

## Programa da Tartaruga Online

### Quem pode participar?

Mães e pais crianças de idade pré-escolar (3 anos 1/2-5 anos).

### Em que consiste a participação?

A **participação é gratuita**. Envolve um **encontro semanal em grupo** com outras famílias que também estão interessadas em conhecer estratégias para ajudar os seus filhos a sentirem-se mais à vontade no dia-a-dia. Cada **encontro semanal** tem uma **duração** aproximada de **2h00**.

### Quem vai dinamizar o programa?

**Psicólogos treinados** do Centro da Criança e da Família, William James Center for Research, ISPA—Instituto Universitário

### Qual é a duração do programa?

**Doito semanas.**

### Onde vai decorrer o programa?

Os encontros decorrerão **online no Zoom**.

**Caso esteja disponível para colaborar neste projeto ou esteja interessada(o) em receber mais informações, contacte-nos!**



**Quer mais informações ou tem dúvidas? Contacte-nos**

Maryse Guedes

Centro da Criança e da Família, William James Center for Research . ISPA– Instituto Universitário

E-mail: [programadatartugaparapais@gmail.com](mailto:programadatartugaparapais@gmail.com) | [mguedes@ispa.pt](mailto:mguedes@ispa.pt)

Tel. 913 734 114

Facebook | Instagram: [@programadatartaruga](https://www.instagram.com/programadatartaruga)

Morada: Rua Jardim do Tabaco, 42, 1100-081 Lisboa

## Programa da Tartaruga Online



Centro da Criança e da Família, William James  
Center for Research, ISPA-Instituto Universitário



## Quem somos?

Este projeto está a ser desenvolvido por uma **equipa de psicólogos do Centro da Criança e da Família do William James Center for Research, ISPA-Instituto Universitário**. O projeto é apoiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (SFRH/BPD/11484/2016) e pela Fundação Calouste Gulbenkian (n.º 222926)

## Porque é que este projeto é importante?

É frequente que as crianças de idade pré-escolar sintam medo e se retraíam quando se confrontam com pessoas, situações ou ambientes novos mas acabam por ultrapassar este medo e este retraimento iniciais.

**Algumas crianças podem demorar mais tempo a sentirem-se à vontade e a lidar com estes desafios**, nomeadamente a juntar-se a crianças da mesma idade para brincar, a separar-se dos pais para explorar o ambiente, a falar com adultos com os quais não têm contacto regular, e a participar em atividades do jardim-de-infância ou outras atividades.

Os estudos mostram que, **quando se prolongam no tempo**, as dificuldades da criança em

lidar com estes desafios podem **afetar o seu bem-estar, a relação que estabelece com as outras crianças da mesma idade e a sua adaptação à escola**.



Perante estas dificuldades, **os pais podem sentir-se preocupados ou frustrados e nem sempre sabem como ajudar** os seus filhos.

É importante que os pais tenham consciência que nem eles nem a criança têm culpa por este tipo de comportamento mas que **podem aprender e implementar algumas estratégias que podem ajudar as crianças a sentirem-se mais à vontade no dia-a-dia e a lidar de forma mais eficaz com estes desafios**.

## Quais são os nossos objetivos?

Este projeto pretende avaliar um **programa de intervenção online dirigido a pais de crianças que demoram mais tempo a sentirem-se à vontade**.

Este programa de intervenção **gratuito** tem como objetivo **ajudar os pais a conhecer e a implementar algumas estratégias** que lhes permitam **fortalecer a relação com os seus filhos** através do brincar, **promover a confiança dos seus filhos** para lidar com situações novas e **aumentar a cooperação e obediência dos seus filhos**. Paralelamente, serão disponibilizados materiais didáticos aos pais para que ajudem os (as) seus (suas) filhos (as) a **conhecer e praticar estratégias** que os (as) ajudem a **iniciar a interação** com outras crianças, a comunicar com outras crianças e com os adultos, a **expressar e a lidar com as emoções** negativas (e.g., medo, frustração) de forma mais eficaz.

O Programa da Tartaruga Online foi desenvolvido com base na evidência e deriva de um programa com resultados comprovados nos EUA (Chronis-Tuscano e colaboradores, 2015).