais novo. Em casa ele toma conta do irmão e da própria mãe. A casa encontra-se completamente desarrumada, com tudo espalhado pelo chão e pela mobília e os pratos encontram-se com baratas pelo facto de não serem lavados e possuírem restos de comida de vários dias. Em casa o filho é responsável por assegurar os cuidados básicos ao irmão, desde vesti-lo a dar-lhe de comer. Ele próprio sente-se responsável em acordar a mãe de manhã e insistir que ela vá para o trabalho. A mãe insiste em dizer-lhe que precisa que ele a ajude e por vezes diz-lhe que a culpa de ter a vida que tem é do filho. Esta situação fá-lo sentir responsável por toda a família e, simultaneamente fá-lo sentir culpado. A mãe acaba de facto por perder o trabalho e descarrega em cima do filho. Durante a noite costuma sair para se divertir deixando os filhos em casa, priorizando assim o lazer em prol dos filhos. Estes ficam em casa e o filho é que confecciona o jantar para o irmão. Ele chega a ir roubar ao supermercado carne para se poder alimentar a ele e ao irmão. A mãe quando sai à noite leva depois os homens para casa para ter relações. O filho mais velho encontra-se na cama com o irmão e está acordado pois está preocupado com a mãe. O irmão acorda com o barulho e diz que tem medo, o irmão mais velho aconchega-o colocando-lhe o braço por cima e diz para ele dormir. Contudo, ele próprio está com medo e não tem ninguém que o apoie. Além disso, não é sociável nem tem amigos. Os colegas conhecem a sua casa e ouvem falar mal da mãe, o que o estigmatiza e faz com que os colegas gozem com ele. Além disso, o facto de não ter higiene faz com que eles se afastem ainda mais dele, dizendo que cheira mal e que vive num caixote do lixo. Todo este contexto faz com que várias vezes ande à porrada. O filho um dia disse que queria falar com a mãe sobre algo que se tinha passado na escola e esta desvalorizou-o dizendo que não era altura e saiu. Face ao exposto, o filme possui aspectos relevantes que desperta alguma revolta. Pretende-se que na sessão se fale exclusivamente do filme, daquela criança e dos prejuízos que o seu ambiente familiar provoca nela e nunca que se fale das participantes. Pode acontecer que alguma delas se reveja nalguma situação, mas o objectivo é que pensem sobre a repercussão dos seus comportamentos nos filhos sem que seja nada verbalizado neste sentido. Ao verem do exterior algumas situações com que se identificam leva à reflexão e a uma reformulação das suas práticas, sendo com base neste pressuposto que se optou por este filme. A discussão deve basear-se em aspectos relacionados com: a importância da higiene (pessoal e habitacional), do

ambiente familiar (comunicação, regras, afecto, etc.) e da interferência destes na escola (socialização, estigmatização, dificuldades de aprendizagem, etc.) e na instabilidade emocional das crianças.



### **Sessão 15**

**Data:** 13/03/2009

**Tema:** **Elaboração de um doce e diálogo informal sobre expectativas**

**Objectivos:** Percepcionar os interesses e dificuldades das participantes. Aumentar competências na elaboração de doce caseiro, visando a rentabilização de recursos económicos.

**Actividades:**

- Dialogar com as participantes sobre alguns assuntos que gostariam de ver tratados nas sessões, ou actividades práticas que gostariam de aprender, tendo em conta as suas necessidades.
- Aprender a elaborar doce de abóbora.

**Material necessário:** Ingredientes para o doce de abóbora.

**Fundamentação:** A decisão das participantes nos assuntos e actividades a trabalhar é fundamental para ir ao encontro das suas expectativas e responder às suas necessidades. Assim, elas sentem-se reconhecidas como pessoas com vontade e consciência própria. Ao aprenderem a fazer doce de abóbora economizam algum dinheiro que pode ser canalizado para outras necessidades. Além disso, além de ser algo caseiro, as crianças normalmente costumam apreciar muito este tipo de doce. Posteriormente podem tentar fazer em casa outro tipo de doces consoante as árvores de fruto que tenham em casa (de pêra, maçã, tomate, etc.).



