



# PROJETO

## PROJETO "ACADEMIA PARA A PARENTALIDADE CONSCIENTE – FAMÍLIAS DE ACOlhIMENTO PRECISAM-SE!"

O projeto "Academia para a Parentalidade Consciente – Famílias de Acolhimento Precisam-se!", número: 2020-1-PL01-KA204-082283, é financiado pelo programa Erasmus +.

Este projeto focado no acolhimento familiar permitirá sensibilizar a sociedade para o acolhimento familiar e incentivará as pessoas a considerarem a possibilidade de se tornarem famílias de acolhimento. O projeto ajudará a construir uma visão positiva desta medida que contribuirá para que mais crianças encontrem uma família que lhes proporcione afeto e segurança.

## Título: Como se preparar para ser família de acolhimento?

### Conteúdo

1. Como se preparar individualmente?
2. Como se preparar enquanto casal?
  - 2.1 Formação para famílias de acolhimento.
    - a) Lituânia
    - b) Polónia
    - c) Portugal
3. Como se preparar enquanto família de acolhimento?

## O que deve saber sobre si mesmo?

Antes de se tornar família de acolhimento, o candidato deve refletir se é paciente, se tem recursos emocionais suficientes e se tem disponibilidade para um novo membro na família.

Os cuidadores devem compreender que a criança não é substituta de ninguém, devendo ser tratada como um elemento da família. No entanto, também, é necessário continuar a dar atenção e a investir na relação com o cônjuge e com os próprios filhos, não se concentrando apenas na criança acolhida.

O bem-estar do cuidador é muito importante, por afetar a vida e a dinâmica familiar, pelo que deve cuidar das suas próprias necessidades – saúde, tempos livres, hobbies, tempo em casal, tempo com amigos.

A capacidade de autocuidado permite à criança sentir-se segura, pois esta observa, analisa e compreende que cuidar de si mesma é normal. Perdendo a capacidade de autocuidado, arriscamo-nos a perder a autoridade aos olhos da criança e, por outro lado, quando nos “auto sacrificamos”, esperamos que ela faça o mesmo (Z. Giedrimas ir kt., 2023).

## 1. COMO SE PREPARAR INDIVIDUALMENTE?

### Motivações e expectativas: Porque queremos acolher uma criança?

A decisão de se tornar família de acolhimento está relacionada com a motivação interna dos candidatos, ou seja, os seus valores, crenças e emoções.

A principais razões que os candidatos referem quando decidem acolher uma criança são:

- Altruísmo;
- Desejo de partilha;
- Necessidade de dar o melhor de si;
- Responsabilidade social que sentem por cuidar de crianças que perderam os pais;
- Compaixão e empatia;
- Redução de sentimentos de solidão e aborrecimento;
- Benefícios financeiros.

Outros motivos podem ser a infertilidade e o sentimento de “ninho vazio”.

Os motivos das famílias de acolhimento com e sem laços de parentesco com a criança podem diferir.

As famílias de acolhimento com laços de parentesco, geralmente, decidem acolher uma criança, por sentirem que têm essa responsabilidade e que é seu dever dar suporte aos familiares, enquanto as famílias de acolhimento sem laços de parentesco com a criança, optam por sê-lo por quererem ajudar uma criança que não recebe cuidados parentais, por não poderem ter filhos ou por terem filhos já crescidos.

### **A capacidade de ter uma postura positiva e de abertura relativamente à família biológica da criança**

Uma das maiores responsabilidades das famílias de acolhimento é manter a criança em contacto com os pais e com outros membros da família de origem. Esta é considerada uma das tarefas mais difíceis para as famílias de acolhimento.

Os contactos apenas podem ser restringidos pelo tribunal. Neste sentido, parte integral do sucesso desta medida é a atitude dos cuidadores relativamente aos pais da criança.

Dela dependem a autoestima da criança, a atitude face à família de acolhimento, a qualidade da relação cuidadores-criança e os comportamentos durante e após a cessação da medida.

A forma como as crianças se percecionam está relacionada com a forma como veem os seus pais. Se tiverem uma perceção positiva destes, provavelmente pensarão o mesmo de si próprios. Uma atitude positiva da família de acolhimento face aos pais biológicos, permite que a criança tenha maior autoestima. O mesmo se aplica se tiverem uma perceção negativa dos pais biológicos.

Nem sempre é fácil para as famílias de acolhimento identificarem as qualidades da família de origem. As primeiras devem adquirir esta competência, de modo a responder adequadamente às necessidades e interesses da criança. Caso contrário, torna-se numa questão de tempo até que a medida falhe.

Neste sentido, as famílias de acolhimento podem beneficiar do suporte de um psicólogo. É importante aprenderem a considerar as circunstâncias de vida dos pais biológicos numa perspetiva mais abrangente, não apenas aquilo que é negativo. Ou seja, a sua opinião sobre os pais biológicos deve ser orientada pelo conjunto de experiências que estes tiveram, não se focando unicamente nos seus erros, mesmo que estes impliquem consequências graves.

## **1. COMO SE PREPARAR INDIVIDUALMENTE?**

## Competências pessoais que as famílias de acolhimento devem ter

As competências pessoais desempenham um papel central nas nossas vidas, quer em termos pessoais, como profissionais.

Recentemente, tem-se destacado a importância das “soft skills” na capacidade de lidarmos com os desafios.

Cuidar de uma criança, inevitavelmente, acarreta desafios. Neste sentido, as competências pessoais podem ser continuamente melhoradas, sendo importantes para as famílias de acolhimento, no exercício das suas funções.

Em seguida, apresentamos as competências pessoais que podem conduzir ao sucesso do acolhimento familiar.

**Autoconhecimento.** Ser capaz de tomar consciência de si próprio e de compreender os seus sentimentos e comportamentos é uma competência-chave em mindfulness. É importante ter esta competência desenvolvida logo à partida, desde o momento em que decide ser família de acolhimento. Caso os cuidadores tenham esta consciência e saibam responder claramente às questões:

- “Quem sou eu?”
- “Qual é o meu propósito?”
- “O que quero?”
- “O que posso dar?”
- “Com o que me posso comprometer?”

O autoconhecimento, também, é uma competência importante para as crianças. Ensine a criança a avaliar as suas necessidades ao longo do dia. De que forma pode fazer uma pausa, respirar fundo e perguntar-se:

- “De que preciso neste momento?”
- “Como posso obtê-lo da melhor forma possível?”

