

## Projecto “Sorrisos Felizes”

Ercília Duarte  
Divisão da Educação do Município de Santa Maria da Feira

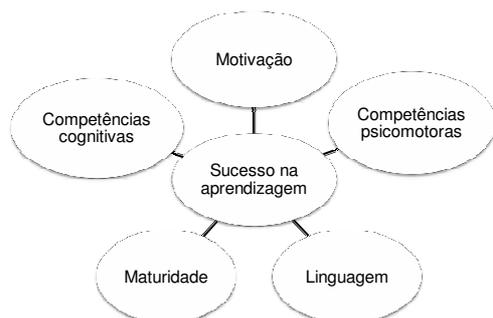
11 de Abril de 2012

### Fundamentação

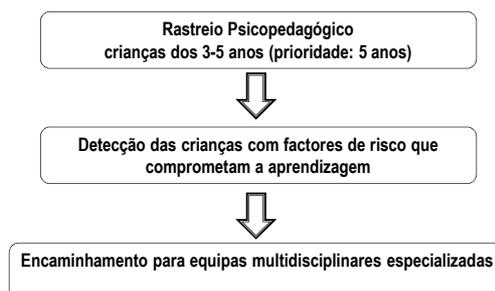
- Ingresso no 1º Ciclo
  - desafio para as crianças, pais e docentes;
  - crianças sem maturidade → dificuldades de aprendizagem.
- Importância
  - detecção dos défices;
  - intervenção precoce;
  - estimulação da criança e/ou ambiente.

Prevenção das  
dificuldades de  
aprendizagem

### Fundamentação



### Projecto “Sorrisos Felizes”



### Objectivos

- Promover o sucesso escolar;
- Prevenir falhas no desenvolvimento da criança;
- Identificar lacunas no desenvolvimento global da criança que possam vir a influenciar o seu desempenho na nova etapa que se segue: ensino básico;
- Maximizar o potencial de desenvolvimento de cada criança;
- Proporcionar apoio e assistência à família nos momentos mais críticos.

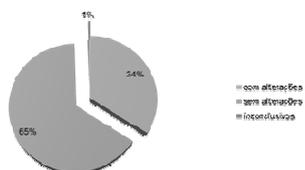
### Metodologia

- Rastreio Psicopedagógico
  - identificação de factores de risco;
- Elaboração de relatórios de avaliação individuais (USF e autarquia);
- Pareceres clínicos (USF)
- Encaminhamento para a respectiva valência
  - Terapia da Fala, Terapia Ocupacional e Psicologia
  - Envio do relatório para o Médico de Família e para o processo escolar individual da criança.

## Resultados

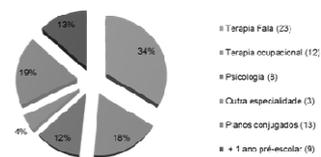
- Total de crianças rastreadas (até 5/4/2012): 199 crianças

Resultados do rastreio



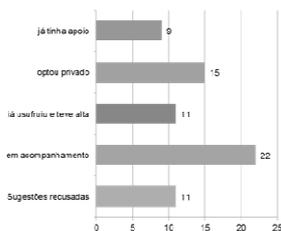
## Resultados

Orientação das crianças com alterações



## Resultados

Ponto da situação



## Pedro Strechl – Para uma Escola Feliz

*"O problema de aprender é o problema de gostar. E depois imaginar para conhecer.  
(...)"*

*Mas pensar e sentir começam pelas nossas coisas: gostarmos de nós, e gostarem de nós. Depois continua nas coisas dos outros, a Mãe, o Pai e o resto: gostarmos dos outros e gostarem de nós (outra vez) no meio dos outros. Só a seguir é que se pode sentir e pensar as coisas da Escola: gostar de saber... para além de nós e dos outros.  
Aprender, enfim!*

*Como se tudo começasse mesmo pelo verbo gostar: eu, tu, eles."*

# A alimentação na infância

Nutricionista Irina Ferreira de Sá  
I Congresso Psicologia de Estarreja – 11 de Abril

## A importância da Alimentação

Satisfazer necessidades nutricionais

- Adquirir energia
- Hidratar
- Regular o organismo
- Promover o crescimento
- Promover construção e reparação celular
- Defender contra doenças
- ...

