



## Casa Saúde Santa Catarina

### Programa de Educação Parental

### Anos Incríveis

Ser **pai** ou **mãe** é uma tarefa **gratificante** mas ao mesmo tempo **exigente** e desafiadora.

As **mudanças sociais**, os **novos formatos de famílias** (monoparentais, reconstruídas após separações e divórcios, etc.) e as crescentes **exigências laborais**, tornam esta tarefa ainda mais complexa.

Muitas vezes a correria da vida provoca em nós um sentimento de que precisamos de **apoio na relação com os nossos filhos**.

Educar uma criança coloca desafios constantes e bastante difíceis. E se tudo isto é verdade, é verdade também que o **nosso papel enquanto pai ou mãe pode ser potenciado!**

Neste sentido, a Casa de Saúde de Santa Catarina disponibiliza o programa **Anos Incríveis**.

O programa **Anos Incríveis** é um programa de educação parental, desenvolvido nos Estados Unidos, mas amplamente utilizado na Europa. Tem sido validado empiricamente em inúmeros estudos, constituindo-se numa **indicação terapêutica** válida para **crianças com problemas de comportamento**.

Tem como principal objetivo aumentar a **eficiência dos pais enquanto educadores** e o **ajustamento das crianças em casa e na escola**.

O programa disponibilizado na CSSC, adaptado do original, é constituído por **7 sessões**, onde pais e mães são convidados a refletir sobre tópicos centrais na educação de uma criança.



#### **Serviço de orientação gratuita**

Consultas de 20 minutos com o objetivo de esclarecer, informar e orientar.  
Primeiro sábado de todos os meses, das 11h às 13h.

#### **Destinatários**

Pais e mães de crianças em idade pré-escolar e idade escolar.

#### **Horário**

Funcionamento pós-laboral (2 horas semanais).

#### **Responsáveis**

Dra. Sónia Gonçalves | Dra. Raquel Pinto

#### **Informações adicionais**

Consulte site da CSSC: [www.cssc.pt](http://www.cssc.pt)

Sónia Gonçalves, [psigoncalves@mail.com](mailto:psigoncalves@mail.com) | Raquel Pinto, [r.queirospinto@gmail.com](mailto:r.queirospinto@gmail.com)