### **Sessão 16**

**Data:** 20/03/2009

**Tema:** **Saúde infantil**

**Objectivos:** Promover competências ao nível da Saúde infantil.

**Actividades:**

- Dialogar de forma participativa sobre os cuidados a ter com a saúde dos filhos, nomeadamente sobre a importância de: consultas de rotina, plano de vacinação, não deixar a medicação ao alcance das crianças, os perigos da auto-medicação, cuidados a ter na exposição solar e primeiros socorros. Discutir sobre as eventuais consequências quando não existem estes cuidados.

**Fundamentação:** Pretende-se capacitar as participantes de competências ao nível da saúde dos filhos. Pretende-se a prevenção de comportamentos de risco e a promoção de factores de protecção no campo da saúde.



## **Sessão 18**

**Data:** 17/04/2009

**Tema:** Higiene pessoal

**Objectivos:** Potencializar os bons hábitos de higiene pessoal.

**Actividades:**

- Dialogar sobre a importância da higiene pessoal, os seus benefícios e consequências negativas da falta de higiene regular.

**Fundamentação:** Tentar criar bons hábitos de higiene pessoal. Potencializar competências ao nível das melhores formas de incentivar as crianças a cuidar da sua higiene diariamente.



## **Sessão 19**

**Data:** 23/04/2009

**Tema:** Despedida de um elemento do grupo

**Objectivos:** Promover convívio entre os elementos do grupo e fazer a despedida de uma das participantes.

**Actividades:**

- Promover a despedida das colegas, Técnicas e Auxiliar a um elemento que deixa de frequentar as sessões.
- Lanche convívio.

**Material necessário:** Flyer que representava a passagem deste elemento pelo Espaço Mudança com fotografias suas no decorrer das sessões e as características com que se tinha identificado na 1ª sessão e escrito na capa “EU SOU” – lembrança que é entregue à participante.

**Fundamentação:** Valorizar a importância da presença deste elemento no grupo de forma a que este sinta que foi e continua a ser importante para todos. É de realçar que o abandono do grupo deve-se a uma situação de sucesso que também deve ser valorizada: a frequência num curso EB2 que lhe dá a oportunidade de ficar com o 6º ano e a possível oportunidade de ser integrada muito brevemente no mercado social de trabalho através da realização de um POC (Programa Ocupacional). Pretende-se ainda proporcionar o convívio com a possibilidade de manter os laços criados.



## **Sessão 21**

**Data:** 15/05/2009

**Tema:** Alimentação equilibrada

**Objectivos:** Dotar as participantes de competências ao nível dos bons hábitos alimentares, da boa higiene e manuseamento dos alimentos e da melhor forma de incentivar as crianças a comer.

**Actividades:**

- Dar a conhecer, através de exposição em power point, os nutrientes, os alimentos em que estes se encontram e as funções dos alimentos, com base na roda dos alimentos que é distribuída. Criar um diálogo mais interactivo sobre os principais erros da alimentação e as boas práticas para uma alimentação saudável. De seguida o diálogo passa pelo bom manuseamento e higiene dos alimentos. A última parte consiste em dar alguns truques em como incentivar as crianças pequenas a comer.
- Lanche partilhado.

**Material necessário:** Data show, documento ilustrado com o resumo dos assuntos tratados e painel da roda dos alimentos.

**Fundamentação:** A sessão baseia-se na alimentação equilibrada e na promoção de bons hábitos alimentares. É fundamental haver uma alimentação equilibrada para a qualidade de vida de toda a família, nomeadamente das crianças, devido aos benefícios que vai acarretar noutras áreas. Ao ser entregue a cada elemento a roda dos alimentos, podem colocá-la na cozinha se assim o desejassem. Estando à vista, mais facilmente se lembram da sessão e dos comportamentos a promover. Esta sessão vem acrescentar uma parte mais teórica à vertente prática que têm nas sessões de culinária.



### **Sessão 23**

**Data:** 29/05/2009

#### **Tema: Desenvolvimento da criança e relação pais-filhos**

**Objectivos:** Identificar as mudanças que ocorrem nas várias etapas do desenvolvimento das crianças, o que é normativo e o que é não normativo. Identificar quais os brinquedos e brincadeiras adequadas a cada etapa e a melhor forma de estimular o desenvolvimento. Debater os medos e as dificuldades dos pais em relação aos seus filhos. Potencializar competências parentais ao nível da relação pais-crianças e da percepção das necessidades das crianças.