Estas questões ajudarão a desenvolver competências de autocontrolo e de introspeção. Relembre-se de que o desenvolvimento destas competências ocorre mais eficazmente quando nos encontramos num estado de repouso, quando as necessidades físicas e psicológicas estão satisfeitas.

### 1. COMO SE PREPARAR INDIVIDUALMENTE?

## 1. COMO SE PREPARAR INDIVIDUALMENTE?

**Escuta ativa.** Tem um papel central nas competências de comunicação interpessoal. Nas relações familiares, ser capaz de escutar ativamente o outro reveste-se de especial importância. Esta competência implica que a criança seja o foco de atenção, compreendendo realmente aquilo que ela comunica. Utiliza-se a escuta ativa quando a criança experimenta sentimentos negativos e está aborrecida, magoada, zangada ou triste. O objetivo desta competência é mostrar à criança que compreendemos os seus sentimentos e experiências e que aquilo que sentem é normal. É importante que as crianças se sintam aceites pelo outro e, para aquelas em acolhimento familiar, esta pode ser uma nova experiência.

**Empatia** é a capacidade de compreender as experiências e os sentimentos do outro. Trata-se de uma competência especialmente importante no contexto do acolhimento familiar. É de extrema importância ser capaz de compreender os sentimentos da criança que foi privada dos cuidados parentais. Os cuidadores devem ter em atenção que a criança poderá ter passado por experiências traumatizantes. Por isso, é necessário respeitar o seu ritmo, não a apressar e dar suporte ao seu desenvolvimento.

**Resolução de problemas.** Ser capaz de resolver problemas de modo eficaz é uma competência essencial. Ao longo da vida deparamo-nos com vários problemas. Assim, esta competência torna-se importante em vários domínios da vida, incluindo na parentalidade. As crianças desenvolvem esta competência ao observarem os adultos a fazê-lo. Também é possível aprender uma competência ao permitir que a criança a pratique, por exemplo, ao organizar um encontro familiar, durante o qual se discutem e resolvem problemas relevantes na família. Poderá preparar-se para tal e estruturar esta interação.

- Focar um problema de cada vez;
- Discutir várias soluções possíveis;
- Escolher aquelas que são mais adequadas;
- Decidir quais as soluções que serão aplicadas, na prática;
- Estabelecer um limite temporal para voltar a abordar o tema e perceber até que ponto o problema foi resolvido.

## 1. COMO SE PREPARAR INDIVIDUALMENTE?

**Gestão de conflitos.** Os conflitos fazem parte da vida. Quando todos os elementos da família podem expressar a sua opinião, os conflitos são inevitáveis. Mas não devem ser receados e podem, até, ser benéficos. As crianças aprendem esta competência ao observarem de que forma os adultos lidam com o conflito. Assim, evitar o conflito e a sua resolução pode ter um impacto negativo. A criança deve observar e aprender com os cuidadores que, apesar das diferentes opiniões e perspetivas, ainda é possível comunicar e ter uma interação adequada e de respeito para com o outro.

Contudo, os conflitos também são prejudiciais, sendo importante que a criança não esteja frequentemente envolvida nos mesmos, já que têm um efeito negativo na sua saúde mental. Por este motivo, gerir os conflitos de forma saudável é uma competência essencial em todas as famílias.

Passos simples para a gestão de conflitos incluem:

- Ouvir o cônjuge até ao fim, sem o interromper;
- Parafrasear, ou seja, dizer por palavras suas aquilo que ouviu;
- Tentar compreender o ponto de vista e os sentimentos da outra pessoa. Isto não significa que tenha de concordar com aquilo que foi dito;
- Recorrer a frases que expressem aquilo que sente, sem utilizar um tom acusatório;
- Evitar palavras abstratas como “nunca”, “sempre”, “para sempre”.

**Cooperação.** A cooperação é especialmente importante na vida familiar e refere-se à capacidade de partilhar tarefas e responsabilidades, bem como a capacidade de resolver problemas. O contexto familiar prepara as crianças para a independência e para a sua vida futura, em sociedade. Uma criança nunca viverá isolada, sem interagir com outras pessoas, pelo que deverá ser capaz de cooperar. Vamos ensinar as crianças a falar com e a ouvir os outros, a expressar as suas opiniões e a perceber que nem todas são iguais às suas, mas que devem ser respeitadas. Ensinemos a serem responsáveis pelas suas ações e a trabalhar em conjunto para atingir um objetivo comum. Para os adultos, também, pode ser difícil, por isso vamos esforçar-nos por desenvolver esta competência.

**Consistência.** A consistência na prestação de cuidados à criança é especialmente importante, no que diz respeito a planos, palavras e ações. Desta forma, a criança saberá o que esperar do cuidador e sentir-se-á segura. Relembre-se de que a segurança é uma necessidade básica e dada a experiência destas crianças, muitas vezes, não viram a mesma ser correspondida.

Para garantir consistência é preciso:

- Manter rotinas;
- Manter a sua palavra e promessas (na medida do possível);
- Respeitar aquilo que foi acordado entre ambos;
- Usar um sistema de incentivos sistemático;
- Ser coerente na resposta à mesma situação.

## 1. COMO SE PREPARAR INDIVIDUALMENTE?

## Como lidar com a perda e como ajudar a criança nessa situação?

O acolhimento familiar da criança pode ser terminado por várias razões:

- Reunificação com a família biológica;
- Adoção;
- Ter atingido a maioridade;
- Recusa viver com a família de acolhimento;
- Família de acolhimento abandona a criança;
- Incumprimento das funções por parte da família de acolhimento.

Nestas situações as famílias de acolhimento podem experienciar várias emoções: tristeza; zanga; alívio, caso a criança tenha graves problemas a nível comportamental; alegria, caso seja adotada; ansiedade, caso regresse à família de origem.