Crescimento e desenvolvimento adequado e saudável

## A importância da Alimentação

**Padrão de crescimento e o estado nutricional** são importantes indicadores de saúde em crianças e adolescentes

- Padrão de crescimento**  
Avaliar, monitorizar e registar o crescimento e desenvolvimento
  - Peso
  - Estatura
  - Perímetro cefálico
  - Perímetro da cintura
- Estado Nutricional**
  - IMC → Curvas de Percentil (cdc, 2000)

## A importância da Alimentação

Classes de IMC	Percentil
Baixo Peso	Igual ou inferior ao P5
Peso Normal	Entre o P5 e o P85
Excesso de Peso	Igual ou superior ao P85
Pré-obesidade	Igual ou superior ao P85 e inferior ao P95
Obesidade	Igual ou superior ao p95

## A importância da Alimentação

32 % tem Excesso de Peso, dos quais 14% já sofre de Obesidade

Grande probabilidade (30 a 60%) de se tornarem adultos obesos

## A importância da Alimentação

Sistema Europeu de Vigilância Nutricional Infantil (6-8 anos)  
Cosi - Portugal 2008 (centro)

Total crianças = 964

Baixo Peso	Excesso de Peso	Obesidade
0,7 %	38,1 %	16,9 %
↓	↓	↓
1,0 %	37,9 %	15,3 %

Média nacional

É de salientar que neste estudo 22,8 % das crianças já sofriam de hipertensão, 12% de diabetes e 29,1% de hipercolesterolemia

## Obesidade

• Ganho de peso indesejável, que ocorre quando se ingere mais do que as calorias que se gastam, principalmente através de actividade física.

• É a doença mais comum em idade pediátrica.



Doença Cardiovascular	Doença Psiquiátrica
Hipertensão	Alguns cancros
Diabetes	Entre outras...

## Aprender a comer...

- Aprender a gostar
- Aprender a apreciar
- Aprender a escolher

Alimentação Saudável



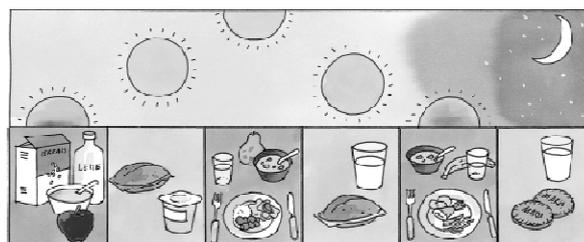
Completa Equilibrada Variada

## Roda dos Alimentos



<b>Cereais, derivados e tubérculos (28%)</b>
4 a 11 porções diárias
<b>Hortícolas (23%)</b>
3 a 5 porções diárias
<b>Fruta (20%)</b>
3 a 5 porções diárias
<b>Lactínios (18%)</b>
2 a 3 porções diárias
<b>Carne, pescado e ovos (5%)</b>
1,5 a 4,5 porções diárias
<b>Leguminosas (4%)</b>
1 a 2 porções diárias
<b>Gorduras e óleos (2%)</b>
1 a 3 porções diárias

## Exemplo de um dia alimentar



## Pequeno-Almoço e sua importância

- Primeira refeição do dia
- Alívio do período nocturno de jejum prolongado
- Fornece a energia necessária para o início do dia
- Estimula a concentração e aprendizagem na escola
- Ajuda a manter um peso saudável

### Possíveis exemplos:

Pão com compota, leite ou iogurte de aromas e fruta  
 Pão com queijo e sumo de fruta natural  
 Bolacha maria e batido de fruta  
 Papas de aveia com fruta  
 Cereais não açucarados com leite ou iogurte e fruta



## Pequeno-Almoço

Sugestões para que o início do dia não seja um pesadelo :

- Preparar o pequeno-almoço no dia anterior
- Ir para a cama mais cedo ou acordar 10 min. mais cedo
- Ter opções rápidas
- Dar tempo para a criança acordar
- Dar-lhe pelo menos 2 opções
- Pedir ajuda à criança para executar
- Dar o exemplo



## Meio da manhã e da tarde

- Comer várias vezes ao dia em pequenas porções
- Regula apetite entre refeições
- Promove melhor rendimento intelectual
- Muito importante, pois é onde se cometem os maiores erros

### O que deve conter :

- Lactínios com reduzido teor de gordura (ex.: Leite meio gordo)
- Cereais e derivados pouco refinados, com pouco sal no caso do pão e pouco açúcar no caso dos cereais
- Fruta e hortícolas

