**“GERAÇÕES” - Psicologia para todos - SITE**

Porque… “A criança de ontem é o adulto de hoje e o avô ou avó de amanhã”

Organização Mundial de Saúde

O projeto “Gerações” – Psicologia para todos, trata-se de um serviço integrado no Centro Social e Paroquial de São Mamede, composto por uma Psicóloga Clínica que presta apoio psicológico e psicossocial a crianças da Creche, idosos que integram o Centro de Dia e o Serviço de Apoio Domiciliário, bem como às respetivas famílias. Intervém com o intuito de melhorar a saúde mental dos utentes do Centro, respeitando inteiramente os seus direitos e ajudando assim a construir uma sociedade mais ativa e mais sã.

## **População-alvo**

- Crianças dos 0 aos 3 anos que frequentam a Creche e respetivos familiares;

- Idosos que frequentam o Centro de Dia e respetivos familiares;

- Idosos e cuidadores utentes do Serviço de Apoio Domiciliário.

**Objetivos**

- Promover a saúde mental dos utentes do Centro, contribuindo para o bem-estar físico e psicológico, e consequentemente, melhorando a qualidade de vida;

- Desmistificar crenças em relação à psicologia;

- Oferecer um serviço de acompanhamento psicológico e psicoterapêutico de primeira linha, eficaz e de qualidade, aos utentes;

- Promover a interdisciplinaridade da equipa, otimizando a intervenção nas diversas valências.

**Serviços**

**CRECHE - CRIANÇAS**

→ **Observação clínica em sala:** Permite-nos conhecer a criança, avaliar o seu desenvolvimento estato-ponderal, motor, psicológico e social, através da forma como se relaciona com os outros. Permite assim despistar alguma problemática que possa surgir ao longo do processo de desenvolvimento.

**→ Avaliação psicológica da criança:** Permite-nos conhecer o nível de desenvolvimento em diversas áreas e compreender o estado afetivo da criança.

→ **Apoio psicológico a crianças e pais:** O apoio psicológico pode ser prestado à criança, sendo que os pais também estão incluídos neste processo ou pode ser facultado apenas aos pais, quando se justifique. Intervém-se perante situações de desajuste psicológico em determinada fase do processo de desenvolvimento normativo (e.g. divórcio, nascimento de irmão).

**→ “Pequenos GIGANTES” - Programa de Promoção de Competências na Primeira Infância:** Pretende promover, de uma forma lúdica e apelativa, várias competências essenciais para um desenvolvimento integral saudável, respeitando a individualidade da criança e o seu ritmo próprio. É um programa de intervenção precoce que pretende intervir antes dos padrões de comportamento desadaptativos e de risco estarem instalados, funcionando numa lógica de prevenção.

**CENTRO DE DIA E SAD – IDOSOS**

**→ Avaliação Psicológica:** Compreender o estado de saúde do idoso nos planos físico, mental e funcional, atendendo à realidade familiar e social em que vive.

**→ Apoio psicológico ao idoso e ao cuidador:** Tem como objetivo facilitar a expressão dos afetos, possibilitando a resolução de conflitos existentes.

→ **“Mente em Ação” - Programa de Estimulação Cognitiva:** Este programa visa estimular diversas funções cognitivas, como a atenção, concentração, memória, perceção, raciocínio, imaginação, linguagem, associação de ideias, capacidade viso-espacial, orientação temporal e espacial, inteligência, entre outras. Tem como objetivo melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos, preservando e desenvolvendo as suas habilidades cognitivas, o que aumentará as suas capacidades de interação social.