É importante ter tempo para preparar o momento da separação. Após ter conhecimento de que a medida irá cessar, o primeiro desafio que as famílias de acolhimento têm pela frente é lidar com aquilo que sentem. O desafio seguinte é comunicar à criança e, neste ponto, não interessa qual a sua idade. É sempre necessário contar à criança para onde ela irá após sair da casa da família de acolhimento, de modo que ela se possa adaptar à situação. Fale calmamente e seja sincero com a criança. Não prometa coisas que não sabe se irão acontecer, encontre pontos positivos. Os cuidadores devem partilhar com a equipa que acompanha o processo de acolhimento familiar os seus receios e sentimentos. Dê permissão a si mesmo de experienciar essas emoções e fale abertamente sobre a situação, aquilo que sente é normal e compreensível. Se gerir esta situação estiver a ser demasiado difícil, e se o puder fazer, mude de ambiente por um pouco.

### 1. COMO SE PREPARAR INDIVIDUALMENTE?

## 1. COMO SE PREPARAR INDIVIDUALMENTE?

Outra forma de ultrapassar a perda é recorrer a grupos de suporte, nos quais poderá encontrar pessoas que partilham as suas experiências, desde a forma como lidaram e responderam às necessidades psicológicas e sociais da criança, como ultrapassaram a perda, o período de adaptação, como resolveram os problemas que foram surgindo. Algo que os grupos de suporte têm em comum é a sua instabilidade, ou seja, os membros estão constantemente a mudar. Outra característica destes grupos é que as pessoas participam quando sentem necessidade deste apoio. Assim, as reuniões não são obrigatórias, sendo organizadas e atendidas de acordo com a necessidade dos participantes. Estes grupos também têm um papel educativo, terapêutico e recreativo. As reuniões permitem aos cuidadores melhorar as suas competências e desempenho como famílias de acolhimento, adquirir conhecimentos, partilhar a sua experiência pessoal e a da criança. Aprende-se a ultrapassar dificuldades relacionadas com os cuidados a prestar à criança, a recorrer ao apoio e a aconselhar outras famílias, sendo uma extensão da formação contínua e fortalecendo a resiliência das famílias de acolhimento.

Outra função importante destes grupos é o suporte, no sentido em que os cuidadores podem conversar, manifestar as suas opiniões, acalmarem-se, libertando-se de um excesso de informação e de problemas e expressando as suas emoções (S. Kirtiklienė, 2021).

### Porque pode cessar o acolhimento familiar?

As famílias de acolhimento podem deixar de o ser por não serem capazes de desempenhar adequadamente o seu papel por motivos de doença, financeiros ou outras. Também pode acontecer que a medida termine, caso as famílias de acolhimento não cumprirem com as suas funções, não protegerem os direitos e interesses da criança ou tomarem vantagem para benefício próprio. Os cuidadores e os representantes legais podem ser dispensados ou ser-lhes retirado o exercício das responsabilidades parentais (Z. Giedrimas ir kt., 2023).

## Quais são as responsabilidades das famílias de acolhimento?

Em primeiro lugar, as famílias de acolhimento devem ser capazes de:

- Proporcionar um ambiente protegido que garanta a segurança física e psicológica da criança;
- Responder adequadamente às necessidades físicas e emocionais da criança;
- Ser responsável pela saúde, educação e cuidados prestados à criança;
- Ser responsável pelas atividades de lazer da criança, tendo em conta a sua idade, estado de saúde, fase de desenvolvimento e preferências;
- Ter abertura, já que a criança tem o direito a conhecer a sua história de vida;
- Preparar a criança para a vida adulta autónoma e independente.

Para além disto, as famílias de acolhimento devem colaborar com as várias entidades envolvidas no processo de acolhimento familiar, para resolver problemas relacionados com a criança, tendo em vista o seu superior interesse.

E, muito importante, não dificultar a comunicação entre a criança e os pais biológicos, caso não haja indicação em contrário.

## 1. COMO SE PREPARAR INDIVIDUALMENTE?

### É possível escolher a criança que vou acolher?

As famílias de acolhimento podem ter preferência relativamente ao sexo e à idade da criança que pretendem acolher. Contudo, a família é escolhida para a criança, de acordo com as suas necessidades. Os cuidadores não podem escolher uma criança específica, exceto quando se trata de um familiar com quem tenham uma relação próxima e de afeto. As famílias de acolhimento são selecionadas de acordo com as suas motivações, valores e características.

## Quais os mitos mais comuns sobre as famílias de acolhimento? Como ultrapassá-los?

A decisão de se tornar família de acolhimento pode ser negativamente influenciada pelas atitudes que a sociedade tem quanto à medida de acolhimento familiar.

Os meios de comunicação social e outras formas de publicidade destacam os comportamentos e problemas complexos das crianças que são acolhidas, a incapacidade das famílias de acolhimento em cuidar delas e, por vezes, o abuso de autoridade e a exploração por parte dos cuidadores.

Ainda existe falta de informação, de disseminação de boas experiências, de falar exatamente sobre aquilo que as famílias de acolhimento fazem e quais os benefícios que recebem.

### ***Mitos mais comuns na sociedade***

#### ***“A criança herda maus genes”***

O temperamento e a personalidade de uma criança são, maioritariamente, moldados pelas suas experiências e cuidados a que teve acesso, durante os primeiros três anos de vida. Nesta fase, a visão que a criança tem do mundo é moldada pelos seus pais/cuidadores e, mais tarde, pelos pares, pela escola e por outros contextos onde esteja inserida.

Não existe o “gene do comportamento/carácter”. Contudo, se aqueles que o rodeiam estão constantemente a enfatizar o mau comportamento da criança e esperam sempre o pior, eventualmente, a criança irá, de forma inconsciente, agir de modo a corresponder às expectativas que têm sobre ela. As crianças abandonadas ou abusadas são mais sensíveis e vulneráveis devido às experiências traumáticas que vivenciaram. Portanto, não se devem culpar “maus genes”, mas sim as experiências de infância adversas.

#### ***“Os adolescentes já têm a sua personalidade completamente formada”***

Os adolescentes em acolhimento familiar ainda precisam de suporte e cuidados. Uma rotina consistente e um ambiente seguro e de afeto podem ter um enorme impacto nestes jovens que enfrentam decisões que podem mudar as suas vidas. A investigação demonstra que o cérebro humano se desenvolve até, aproximadamente, aos 20 anos. O comportamento muda consoante o ambiente em que se está integrado. Assim, quando as crianças recebem os cuidados adequados, sentem-se seguras e o seu cérebro está pronto para mudar os seus comportamentos.