### O que não deve conter :

- Refrigerantes
- Produtos açucarados
- Produtos ricos em gordura e/ou sal



## Almoço e Jantar

- Iniciar as refeições sempre com sopa
- Variar entre carne e peixe ou ovo
- Aumentar as leguminosas
- Hortícolas e legumes sempre no prato

Promove o convívio familiar



## E antes de dormir...

A ceia deve ser feita se a criança for para a cama 3h ou mais depois do jantar

- Ninguém dorme bem se tiver fome
- Porque não devem ficar tantas horas sem comer
- Acordam cheios de energia



## Principais erros

- Elevada ingestão de *Fast Food*
- Elevado consumo de refrigerantes e sumos açucarados
- Elevado consumo de doces e produtos de pastelaria
- Baixa ingestão de fruta
- Baixa ingestão de água
- Estilo de vida sedentário

Devem ser consumidos esporadicamente e em pequenas quantidades



## Estratégias combate obesidade

- Nunca esquecer o pequeno-almoço
- Redução consumo de alimentos ricos em gordura e açúcar
- Comer fruta e hortícolas diariamente
- Aumentar a actividade física
- Mastigar devagar e realizar as refeições em família
- Beber água várias vezes ao dia
- Tentar seguir uma alimentação completa, equilibrada e variada
- Cortar às gorduras e escolhê-las bem
- Evitar estar mais de 3 horas sem comer
- Fazer entre 5 a 6 refeições diárias



## Estratégias combate obesidade

“de pequenino é que se torce o pepino”

É em idade escolar que as crianças estão em fase de modelação das suas atitudes e gostos

- Pais/Cuidadores
- Escola



- Influência na aquisição de bons hábitos alimentares
- Promoção de actividade física



## Papel dos Pais

Educar, orientar e promover uma alimentação saudável

- Decisão / Compra produtos alimentares
- Privilegiar alimentos saudáveis
- Dar o exemplo
- Corrigir erros alimentares
- Não utilizar a comida como recompensa
- Educar o paladar – promover a ingestão de novos alimentos
- Regras quanto aos horários e local de refeições
- Limitar alimentos menos saudáveis – criar regras
- Remover as tentações da despensa
- Ter conhecimento e interessar-se pela oferta alimentar da escola
- ...



**Proibir é o maior erro!**

## Papel dos Pais

Problemas emocionais → Alimentação hipercalórica

- Colmatar lacunas afectivas
- A criança procura satisfações imediatas ou compensação afectiva
- Não controlam o que ingerem

↓  
Obesidade



A comida nunca deve ser substituída por trocas afectivas

## A importância da Escola

Local primordial de aprendizagem      condições favoráveis à mudança      Educação Alimentar

- Criação de projectos/clube /concursos ligados à educação alimentar
- Envolver os pais nas actividades
- Promover escolhas alimentares saudáveis no bar e cantina
- Envolver as crianças



## Actividade Física

- Encorajar as crianças a aprender a desfrutar da actividade física.
- Reduzir o tempo "não-activo" dispendido com a televisão e jogos de computador.



## Actividade Física

**Benefícios :**

- Contribuir para aumentar o crescimento
- Prevenir o excesso de peso
- Ajudar a controlar o apetite
- Manter os músculos fortes e contribuir para uma boa flexibilidade
- Ajudar na formação adequada dos ossos
- Melhorar a capacidade pulmonar
- Aumentar a resistência física
- Ajudar a estar atento e a coordenar melhor as actividades realizadas
- Aliviar a tensão nervosa
- Contribuir para que o sono seja repouante
- Promover o relacionamento



"Diz-me que actividade física praticas, dir-te-ei a saúde que tens"

*Cuidado com o que diz; o seu filho está a ouvi-lo.*

*Cuidado com o que faz; o seu filho está a ver e a aprender.*

*As crianças podem não obedecer, mas ouvem.*

*As crianças vão olhar para si antes de escolherem um caminho para aprenderem o que ser.*

*Cuidado antes de dizer "ouve-me", as crianças ouvem mesmo!*

*(Stephen Sondheim, "Children will listen", in Into the Woods)*

## **Obrigado**

Nutricionista Irina Ferreira de Sá

<http://ina-web.blogspot.com>

[nutricionistairina@gmail.com](mailto:nutricionistairina@gmail.com)