#### **Actividades:**

- Identificar e debater sobre as mudanças que ocorrem nas várias etapas do desenvolvimento das crianças (dos 2 anos à adolescência) ao nível do desenvolvimento físico, intelectual, social e emocional, os aspectos normativos e os não normativos que constituem sinais de alerta. Discutir sobre a importância de brincar, da sua necessidade para o bom desenvolvimento das crianças e dos brinquedos e brincadeiras adequadas a cada faixa etária. Reflectir e discutir sobre as formas mais eficazes de estimular o desenvolvimento em cada faixa etária. Expressar e partilhar medos e dificuldades em relação aos filhos, de forma a possibilitar a troca de sugestões entre todas como possíveis meios/ estratégias de ultrapassar essas fragilidades.

**Fundamentação:** A sessão visa ir ao encontro de todas as participantes (visto abarcar as faixas etárias dos filhos de todas) em que todas podem falar da sua própria experiência, partilhar receios, dificuldades e constituírem uma ajuda mútua na procura de soluções. Normalmente, quem está do exterior consegue ter uma visão diferente

dos problemas, sendo benéfico todas falarem das suas crianças e aprenderem umas com as outras. É uma forma de terem autonomia na resolução dos seus próprios problemas e no ultrapassar de dificuldades actuais e futuras. Ao partilharem as angústias estas assumem outra compreensão e ao haver um feedback das colegas vai abrir horizontes. Pretende-se também que se identifiquem comportamentos de risco e eventuais factores de protecção que podem levar à minimização do risco. Além disso, há que reflectir sobre a prevenção dos comportamentos de risco, sendo mais eficaz prevenir do que remediar. O papel das Técnicas passa por coordenar, lançar os temas, perguntar e intervir oportunamente. Este debate tem como fim enfatizar as competências parentais ao nível de um desenvolvimento saudável e harmonioso das crianças e jovens.



## **Sessão 24**

**Data:** 12/06/2009

**Tema:** Regras e limites

**Objectivos:** Identificar formas de estabelecer regras e impor limites. Debater diferentes formas de lidar com as birras. Identificar os truques mais se ajustam às suas crianças com a exemplificação de casos concretos pessoais de boas práticas e aqueles que não surtiram efeito.

**Actividades:**

- Identificar e debater diferentes formas de estabelecer regras, de impor limites e de lidar com as birras. Discutir alguns truques que mais se ajustam às suas crianças. Partilhar a experiência de cada elemento através de exemplos concretos. Dialogar sobre as boas e más práticas.

**Fundamentação:** Pretende-se aumentar as competências das participantes na imposição de regras e limites. Com esta troca de experiências podem canalizar para o quotidiano algumas das aprendizagens. A função das Técnicas passa novamente por coordenar, lançar situações concretas, dar exemplos, perguntar e intervir oportunamente.



## **Sessão 26**

**Data:** 26/06/2009

**Tema:** Actividade para pais e filhos

**Objectivos:** Proporcionar um momento de convívio entre pais e filhos. Observar e incentivar o relacionamento entre pais e filhos.

**Actividades:**

- Deslocação ao parque do Silveiro que possibilita as crianças brincarem ao ar livre e frequentarem a piscina.
- Estabelecer regras às crianças logo no início da sessão:
  - Antes de colocarem protector têm de passar o corpo pelo chuveiro, só depois colocam protector e podem ir para a água se quiserem;

- Só podem andar na piscina pequena, a grande é só para quem souber nadar muito bem e para as mães;
  - Podem brincar com os brinquedos mas só brincam com outro brinquedo depois de arrumarem aquele com o qual já não querem brincar.
- Lanche convívio também com a imposição de regras: sentarem-se todos para lanchar parando com as brincadeiras, não falar com a boca cheia e ir no fim levar o lixo ao caixote do lixo.

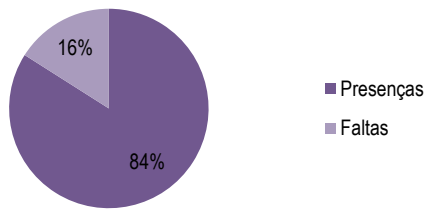
**Material necessário:** Brinquedos diversificados adequados a cada idade, mantas, toalhas, máquina fotográfica e lanche.