## 1. COMO SE PREPARAR INDIVIDUALMENTE?

## 1. COMO SE PREPARAR INDIVIDUALMENTE?

### ***“Não é possível amar uma criança acolhida, como se ama um elemento da família”***

Pessoas com traço de personalidade altruísta, geralmente, tomam a decisão de acolher uma criança, o que significa uma natural capacidade de amar e ajudar outros. A investigação refere que o amor e a vinculação não têm, necessariamente, bases biológicas. O acolhimento de uma criança é um evento stressante. Para além disso, a criança também experiencia sentimentos de perda relacionados com o seu contexto de origem – professores, amigos, escola, jardim de casa, etc. As famílias de acolhimento precisam de ser pacientes, atentas e compreensivas. O cuidador deve saber que pode levar algum tempo até que a criança ultrapasse estes sentimentos negativos relacionadas com a integração numa nova família. Aqueles que decidem tornar-se famílias de acolhimento e abraçar a tarefa de cuidar de uma criança têm um grande coração e sabem que amor gera amor.

### ***“Acolher crianças mais velhas pode afetar negativamente os filhos biológicos da família de acolhimento”***

Uma das preocupações dos candidatos a família de acolhimento é o potencial impacto negativo que poderá ter nos seus próprios filhos. A investigação demonstrou que a influência dos irmãos é menor do que a dos amigos e outros pares, presentes em contextos como a escola ou atividades de tempos livres. Os jovens que têm maior tendência a cometerem crimes ou a infringir a lei não são colocados nesta medida, pelo que não são integrados em famílias de acolhimento.

As famílias de acolhimento acolhem jovens que precisam de adultos que cuidem deles e que lhes forneçam afeto, segurança e estabilidade, demonstrando-lhes a importância das relações interpessoais.

### ***“Os pais biológicos da criança podem vir buscá-la a qualquer momento”***

Os candidatos a família de acolhimento temem, frequentemente, os contactos com os pais biológicos e que estes possam levar a criança a qualquer momento. Segundo a lei, as famílias de acolhimento devem prestar, aos pais biológicos, informação sobre a criança e permitir visitas (salvo indicação em contrário da entidade gestora do acolhimento familiar ou do tribunal). No processo de acolhimento, é avaliado se estas visitas dos pais biológicos podem ser prejudiciais à criança. Não é suficiente os pais biológicos quererem que a criança volte para casa e invocarem os seus próprios direitos, enquanto pais. Primeiro, devem demonstrar que são realmente capazes de prestar os cuidados adequados à criança. Mesmo nestes casos, e se for do superior interesse da criança, quando existe uma ligação afetiva muito forte e duradoura com a família de acolhimento, que o tribunal pode manter a criança à guarda da família de acolhimento. A estabilidade é algo muito importante para o desenvolvimento das crianças.

Os mitos vão perdendo consistência à medida que a sociedade obtém mais conhecimento e informação sobre a medida de acolhimento familiar, as causas e a natureza das dificuldades que estas crianças sem cuidados parentais enfrentam e a disponibilidade dos serviços para apoiar as famílias de acolhimento (Rugilė Ladauskienė, 2021).

## Como lidar com o stress e as preocupações?

Importa lembrar que os adultos constituem um modelo para as crianças. É possível perceber de que forma as competências dos adultos são transmitidas às crianças. O desenvolvimento de competências sociais e emocionais tem sido foco de atenção, recentemente. As competências socioemocionais incluem a capacidade de compreender e regular as próprias emoções e as dos outros. Também incluem a capacidade de tomada de decisão, de determinar objetivos e de os alcançar (CASEL, 2017). **Recursos que contribuem para a gestão de stress:**

O **mindfulness** tem dado provas de ser muito eficaz na gestão do stress. Determine horários para praticar mindfulness. Pode usar várias aplicações ou informações online que o ajudarão a desenvolver esta competência ou inscrever-se em aulas de grupo.

Os **exercícios de respiração** regulam o sistema nervoso autónomo, permitindo que se acalme. Respirar corretamente aumenta, não só, a energia, como, também, permite que recupere o foco. Existem vários exercícios: respiração diafragmática/abdominal, respiração controlada ou respiração que inclua afirmações. É recomendada a prática destes exercícios durante um ou dois minutos, várias vezes ao dia. Pode usar várias aplicações móveis, gravações ou cursos que o guiem.

**Pensamento positivo.** É um erro acreditar que as pessoas positivas não experienciam stress – todos passamos por isso. Contudo, ter pensamentos positivos ajuda a lidar mais facilmente com o stress. A psicóloga Elizabeth Anne Scott refere no seu livro “8 Keys to Stress Management” que as pessoas mais calmas e felizes conseguem ter uma visão mais abrangente das situações e compreender os problemas como situações temporárias e, por vezes, desagradáveis, mas possíveis de ultrapassar. As pessoas felizes têm, também, valores fortes e estáveis que lhes permitem ter esta visão da vida. Diariamente, reflita sobre aquilo por que se sente grato, quais são as suas características mais positivas e aquilo que o ambiente em seu redor tem de bom. Esta reflexão ajuda a promover o pensamento positivo.

Praticar atividade física e alimentar-se corretamente. A saúde e o bem-estar físicos têm uma grande influência na prevenção do stress. É importante comer adequadamente, hidratar-se e dormir bem. Praticar exercício é importante para se manter saudável e reduzir o stress. Pode fazer uma caminhada diária de 30 minutos ou escolher o seu desporto favorito e praticá-lo consistentemente. Também, é uma forma da família fazer uma atividade física em conjunto – jogar futebol ou basquetebol, andar de bicicleta ou caminhar com as crianças. Deste modo, proporciona-lhes um estilo de vida saudável, desde cedo.

### 1. COMO SE PREPARAR INDIVIDUALMENTE?

**Suporte social.** Somos seres sociais e não vivemos isolados. Assim, é muito importante criar um ambiente social positivo e de suporte. A investigação corrobora a importância do suporte social para o bem-estar: a integração social está associada ao melhor funcionamento fisiológico e a menor risco de doenças físicas (Yang et al., 2016). As relações sociais são parte significativa da vida, constituindo-se como fator protetor contra os efeitos negativos do stress na saúde mental e física (Cohen & Wills, 1985).