933 901 677


 universidade de aveiro  
 departamento de educação

**PROMOVENDO COMPETÊNCIAS RELACIONAIS EM IP  
 ATRAVÉS DO MÉTODO VHT/VIG**

---

UNIVERSIDADE AVEIRO Paula Santos  
 ANIP Departamento de Educação  
 HOSPITAL INFANTE D. PEDRO Universidade de Aveiro  
 UNIVERSIDADE DE AMSTERDÃO psantos@ua.pt  
 ASSOCIATION FOR INTERACTION TREATMENT Legitimado pela  
 CÂMARA MUNICIPAL OLIVEIRA DO BAIRRO Subcomissão Centro  
do SNIPI

PROJETO COMPETE: FCOMP-01-0124-FEDER-014395

Promovendo competências relacionais em IP  
através do método VHT/VIG



**Objetivo geral**

- Desenvolver investigação para promoção de competências profissionais e relacionais em Intervenção Precoce (IP) (intervenção direta e supervisão) através do método Video Home Training/Video Interaction Guidance (VHT/VIG).

Promovendo competências relacionais em IP  
através do método VHT/VIG



**População-alvo**

- Profissionais de IP (supervisores e ELI's)
- Famílias de crianças em IP
- Crianças em Intervenção Precoce (IP)

Promovendo competências relacionais em IP  
através do método VHT/VIG

The International Initiative	Intervenção Precoce
Intervenção... •Sem juízo de valores •fortalecimento emocional •uso do tempo da família para fortalecer a união familiar (Ancona <i>in l.l.</i> , 1992).	Intervenção... • Baseada na comunidade / articulação de serviços / equipa transdisciplinar •Em contextos naturais, nas rotinas da família e outros • Centrada na família • Focalizada nas relações • Baseada nas forças • Ecológica • Reflexiva



**Assumpções básicas do Video Interaction Guidance**

► O VIG focaliza na qualidade da comunicação momento-a-momento, a chamada *comunicação básica*. Isto é válido tanto para a comunicação entre pais e filhos, como para a comunicação entre pais e profissionais

► O video e o *video feedback* são usados como instrumento para objectivar e clarificar o que acontece entre a criança e os seus pais, e entre os membros das equipas de intervenção e as famílias



**Principais dinâmicas de formação/supervisão**

- Registo em video (nas VDs, reuniões de ELI, de supervisão...)
- Análise sob orientação de especialista (o VIGer) – reuniões mensais na UA: supervisores e profissionais de IP envolvendo todas ELIs Aveiro
- Formulação do *videofeedback*, ou *devolução*, que o realizador do video regista e posteriormente devolve à família e/ou à ELI de pertença

Características de Orientação e Interação Positiva		
1-INICIATIVA E RECEPÇÃO	Estar Atento Harmonizar a Si Mesmo Formar um Grupo (dar orientação)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Virar para o outro</li> <li>Olhar para o outro</li> <li>Entoção Alável</li> <li>Expressão de rosto agradável</li> <li>Postura agradável</li> <li>Participação (e.g. elaborar respostas)</li> <li>Dizer sim e repetir</li> <li>Nomear</li> <li>Cabeça em assentimento de recepção</li> <li>Envolvimento num grupo</li> <li>Olhando à volta</li> <li>Acusando recepção</li> </ul>
2-INTERACÇÃO	Repartir Vez Cooperação Formar Opiniões	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dar e receber vez</li> <li>Partilhar vez</li> <li>Juntar-se à transacção</li> <li>Ajudando um ao outro</li> <li>Dar</li> <li>Receber</li> <li>Trocar</li> <li>Investigar opinião</li> </ul>
3-DISCUSSÃO	Fornecer Conteúdo Tomar Decisões	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mencionar</li> <li>Desenvolver</li> <li>Discussão plena dos assuntos</li> <li>Propor</li> <li>Acetar</li> <li>Reformular acordos</li> </ul>
4-RESOLUÇÃO DE CONFLITOS	Nomear Contradições Restaurar Contacto Efectuar Transacções	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investigar intenções</li> <li>Voltar a 1-2-3</li> <li>Estabelecer pontos de vista</li> <li>Reclamar com fundamento</li> </ul>