**Fundamentação:** Pretende-se observar o comportamento dos filhos e a interacção que as mães estabelecem com eles. É criada a oportunidade de ir à piscina, actividade muito valorizada pelas crianças, de brincarem ao ar livre ao mesmo tempo que o fazem com regras.

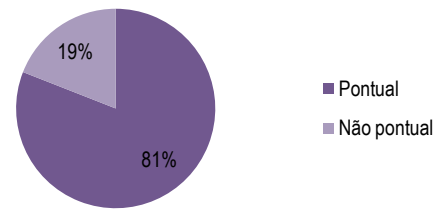
## **Anexo 12**

**Resultados da assiduidade e pontualidade das participantes**

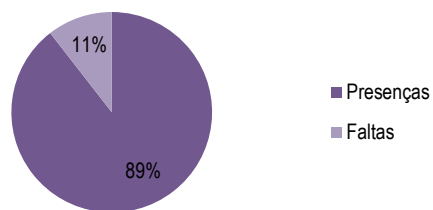
**Gráfico circular 1 – Assiduidade de Adélia**



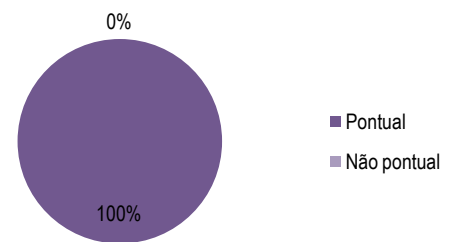
**Gráfico circular 2 – Pontualidade de Adélia**



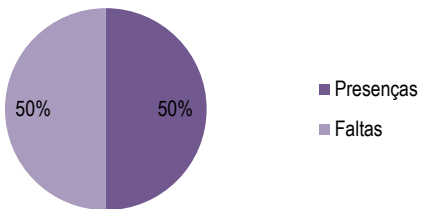
**Gráfico circular 3 – Assiduidade de Esmeralda**



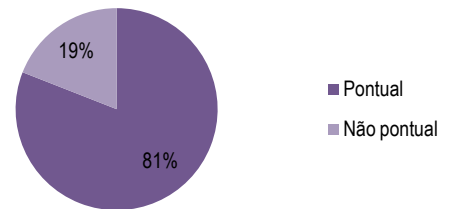
**Gráfico circular 4 – Pontualidade de Esmeralda**



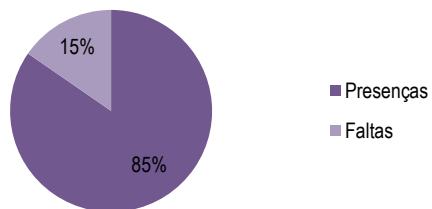
**Gráfico circular 5 – Assiduidade de Íris**



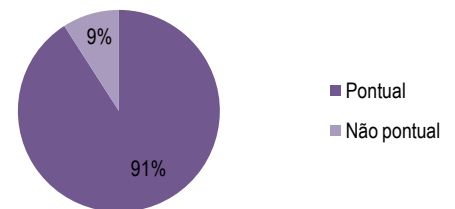
**Gráfico circular 6 – Pontualidade de Íris**