Neste sentido, é importante tomar atenção às relações sociais e, se necessário, ajustá-las:

- Estabelecer e manter relações com pessoas positivas;
- Juntar-se a uma associação com pessoas com as quais partilhe interesses (por exemplo, associações ou grupos de suporte relacionados com o acolhimento familiar);
- Ajudar pessoas em situações vulneráveis;
- Evitar relações tóxicas;
- Dedicar tempo para estar com familiares e amigos.

## 1. COMO SE PREPARAR INDIVIDUALMENTE?

### **Como comunicar eficazmente com as crianças? A importância de comunicar abertamente e ser honesto.**

É importante tratar as crianças com respeito. Uma relação baseada em respeito mútuo proporciona um ambiente familiar seguro e afetivo. Todas as crianças têm necessidades psicológicas básicas e, quando essas são respondidas adequadamente, o desenvolvimento da criança ocorre de forma saudável. Comunicar eficazmente com a criança significa ser aberto, sincero e empático. Ao interagir com ela deste modo, a criança aprende competências de comunicação.

## Como ajudar a criança a lidar com experiências difíceis e a aproveitar a sua infância?

**Compreender as necessidades da criança e responder-lhes adequadamente.** Os cuidadores são o porto seguro da criança, são aqueles a quem recorre quando precisa de suporte. É, especialmente, importante para as crianças em acolhimento familiar saberem que existe, pelo menos, um adulto que as aceita incondicionalmente. A investigação refere que este é um fator importante no desenvolvimento infantil. Assim, os cuidadores devem ter conhecimentos básicos sobre psicologia infantil que lhes permita compreender que necessidades estão por trás dos comportamentos das crianças. De acordo com a terapia dos esquemas (C. Loose, 2020), todas as crianças têm necessidades psicológicas, independentemente de onde crescem ou da idade que têm, para que se desenvolvam felizes, confiantes e bem-sucedidas.

As necessidades básicas das crianças são amor, vinculação segura, segurança, autenticidade, brincar e lazer e limites claros. Os cuidadores devem compreender que as crianças em acolhimento familiar não tiveram as suas necessidades supridas. Assim, requerem mais atenção e esforço para as colmatar.

**Desenvolvimento da resiliência.** A resiliência é a capacidade de a criança lidar com as adversidades de forma positiva e esperançosa. É, também, a capacidade de recuperar de experiências difíceis ou de situações de crise. A investigação refere que todas as pessoas nascem resilientes, mas que esta competência pode ser continuamente desenvolvida ao longo da vida. Ao acolherem uma criança, as famílias podem proporcionar-lhe os conhecimentos e recursos necessários para se tornarem mais resilientes. O livro "Building Resilience in Children and Teens", de Kenneth R. Ginsburg (2020), apresenta um modelo de sete componentes de educação para a resiliência, que inclui as seguintes características: competência, carácter, controlo, envolvimento, estratégias de coping, conexão e confiança. Para avaliar e desenvolver a resiliência de uma criança podem ser usadas as referidas componentes.

**Desenvolver o pensamento positivo.** O pensamento positivo é uma característica das pessoas bem-sucedidas. Se os adultos pretendem contribuir para o desenvolvimento das crianças, devem ajudá-las a desenvolver o pensamento positivo desde cedo. Para as crianças em acolhimento familiar, pode ser difícil fazê-lo devido às suas experiências prévias negativas. Os cuidadores podem ver-se confrontados com este desafio, mas os esforços consistentes acabam por compensar. Mudar as atitudes das crianças e ajudá-las a desenvolver um pensamento positivo pode ser feito de várias formas: ler e discutir histórias, ver filmes, refletir sobre histórias reais, brincar e modelar situações em jogos e dando o próprio exemplo das famílias de acolhimento.

### 1.

## COMO SE PREPARAR INDIVIDUALMENTE?

**Formação das famílias de acolhimento:**  
**1. Esta preparação é, de facto, útil?**  
**2. Quais os temas abordados na formação?**

**Lituânia**

**2.  
COMO SE  
PREPARAR  
ENQUANTO CASAL?**

A família que irá acolher a criança deverá estar totalmente preparada, já que serão os educadores da criança e, por isso, precisam de preparação específica. Até 2008, a formação das famílias de acolhimento não estava regulada e era bastante confusa. Cada município utilizava a sua própria metodologia. A formação GIMK está organizada em duas fases. Na primeira são criadas condições para as futuras famílias de acolhimento e famílias adotivas autoavaliarem as suas escolhas e motivações. Através de sessões de grupo proporciona-se a possibilidade de conversar e partilhar experiências e sentimentos. Os participantes deste programa de formação procuram respostas para as suas dúvidas sobre o acolhimento. Durante a formação, são fornecidos conhecimentos e desenvolvidas competências como:

- Trabalhar em equipa para garantir a estabilidade da criança:
  - Falar abertamente com a criança;
  - Conhecer as fases de desenvolvimento infantil;
  - Padrões de comportamento;
  - Reconhecer as necessidades da criança;
  - Mitigar os efeitos da perda/separação dos pais biológicos:
  - Aumentar a autoestima e fortalecer os laços familiares;
  - Educar e criar uma criança;
  - Preparar a criança para a mudança;
  - Ajudar a tomar decisões informadas.

Durante a segunda sessão do programa GIMK é prestado apoio às famílias que já se encontram a cuidar de uma criança. É fornecido apoio e aconselhamento constante relativo aos cuidados e aos desafios diários. O programa GIMK desenvolve cinco grupos de competências, de acordo com os quais as famílias são avaliadas:

1. Fornecer um ambiente seguro e responder às necessidades físicas – De que forma os cuidadores proporcionam um ambiente físico e psicológico seguro, que responda às necessidades das crianças.

2. Satisfazer as necessidades de desenvolvimento da criança e compensar dificuldades desenvolvimentais – Aprendizagens sobre a vida familiar, hábitos e abordagens ao desenvolvimento da personalidade da criança; se a família de acolhimento compreende os sentimentos de perda e aquilo pelo que a criança está a passar; de que forma a vinculação e as competências sociais podem ser reforçadas; como promover relações de afeto mútuo, baseadas na confiança, e a autonomia e independência da criança.

3. Garantir a continuidade da relação da criança com a família biológica – Clarificar a relação da família biológica com a criança, a sua história, comunicação, relação com outros elementos da família, ajudar a criança a desenvolver a sua identidade.