Esquema de contacto na análise do vídeo				
Séries de Sins	Iniciativas positivas	Recepção de iniciativas positivas	Iniciativas e Recepção Negativas	Séries de Não
Estar atento	Olhar para o outro	Olhar para o outro com contacto ocular	Olhar sem contacto ocular Olhar ausente	Não Estar atento
Aprovação	Sorriso Entoção afável Acenar que sim Expressão de rosto agradável simpática	Aprovação pelo: * Sorriso * Entoção afável * Acenar que sim * Expressão de rosto agradável simpática	Não Sorrir Entoção não afável Ausência de Acenos de sim Expressão de rosto aborrecida	Ausência de Aprovação
Conversação	Conversar: * Nomear com aprovação * Dizer: Sim! * Iniciar conversa * Perguntar	Resposta de: * Nomear com aprovação * Dizer: Sim! * Iniciar conversa * Perguntar	Estar Calado Corrigir Dizer não	Ausência de Conversação
Repartir 'vez'	Dar a 'vez'	Acetar 'vez'	Falar qualquer um e alguns não falam (sem vez) Falar mutuamente	Ausência de Repartir 'vez'
Ser Cooperativo	Perguntar de se quer ajuda	Acetar ajuda oferecida	Ausência de ajuda oferecida ou dada	Não Haver Cooperação
Dar Orientação	Tomar iniciativa Organizar actividades Dar sugestões Fazer planos Propor soluções	Acetar orientação	Nenhum Orientação dada ou recebida	Ausência de Orientação Dada ou Recebida

Promovendo competências relacionais em IP através do método VHT/VIG



**Resultados esperados – Supervisores**

- tomar consciência e melhorar os próprios comportamentos comunicacionais (c/ famílias, c/ supervisandos)
- promover a melhoria dos comportamentos comunicacionais dos profissionais das ELI's/supervisandos

Promovendo competências relacionais em IP através do método VHT/VIG



**Resultados esperados – Profissionais ELI's**

- desenvolver metacognição sobre as próprias competências comunicacionais com as famílias e com os pares, na ELI
- melhorar a qualidade dos comportamentos comunicacionais

Promovendo competências relacionais em IP através do método VHT/VIG

**Resultados esperados – Famílias**

- desenvolver competências comunicacionais mais contingentes com as necessidades das suas crianças.



Promovendo competências relacionais em IP através do método VHT/VIG

**Resultados esperados – Crianças**

- As crianças em risco de atraso de desenvolvimento, envolvidas em relações psicologicamente mais nutritivas, terão melhores oportunidades de desenvolvimento e aprendizagem, traduzindo-se em mais elevadas competências e melhores níveis de crescimento



Promovendo competências relacionais em IP através do método VHT/VIG

Metodologia e procedimentos

- Intervenção em **cascata**, promovendo *empowerment* e capacitação em:

Supervisores

Profissionais ELI's

Crianças/famílias



Promovendo competências relacionais em IP através do método VHT/VIG

Metodologia e procedimentos

- Estudo quasi-experimental, pré-teste, pós-teste
- Estudo-piloto
- Amostra por conveniência: 1 grupo de intervenção (IP Aveiro); 2 grupos de controlo (IP Portalegre e IP Coimbra)



Hipóteses - há mudanças favoráveis em relação aos grupos de controlo em...	instrumentos de avaliação
▶ As supervisoras em VIG - vulnerabilidade ao stress, liderança e perfil de competências de supervisão.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escala de Avaliação da Vulnerabilidade ao Stress (23 QVS) (Vaz Serra, 2008)</li> <li>Auto-avaliação de liderança Reflexiva (2001)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Perfil Competências Supervisão em IP (Santos, 2007)</li> </ul> </li> </ul>
▶ Os profissionais com famílias em VHT e VIG - vulnerabilidade ao stress e desempenho em IP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escala de Avaliação da Vulnerabilidade ao Stress (23 QVS) (Vaz Serra, 2008)</li> <li>Perfil desempenho em IP (Santos, 2007)</li> </ul>
▶ As famílias em VHT - sintomatologia depressiva; identificação de necessidades e de recursos da família	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inventário Nec. Família (Bailey &amp; Simeonsson, 1990)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>CES-D (sint. depressiva) (Fagulha &amp; Gonçalves, 2003)</li> </ul> </li> <li>Esc. Avaliação Recursos Familiares (Vaz Serra et al., 1990)</li> </ul>
▶ As crianças em VHT - crescimento e desenvolvimento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boletim Saúde</li> <li>Schedule of GrowingSkills II</li> </ul>

Obrigada pela atenção!

Fotos: CORBIS