**Gráfico circular 7 – Assiduidade de Luísa**

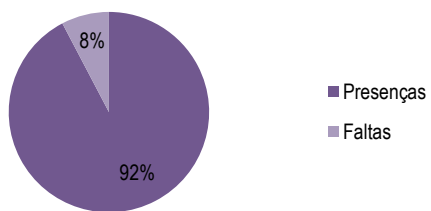


**Gráfico circular 8 – Pontualidade de Luísa**

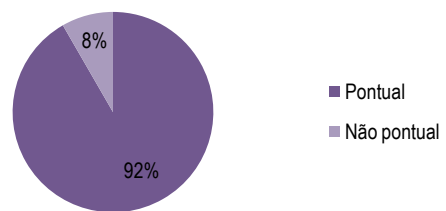




**Gráfico circular 9 – Assiduidade de Sara**



**Gráfico circular 10 – Pontualidade de Sara**



# **Anexo 13**

**Tabela de resultados da FACES**

**Tabela de resultados da F-COPES**

**Tabela de resultados da Escala dos Recursos Familiares**

**Tabela de resultados do SSQ6**

**Tabela de resultados da FACES**

1º Momento														
Nomes	Coesão Familiar								Adaptabilidade					
	Laços emocionais 1(+); 17(-)	Limites familiares 3(-); 19(+)	Coligações 9(-); 29(-)	Tempo 7(+);23(+)	Espaço 5(+);25(-)	Amigos 11(+);27(+)	Decisões 13(+); 21(+)	Interesses e lazeres 15(-); 30(+)	Imposição 2(+); 14(+); 28(-)	Liderança 4(+); 16(+)	Disciplina 6(+); 18(+)	Negociação 8(+); 20(+); 26(+)	Funções 10(+); 22(+)	Normas 12(+); 24(-)
Adélia	3+2= 5	3+3= 6	4+3= 7	3+3= 6	3+4= 7	2+4= 6	3+3= 6	3+4= 7	5+3= 8	3+3= 6	3+4= 7	3+3+3= 9	3+3= 6	3+3= 6
Esmeralda	5+1= 6	3+3= 6	2+3= 5	4+5= 9	5+5= 10	5+5= 10	3+3= 6	5+1= 6	5+5+5= 15	5+5= 10	3+5= 8	3+4+3= 10	4+5= 9	3+5= 8
Íris	4+1= 5	5+1= 6	4+1= 5	4+4= 8	4+5= 9	5+5= 10	5+3= 8	1+3= 4	4+5+5= 14	5+5= 10	4+3= 7	3+4+1= 8	4+5= 9	4+1= 5
Luísa	5+1= 6	3+ 3= 6	3+3= 6	5+4= 9	5+3= 8	5+4= 9	5+5= 10	5+4= 9	5+4+5= 14	5+5= 10	4+5= 9	4+5+3= 12	5+5= 10	1+3= 4
Sara	4+5= 9	4+1= 5	2+2= 4	1+1= 2	2+3= 5	4+3= 7	4+2= 6	3+1= 4	3+2+4= 9	2+2= 4	2+3= 5	1+1+4= 6	2+2= 4	1+1= 2

2º Momento														
Nomes	Coesão Familiar								Adaptabilidade					
	Laços emocionais 1(+); 17(-)	Limites familiares 3(-); 19(+)	Coligações 9(-); 29(-)	Tempo 7(+);23(+)	Espaço 5(+);25(-)	Amigos 11(+);27(+)	Decisões 13(+); 21(+)	Interesses e lazeres 15(-); 30(+)	Imposição 2(+); 14(+); 28(-)	Liderança 4(+); 16(+)	Disciplina 6(+); 18(+)	Negociação 8(+); 20(+); 26(+)	Funções 10(+); 22(+)	Normas 12(+); 24(-)
Adélia	4+2= 6	3+3= 6	3+3= 6	3+4= 7	3+5= 8	4+4= 8	3+4= 7	4+3= 7	5+4+5= 14	3+3= 6	3+4= 7	4+4+4= 12	4+4= 8	2+3= 5
Esmeralda	5+1= 6	4+2= 6	3+4= 7	4+5= 9	5+5= 10	5+4= 9	4+4= 8	5+4= 9	5+5+5= 15	5+5= 10	3+5= 8	4+4+4= 12	4+5= 9	2+4= 6
Íris	4+2= 6	3+2= 5	3+3= 6	3+3= 6	4+5= 9	4+5= 9	3+4= 7	4+3= 7	5+5+5= 15	5+3= 8	4+4= 8	2+3+3= 8	4+4= 8	3+3= 6
Luísa	5+1= 6	3+1= 4	4+4= 8	5+5= 10	5+5= 10	5+4= 9	5+5= 10	5+4= 9	5+5+5= 15	5+5= 10	3+5= 8	4+5+4= 13	5+5= 10	1+3= 4
Sara	3+4= 7	2+1= 3	3+3= 6	2+2= 4	3+4= 7	4+1= 5	4+2= 6	4+3= 7	3+3+4= 10	3+2= 5	3+3= 6	2+3+4= 9	3+4= 7	2+1= 3