4. Ajudar a criança a estabelecer relações seguras e duradouras – Os cuidadores recebem formação sobre como ajudar a criança a estabelecer relações interpessoais seguras e de confiança com a nova família e no novo contexto.

5. Cooperar na resolução de problemas da criança e da família – Aprendizagens sobre como o cuidador deve ser capaz de cooperar com as entidades competentes na resolução dos problemas da criança e da família.

Estes cinco temas são discutidos de modo que os futuros cuidadores compreendam melhor aquilo que os espera enquanto famílias de acolhimento, mostrando que acolher uma criança é diferente de cuidar e criar os próprios filhos. Existe uma tendência dos candidatos em idealizarem o processo e em acreditarem que as crianças são “muito boas” e não têm “defeitos”. Pelo que, durante o treino, destaca-se que as crianças que perderam os cuidados parentais podem sentir vergonha e zanga e que os cuidadores terão de o enfrentar. Os candidatos devem compreender as necessidades da criança, ajudá-las a gerirem as emoções relacionadas com as suas experiências, ter abertura para aceitar a história da criança, ser capaz de compreender as consequências do seu comportamento no desenvolvimento socioemocional da criança, reconhecer as emoções da criança e ajudá-la a integrá-las na sua vivência. Por outro lado, os candidatos a famílias de acolhimento e adotivas devem estar preparados para a mudança.

Durante a formação e através das entrevistas com os participantes, é possível chegar-se à conclusão de que o treino é útil, já que encoraja à atualização de conhecimentos, mudança de atitudes, aquisição de novas competências que contribuem para a resolução de conflitos e para ajudar a criança a resolver conflitos internos e ultrapassar perdas, fornecendo competências pessoais que permitem satisfazer necessidades psicossociais (Vilnius, 2018).

**Formação das famílias de acolhimento:**  
**1. Esta preparação é, de facto, útil?**  
**2. Quais os temas abordados na formação?**

**Polónia**

Os candidatos a família de acolhimento que cumpram os requisitos, após completarem o procedimento de qualificação (entrevista individual, avaliação das condições sociais e de vida, avaliação psicológica sobre a sua predisposição e motivações para acolher uma criança, bem como as suas competências parentais), são referenciados para participar na formação, de modo a obter a qualificação de família de acolhimento.

O treino para as famílias de acolhimento não profissionais tem duração de 62 horas e para as famílias de acolhimento profissionais, a estas, acrescem 18 horas de formação.

A formação para os candidatos a família de acolhimento e para os cuidadores que pretendem constituir uma casa de acolhimento familiar é ministrado por entidades externas ou pela entidade gestora do acolhimento familiar. O programa de formação deve ser aprovado pelo Ministro da Família e Políticas Sociais.

As atividades formativas baseiam-se no programa “Família” da Associação de Famílias Adotivas e de Acolhimento “Pro Família”, de Cracóvia, aprovado pelo Ministro do Trabalho e Políticas Sociais. O programa de treino “Família” é um programa educacional nacional.

Em Żory, não é utilizado este programa, apesar de ser conduzido por outras entidades. De acordo com a opinião dos profissionais do departamento de Acolhimento Familiar da MOPS, em Żory, e das famílias de acolhimento que completaram a formação, esta é útil. A formação demonstra ambos os lados de ser família de acolhimento, o positivo e o negativo. Para muitas pessoas, o facto de participar no treino ajuda-a a compreender se realmente querem acolher uma criança. Acontece a vários participantes, após completarem a formação, mudarem de ideias, por perceberem que é uma tarefa difícil.

**2.**  
**COMO SE**  
**PREPARAR**  
**ENQUANTO CASAL?**



## Formação das famílias de acolhimento:

### 1. Esta preparação é, de facto, útil?

### 2. Quais os temas abordados na formação?

## Portugal

## 2. COMO SE PREPARAR ENQUANTO CASAL?

Em Portugal, existem três momentos informativos/formativos de participação obrigatória para os candidatos e famílias de acolhimento.

O primeiro trata-se de uma sessão informativa, dirigida aos candidatos e com o objetivo de esclarecer as suas questões relacionadas com o acolhimento familiar, permitindo-lhes tomar uma decisão informada se pretendem continuar o processo e o que devem esperar do mesmo. Nesta sessão são abordados vários temas:

- Requisitos e condições para a candidatura a família de acolhimento;
- Fases do processo de acolhimento familiar;
- Direitos e responsabilidades das crianças e jovens, família de origem/biológica e da família de acolhimento;
- Processo de formação;
- Natureza dos apoios e incentivos;
- Perfis e características comuns das crianças e jovens acolhidos;
- Condições necessárias por parte da família de acolhimento e a importância de salvaguardar o bem-estar e a segurança das crianças e jovens;
- Principais desafios do processo de acolhimento familiar;
- Importância da família de origem/biológica no processo de acolhimento.

Após a sessão informativa, os candidatos decidem se pretendem continuar o processo. Se assim for, segue-se a fase de avaliação e, caso os candidatos sejam aceites enquanto família de acolhimento, ocorre o treino inicial, antes de serem selecionados como família de acolhimento.

O treino inicial informa sobre:

- Sistema de promoção e proteção;
- Enquadramento legal e social do acolhimento familiar (incluindo orientações e princípios éticos);
- Situações anteriores e preocupações associadas a crianças em medidas alternativas de acolhimento (e.g., negligência, abuso físico/psicológico, abuso sexual, famílias disfuncionais...);
- Papel do acolhimento familiar e a importância das famílias de acolhimento;
- Impacto da integração da criança na dinâmica familiar da família de acolhimento;
- Principais características e necessidades das crianças e jovens acolhidos;



**Portugal**

## **2. COMO SE PREPARAR ENQUANTO CASAL?**

- Desenvolvimento infantil e juvenil;
- Desenvolvimento psicossocial da criança e o papel da família de acolhimento na sua estimulação;
- Regulação emocional e/ou gestão de conflitos;
- Importância e promoção do envolvimento da família de origem/biológica no processo do acolhimento familiar;
- Princípios básicos de saúde e bem-estar infantil e juvenil (segurança, saúde e nutrição);
- Prevenção de acidentes domésticos e primeiros socorros;
- Competências das equipas técnicas que acompanham as famílias de acolhimento e as respetivas crianças/jovens;
- Articulação e comunicação entre instituições que gerem e acompanham a medida de acolhimento familiar (e.g., tribunais, CPCJ...).