Nomes	1º Momento		2º Momento	
	Coesão Familiar	Adaptabilidade	Coesão Familiar	Adaptabilidade
Adélia	50	42	55	52
Esmeralda	58	60	64	60
Íris	55	53	55	53
Luísa	63	59	66	60
Sara	42	30	45	40

**Tabela de resultados da F-COPES**

1º Momento								
Nomes	Estratégias externas de coping familiar			Estratégias internas de coping familiar		Total estratégias externas	Total estratégias internas	Total FC
	FC1 - Aquisição de suporte social: 1,2,4,5,10,16,20,25,28	FC2 - Reformulação dos problemas: 3,7,11,13,15,19,22,24	FC3 - Procura de apoio espiritual: 14,23,27,29	FC4 - Mobilidade para procurar e aceitar ajuda de profissionais: 6,8,9,20,21	FC5 - Avaliação passiva: 12,17,18,26			
Adélia	2+2+1+3+3+3+1+3+3=21	3+3+3+3+4+2+2+1=21	3+3+3+5= 14	2+3+3+3+3=14	4+5+4+1= 14	56	28	84
Esmeralda	5+5+4+5+3+5+4+4+1=36	5+3+4+4+4+5+4+2=31	3+4+1+5= 13	5+5+4+4+4= 22	4+4+4+1= 13	80	35	115
Íris	1+1+1+1+2+1+4+4+1=16	4+3+2+4+5+2+1+4=25	1+1+1+4= 7	4+4+4+4+3= 19	3+4+4+1= 12	48	31	79
Luísa	5+3+3+2+1+1+3+4+1=23	3+3+5+3+4+4+1+1=24	1+4+1+1= 7	4+1+5+3+4= 17	5+1+5+1= 12	54	29	83
Sara	2+4+4+4+4+4+3+3+1=29	4+4+3+3+2+3+2+2=23	2+4+3+4= 13	3+4+4+3+3= 17	1+4+3+2= 10	65	27	92
2º Momento								
Nomes	Estratégias externas de coping familiar			Estratégias internas de coping familiar		Total estratégias externas	Total estratégias internas	Total FC
	FC1 - Aquisição de suporte social: 1,2,4,5,10,16,20,25,28	FC2 - Reformulação dos problemas: 3,7,11,13,15,19,22,24	FC3 - Procura de apoio espiritual: 14,23,27,29	FC4 - Mobilidade para procurar e aceitar ajuda de profissionais: 6,8,9,20,21	FC5 - Avaliação passiva: 12,17,18,26			
Adélia	3+3+4+3+4+4+4+3+3=31	3+4+4+3+4+3+2+2=25	3+3+3+5= 14	4+4+3+4+4= 19	4+5+4+1= 14	70	33	103
Esmeralda	5+4+4+5+2+4+4+2+2=32	4+4+4+3+3+5+4+3=30	3+4+1+5= 13	3+3+4+4+5= 19	4+3+4+1= 12	75	31	106
Íris	3+1+1+3+3+2+2+3+1=19	3+3+2+3+3+2+1+1=18	1+2+2+3= 8	3+3+3+2+4= 15	4+5+4+1= 14	45	29	74
Luísa	5+3+2+4+1+4+3+2+2=26	2+3+4+4+4+5+1+2=25	1+4+1+1= 7	3+2+4+3+4= 16	5+2+5+1= 13	58	29	87
Sara	4+4+3+3+4+4+4+3+2=31	4+4+3+3+3+4+3+3=27	2+4+3+3= 12	4+5+4+4+4= 21	3+4+4+1= 12	70	33	103