Caso as famílias de acolhimento tenham experiência prévia nesta medida (até dois anos antes da candidatura) ou se a entidade gestora do acolhimento familiar verificar que a família é competente, poderá ser dispensada do treino.

Seguidamente, pelo menos uma vez por ano, ocorre a formação contínua, que aborda necessidades e temas específicos das famílias de acolhimento, identificados pela entidade gestora ou solicitado pelas famílias. Estas sessões podem ter várias modalidades: formação individual ou de grupo, sessões informativas, workshops, grupos de discussão com outras famílias de acolhimento. Os temas tratados focam-se em necessidades específicas das crianças acolhidas, como necessidades especiais ou desafios que as famílias identificam relativamente à tarefa de criar e educar uma criança.

Alguns exemplos são:

- Desenvolvimento psicomotor;
- Estilos parentais;
- O papel da escola no desenvolvimento pessoal e social;
- Experiência da intimidade na adolescência;
- A importância do grupo de pares na adolescência;
- Estratégias para a preparação e suporte para a transição dos jovens para a autonomia de vida;
- Estratégias para um suporte funcional adaptativo e para a reorganização da família de origem/biológica da criança.

A formação é da responsabilidade das entidades gestoras do acolhimento familiar (Instituto da Segurança Social, Santa Casa da Misericórdia, outras Instituições Privadas de Solidariedade Social) e não tem custos para os candidatos/famílias de acolhimento (Decreto-Lei n.º 278-A/2020; Instituto de Segurança Social, I. P., 2011, 2022).

Quer as famílias de acolhimento, quer os profissionais consideram a formação relevante, ajudando-os a prepararem-se para o acolhimento familiar e para os desafios que lhe estão associados (Carvalho, Delgado, & Pinto, 2019).

## Como comunicar eficazmente com o/a cônjuge durante o processo de formação?

A capacidade de cooperar eficazmente é importante porque tem implicações no estado emocional e psicológico individual. Primeiro, os objetivos gerais devem coincidir, ou seja, ambos devem querer tornar-se família de acolhimento. Assim, é necessário serem abertos um com o outro, partilhar as suas aspirações, valores e dúvidas. Discutir e refletir sobre a informação em conjunto permite aprofundar os conhecimentos adquiridos no processo de formação. Ter uma boa relação mútua e partilhar estes momentos formativos contribuem para emoções positivas, por ser uma atividade conjunta entre cônjuges.

## Como permitir que a criança acolhida siga o seu caminho e tenha as suas próprias experiências?

Para que uma criança se torne num adulto independente, é preciso permitir-lhe cometer erros. Isto não significa que os fracassos devam ser ignorados ou que os bons resultados não devam ser encorajados. A criança deve ser encorajada a procurar desafios e a não ter receio de os enfrentar e, em simultâneo, deve ser ensinada a apreciar e a orgulhar-se dos seus esforços, ao invés de se centrar nos resultados.

Os resultados, mesmo quando tentamos, nem sempre são aquilo que se espera, já que dependem de outros fatores, muitas vezes, fora do nosso controlo. Por este motivo, o esforço garante um sentimento de sucesso, porque todos podem tentar. Os adultos devem ajudar a criança a explorar aquilo em que ela é boa e se sente capaz, em vez de atividades que estão para além das suas capacidades.

Também é importante ajudar a criança a aprender a ficar satisfeita com um bom resultado e não com um resultado perfeito. O perfeccionismo promove a competição, a inveja, a desilusão e a incapacidade de, não só, ficar feliz com o sucesso dos outros, mas também com as suas próprias conquistas.

## 2. COMO SE PREPARAR ENQUANTO CASAL?

O que é um bom resultado? É aquele que a criança alcançou através do seu desejo e esforço. Na perspectiva dos adultos, pode não ser um resultado perfeito, mas evidencia aquilo de que a criança é capaz. Comentar constantemente e exigir sempre mais da criança, pode causar sentimentos de impotência, diminuição da autoestima e perda de autoconfiança.

É necessário mostrar à criança que esta é valorizada e amada, não por aquilo que ela é capaz de fazer, mas pela pessoa que é e que se está a tornar. É necessário elogiar as características da criança, as suas boas ações, os seus pensamentos e boa disposição. Ajudar a criança a compreender que os erros fazem parte da aprendizagem e que os objetivos são atingidos gradualmente. Valorize os esforços da criança, especialmente quando assumem riscos, tentam coisa novas ou ultrapassam obstáculos.

Evitar proteger a criança de cometer erros, já que dessa forma não terá oportunidade de obter experiência sobre o que fazer quando se enfrentam dificuldades. Em vez disso, ajudar a criança a lidar com as emoções que estão associadas à situação e aconselhar/orientar sobre o que pode fazer para a resolver. Ensine pelo exemplo! Repense sobre como as suas próprias características influenciam a criança e a vossa relação.

## **2. COMO SE PREPARAR ENQUANTO CASAL?**

## Como gerir a relação com os filhos biológicos da família de acolhimento?

Acolher uma criança pode ter impacto no bem-estar dos filhos biológicos da família de acolhimento e na própria dinâmica familiar. Assim, é importante preparar, não só os cuidadores, mas outros membros da família, incluindo os filhos biológicos. É especialmente relevante explicar aos seus filhos os valores que o guiam e que o motivam a acolher uma criança.

- Primeiro, é importante discutir com os filhos biológicos a situação da criança a ser acolhida, analisando os prós e os contras. Perceber se os seus filhos compreendem de que forma a vida familiar pode mudar. Obter o seu consentimento é um dos pontos mais importantes;
- Envolver os seus filhos no processo, perguntar como gostariam e como podem contribuir. Respeitar as suas escolhas;
- Garantir que as necessidades dos seus filhos são respondidas adequadamente. Respeitar o seu espaço pessoal e os seus pertences. Discutir estes assuntos em família;
- Ter tempo individual com os filhos biológicos. Estabelecer momentos específicos para estar com os seus filhos, sem outros elementos familiares. Planear atividades;
- Respeitar os compromissos estabelecidos com os seus filhos. Mantenha a sua palavra, desviando-se o mínimo possível dos planos e rotinas estipuladas. Compreenda, no entanto, que a mudança é inevitável;
- Utilizar o sistema de incentivos e os métodos de reforço da relação habituais. Dê continuidade aos rituais e atividades que já faziam;
- Aceitar e validar os sentimentos e emoções dos seus filhos, no que diz respeito ao acolhimento familiar.

### 3. COMO SE PREPARAR ENQUANTO FAMÍLIA DE ACOLHIMENTO?

## Como incluir a criança acolhida na vida familiar?

O sentimento de pertença é muito importante para as crianças em acolhimento familiar. A adaptação a um ambiente novo e desconhecido pode ser difícil, especialmente se a criança tiver de lidar com tristeza e outras emoções negativas, associadas à separação da sua família biológica. Os cuidadores devem ser empáticos e facilitar a integração da criança na nova família. Relações afetivas e de confiança ajudam a que a criança desenvolva um sentimento de pertença.

- Primeiro, introduzir a criança ao novo ambiente e às regras subjacentes. Saber o que esperar fará com que se sinta segura;
- Mostrar à criança o seu espaço pessoal (quarto, cama, secretária);
- Estabelecer uma rotina regular e estável;
- Utilizar várias formas de relacionamento com a criança e de lhe garantir segurança: conversas ao deitar ou na hora das refeições, contar histórias, etc.;
- Sempre que possível, perguntar à criança a sua opinião e permitir-lhe escolher e decidir sobre determinadas situações;
- Atribuir à criança a responsabilidade de algumas tarefas domésticas, para que se sinta um elemento da família como qualquer outro;
- Abraçar a criança (se adequado) e encorajar, elogiar e destacar os seus comportamentos positivos.

### 3. COMO SE PREPARAR ENQUANTO FAMÍLIA DE ACOLHIMENTO?

## Referências

1. Retrieved from: <https://vaikoteises.lt/veiklos-sritys/vaiko-globa-rupyba-ir-ivaikinimas/globeju-ir-iteviu-mokymas/apie-gimk-programa.html>
2. Z. Giedrimas ir kt, Vaikas, gimęs mūsų širdyje: atmintinė vaiko globėjams ir įtėviams, 2013.
3. G. Veismantė, Vaikų įsivaikinimo Lietuvoje aspektai, 2017. Retrieved from: [http://www.kolpingokolegija.lt/wp-content/uploads/2019/12/LEIDINYS\\_2017-11-16.pdf](http://www.kolpingokolegija.lt/wp-content/uploads/2019/12/LEIDINYS_2017-11-16.pdf)
4. S. Kirtiklienė, Vaikų globa namuose: budinčiųjų globotojų retrospektyvinė patirtis, 2021.
5. Rugilė Ladauskienė, 2021. Retrieved from: <http://www.delfi.lt/gyvenimas/seima/10-dar-nuo-sovietmecio-likusiu-mitu-apie-vaikus-is-vaiku-namu-zlugdo-ju-likimus.d?id=86701339>
6. Pagrindinė globėjų (rūpintojų), budinčių globotojų, įtėvių, bendruomeninių vaikų globos namų darbuotojų mokymo ir konsultavimo programa GIMK. Vadovo knyga. Vilnius, 2018.
7. Dr. Karyn B. Purvis, Dr. David R. Cross, Wendy Lyons Sunshine Ryšys su vaiku. Kaip kurti pasitikėjimu grįstus santykius, 2019.
8. John W. James, Russell Friedman, Dr. Leslie Landon Matthews Kai sielvartauja vaikai, 2009.
9. Ministry of Children and Family Development, Foster family handbook, 2001.
10. Jeune Guishard-Pine, Susanne McCall and Lloyd Hamilton Understanding looking after children. An introduction to psychology for foster care, 2007. Retrieved from <https://casel.org> (Advancing Social and Emotional Learning CASEL)
11. Yang and al., Social relationships and physiological determinants of longevity across the human life span, 2016. Retrieved from: <https://doi.org/10.1073/pnas.1511085112>
12. C. Loose, Schema therapy for children and adolescents, 2020.
13. Kenneth R. Ginsburg, Building Resilience in Childrens and Teens, 2020.
14. Carvalho, J. M. S., Delgado, P., & Pinto, V. S. (2019). O contacto no acolhimento familiar. Discursos, representações e desafios para o desenvolvimento da relação entre famílias e profissionais. Configurações, 23, 31-52. <https://doi.org/10.4000/configuracoes.7317>
15. Decree order no. 278-A/2020 (Candidate's application, selection, and assessment). <https://dre.pt/dre/detalhe/portaria/278-a-2020-150343971>
16. Instituto de Segurança Social, I. P. (2011). Handbook of key processes for foster care [Manual de processos chave Acolhimento familiar]. Social Security Publications. [https://www.seg-social.pt/documents/10152/13337/gqrs\\_acolhimento\\_familiar\\_processos-chave/8ae193b6-291a-4772-aafe-a559154f729f/8ae193b6-291a-4772-aafe-a-559154f729f](https://www.seg-social.pt/documents/10152/13337/gqrs_acolhimento_familiar_processos-chave/8ae193b6-291a-4772-aafe-a559154f729f/8ae193b6-291a-4772-aafe-a-559154f729f)
17. Instituto de Segurança Social, I. P. (2022). Practical guide fostering institutions for the social response "foster care of children and youth" [Guia prático instituições de enquadramento para a resposta social "acolhimento familiar de crianças e jovens"]. Social Security Publications. <https://www.seg-social.pt/documents/10152/14961/N33B+-+Institui%C3%A7%C3%B5es+de+Enquadramento+Acolhimento+Familiar+de+Crian%C3%A7as+e+Jovens.pdf/c1a7f0a2-71f2-408c-bba8-426b0be360a3>



# OBRIGADO PELA VOSSA ATENÇÃO

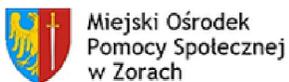
Contato



[www.fundacjasmart.pl](http://www.fundacjasmart.pl)



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



[www.szansana.website.pl](http://www.szansana.website.pl)



[mops@mops.zory.pl](mailto:mops@mops.zory.pl)



[www.msakademija.lt](http://www.msakademija.lt)



[info@msakademija.lt](mailto:info@msakademija.lt)



[www.iacrianca.pt](http://www.iacrianca.pt)



[iac-conhecimento@iacrianca.pt](mailto:iac-conhecimento@iacrianca.pt)

[VISITAR WEBSITE](#)