**Tabela de resultados da Escala dos Recursos Familiares**

1º Momento			2º Momento			Recursos Familiares	
Nomes	Recursos Familiares		Nomes	Recursos Familiares		1º momento	2º momento
	Orgulho Familiar 1(+); 3(+); 5(+); 8(+); 9(+); 10(+); 12(+)	Entendimento Familiar 2(-); 4(-); 6(-); 7(+); 11(-)		Orgulho Familiar 1(+); 3(+); 5(+); 8(+); 9(+); 10(+); 12(+)	Entendimento Familiar 2(-); 4(-); 6(-); 7(+); 11(-)		
<b>Adélia</b>	5+4+3+3+2+3+4= 24	3+2+3+2+3= 13	<b>Adélia</b>	5+5+4+3+3+4+5= 29	3+2+3+3+3= 14	37	43
<b>Esmeralda</b>	4+5+5+4+5+5+5= 33	1+2+1+4+2= 10	<b>Esmeralda</b>	5+5+5+5+5+5+5= 35	1+2+1+4+3= 11	43	46
<b>Íris</b>	3+2+5+5+2+5+5= 27	2+1+2+2+3= 10	<b>Íris</b>	5+3+4+4+3+4+4= 27	3+2+3+4+3= 15	37	42
<b>Luísa</b>	5+5+3+4+4+5+5= 31	1+2+1+4+3= 11	<b>Luísa</b>	5+5+4+4+4+5+5= 32	3+2+3+3+4= 15	42	47
<b>Sara</b>	3+5+4+3+3+4+2= 24	1+1+2+3+4= 11	<b>Sara</b>	3+5+4+4+4+4+4= 28	3+2+3+3+3= 14	35	42

Tabela de resultados do SSQ6

Nome s	1º Momento					2º Momento				
	SSQN	Pessoas do SSQN	SSQS	Média SSQN	Média SSQS	SSQN	Pessoas do SSQN	SSQS	Média SSQN	Média SSQS
<b>Adélia</b>	1+2+2+ 3+3+3= 14	Patroa:1x Companheir:4 x Pai:4x Mãe:1x Irmão:1x Irmã:3x	5+5+5 +5+5+ 5= 30	2,3	5	2+2+5 +3+4+ 4= 20	Patroa:1x Equipa P.E.P: 5x Pai:4x Mãe:4x Filho1:1x Filho2:1x Irnã:4x	5+5+5 +5+5+ 5= 30	3,3	5
<b>Esme- ralda</b>	5+1+3+ 5+1+5= 20	Marido: 6x Pai:3x Mãe:3x Sogro:3x Sogra:3x Filho1:1x Filha2:1x	5+6+6 +6+6+ 6= 35	3,3	5,8	5+1+6 +5+4+ 6= 27	Marido:6x Pai:3x Mãe:3x Sogra:3x Sogro:3x Avó:1x Avô:1x Equipa P.E.P.:3x	6+6+6 +6+6+ 6= 36	4,5	6
<b>Íris</b>	1+0+2+ 3+1+2= 9	Marido: 4x Psicóloga: 2x Filha1: 2x Filha2: 1x Ninguém: 1x	5+1+5 +5+5+ 5= 26	1,5	4,3	2+2+2 +1+2+ 2= 11	Filha1:4x Filha2:3x Marido: 3x Psicóloga: 1x	5+5+5 +5+5+ 5= 30	1,8	5
<b>Luísa</b>	3+6+7+ 4+7+4= 31	Marido:5x Filha1:6x Filha2:5x Filho3:5x Filha4:3x Filho5:3x Filho6:3x Educadora I.P.:1x	6+6+5 +6+6+ 6=35	5,2	5,8	3+7+7 +7+7+ 8= 39	Marido:5x Filha1:6x Filha2:5x Filho3:5x Filha4:5x Filho5:5x Filho6:5x Educadora I.P.:1x Equipa P.E.P.:2x	6+6+6 +6+6+ 6= 36	6,5	6
<b>Sara</b>	2+1+3+ 3+2+3= 14	Sogro:3x Sogra:3x Colega:4x Filho:1x Marido:2x Equipa P.E.P.:1x	5+5+5 +5+5+ 5= 30	2,3	5	3+3+2 +3+2+ 4= 17	Sogro:4x Sogra:4x Colega:4x Filho:1x Marido:1x Equipa P.E.P.:3x	5+5+5 +5+5+ 5= 30	2,8	5

# **Anexo 14**

**Resultados do Teste dos Sinais**

## Resultados do Teste dos Sinais

### Coesão

#### Frequencies

		N
coesão_2 - coesão	Negative Differences(a)	0
	Positive Differences(b)	4
	Ties(c)	1
	Total	5

a coesão\_2 < coesão

b coesão\_2 > coesão

c coesão\_2 = coesão

#### Test Statistics(b)

	coesão_2 - coesão
Exact Sig. (2-tailed)	,125(a)

a Binomial distribution used.

b Sign Test

### Adaptabilidade

#### Frequencies

		N
adaptabil_2 - adaptabil	Negative Differences(a)	0
	Positive Differences(b)	3
	Ties(c)	2
	Total	5

a adaptabil\_2 < adaptabil

b adaptabil\_2 > adaptabil

c adaptabil\_2 = adaptabil

#### Test Statistics(b)

	adaptabil_2 - adaptabil
Exact Sig. (2-tailed)	,250(a)

a Binomial distribution used.

b Sign Test



## Estratégias internas de coping

### Frequencias

		N
FC_intern2 - FC_intern	Negative Differences(a)	2
	Positive Differences(b)	2
	Ties(c)	1
	Total	5

a FC\_intern2 < FC\_intern

b FC\_intern2 > FC\_intern

c FC\_intern2 = FC\_intern

### Test Statistics(b)

	FC_intern2 - FC_intern
Exact Sig. (2-tailed)	1,000(a)

a Binomial distribution used.

b Sign Test

## Estratégias externas de coping

### Frequencias

		N
FC_extern2 - FC_extern	Negative Differences(a)	2
	Positive Differences(b)	3
	Ties(c)	0
	Total	5

a FC\_extern2 < FC\_extern

b FC\_extern2 > FC\_extern

c FC\_extern2 = FC\_extern

### Test Statistics(b)

	FC_extern2 - FC_extern
Exact Sig. (2-tailed)	1,000(a)

a Binomial distribution used.

b Sign Test

## Coping Familiar

**Frequencies**

		N
FC2 - FC1	Negative Differences(a)	2
	Positive Differences(b)	3
	Ties(c)	0
	Total	5

a FC2 < FC1

b FC2 > FC1

c FC2 = FC1

**Test Statistics(b)**

	FC2 - FC1
Exact Sig. (2-tailed)	1,000(a)

a Binomial distribution used.

b Sign Test

## Orgulho Familiar

**Frequencies**

		N
Orgulho_2 - Orgulho_1	Negative Differences(a)	0
	Positive Differences(b)	4
	Ties(c)	1
	Total	5

a Orgulho\_2 < Orgulho\_1

b Orgulho\_2 > Orgulho\_1

c Orgulho\_2 = Orgulho\_1

**Test Statistics(b)**

	Orgulho_2 - Orgulho_1
Exact Sig. (2-tailed)	,125(a)

a Binomial distribution used.

b Sign Test

## Entendimento Familiar

**Frequencies**

		N
Entendim_2 - Entendim_1	Negative Differences(a)	0
	Positive Differences(b)	5
	Ties(c)	0
	Total	5

a Entendim\_2 < Entendim\_1

b Entendim\_2 > Entendim\_1

c Entendim\_2 = Entendim\_1

### Test Statistics(b)

	Entendim_2 - Entendim_1
Exact Sig. (2-tailed)	,063(a)

- a Binomial distribution used.  
b Sign Test

## Recursos Familiares

### Frequencies

	N
Recursos_2 - Negative Recursos_1 Differences(a)	0
Positive Differences(b)	5
Ties(c)	0
Total	5

- a Recursos\_2 < Recursos\_1  
b Recursos\_2 > Recursos\_1  
c Recursos\_2 = Recursos\_1

### Test Statistics(b)

	Recursos_2 - Recursos_1
Exact Sig. (2-tailed)	,063(a)

- a Binomial distribution used.  
b Sign Test

## SSQN

### Frequencies

	N
SSQN2 - SSQN1 Negative Differences(a)	0
Positive Differences(b)	5
Ties(c)	0
Total	5

- a SSQN2 < SSQN1  
b SSQN2 > SSQN1  
c SSQN2 = SSQN1

### Test Statistics(b)

	SSQN2 - SSQN1
Exact Sig. (2-tailed)	,063(a)

- a Binomial distribution used.  
b Sign Test

## SSQS

### Frequencies

	N
SSQS2 - SSQS1	
Negative Differences(a)	0
Positive Differences(b)	3
Ties(c)	2
Total	5

a SSQS2 < SSQS1

b SSQS2 > SSQS1

c SSQS2 = SSQS1

### Test Statistics(b)

	SSQS2 - SSQS1
Exact Sig. (2-tailed)	,250(a)

a Binomial distribution used.

b Sign Test