

Projeto Cres(SER)

O **Projeto Cres(SER)** dedicado à área da saúde mental na gravidez e 1.ª infância, é um projeto piloto desenvolvido pelo Centro de Saúde de Águeda no âmbito do Programa Regional de Saúde Mental da ARS Centro, o Cres(SER) tem como público alvo as crianças dos zero aos três anos e respetivas famílias, bem como o setor da saúde e educação.

Campanha Primeiros Anos

Vídeo: **Primeiros 1.000 dias de vida... são extraordinários**

A Santa Casa da Misericórdia de Águeda é parceira neste projeto!

Neste local pode ir acompanhando as "mensagens" cheias de conteúdo, que nos faz refletir e recentrar a nossa atenção no que é efetivamente essencial - **as nossas crianças.**

17/02/2023

Não se pode preparar as crianças para que possam construir o mundo dos seus sonhos se nós não acreditarmos nesses sonhos...

Também não podemos prepará-los para a vida se nós não acreditarmos nela...

E não podemos mostrar-lhes o caminho se ficarmos sentados, cansados e desalentados nas encruzilhadas do caminho.

(Adapt. de: Célestin Freinet)



Ilustração: Mª José Tovar
Adapt. de: Imagem de: <https://www.shutterstock.com/image-vector/parents-reading-map> e <https://www.shutterstock.com/image-vector/parents-reading-map>

ARSC ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO CENTRO
CRESEBRI
primeiros anos a nossa prioridade
www.primeirosanos.com

03/02/2023

"Bebês não existem... Um bebê não pode existir sozinho, é essencialmente parte de um relacionamento"

Wienicott



Ilustração: Mª José Tovar
Adapt. de: Imagem de: <https://www.shutterstock.com/image-vector/parents-reading-map> e <https://www.shutterstock.com/image-vector/parents-reading-map>

ARSC ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO CENTRO
CRESEBRI
primeiros anos a nossa prioridade
www.primeirosanos.com

27/01/2023

"Ao pai é solicitado que apoie emocionalmente a companheira na gravidez e pós-parto, sendo hoje reconhecidos os efeitos benéficos deste suporte afetivo para a mãe e para o bebê, como o aumento da aceitação da gravidez e do bebê, vivências mais positivas do parto e maior disponibilidade para o aleitamento materno. O pai deve estar presente nas consultas pré e pós-natais."

(in Promoção da Saúde Mental na Gravidez e Primeira Infância, Manual da DGS, p.6)



Ilustração: Mª José Tovar
Adapt. de: <https://www.shutterstock.com/image-vector/parents-reading-map> e <https://www.shutterstock.com/image-vector/parents-reading-map>

ARSC ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO CENTRO
CRESEBRI
primeiros anos a nossa prioridade
www.primeirosanos.com

20/01/2023

"Ao longo da gravidez e primeiros meses de vida da criança, a mãe desenvolve um estado de sensibilidade particular, focado nas necessidades e vivências do bebê. Para que este estado psíquico particular se desenvolva, é necessário que a mãe disponha de um ambiente protetor e de suporte afetivo. Precisa de ser escutada e compreendida por alguém disponível e atento: o seu companheiro, outro familiar ou amigo ou um técnico próximo com quem possa estabelecer uma relação de confiança".

(in Promoção da Saúde Mental na Gravidez e Primeira Infância, Manual da DGS, p.6)



Ilustração: M. José Tovar
Adapt. de: Foto de: <https://www.shutterstock.com/image-vector/parents-reading-map>

ARSC ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO CENTRO
CRESEBRI
primeiros anos a nossa prioridade
www.primeirosanos.com

06/01/2023

Demasiados brinquedos no Natal?

O excesso de brinquedos pode provocar:

- Super-estimulação (dificuldades de concentração, agitação, irritabilidade);
- Perda do "encantamento", diminuindo o prazer e o entusiasmo de descobrir um brinquedo novo;
- Baixa tolerância à frustração, tornando as crianças caprichosas e exigentes;
- Diminuição da capacidade de imaginação e criatividade;
- Desenvolvimento de atitudes consumistas e egoístas.

Tente minimizar estes riscos:

- Doando brinquedos, promovendo a solidariedade e a partilha;
- Guardando brinquedos menos utilizados que poderão ser redescobertos mais tarde;
- Incentivando a organização (arrumando à medida que vai deixando de brincar);
- Não deixando demasiadas opções do mesmo tipo de brinquedo.

Em vez de oferecer tantos brinquedos, opte por passeios e experiências em família (idas ao cinema, a um espetáculo, zoo, ...).

O vosso tempo é o melhor presente!



Ilustração: M. José Tovar
Adapt. de: Foto de: <https://www.shutterstock.com/image-vector/parents-reading-map>

ARSC ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO CENTRO
CRESEBRI
primeiros anos a nossa prioridade
www.primeirosanos.com

30/12/2022

"Na nossa ansiedade de fazer o melhor pelos filhos, retiramos-lhes a possibilidade de terem tempos livres, com a ideia que têm que estar sempre a aprender coisas novas. As crianças têm que se habituar a preencher o seu ócio. É necessário que tenham "momentos aborrecidos" para que a criatividade surja."

Pediatria para todos - Podcast "Momentos a S.O.S" com Hugo Rodrigues e Júlio Machado Vaz



Ilustração: Mª José Tovar
Adapt. foto de: <https://www.shutterstock.com/image-vector/parents-reading-map>

ARSC ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO CENTRO
CRESEBRI
primeiros anos a nossa prioridade
www.primeirosanos.com



O verdadeiro significado do Natal

Transmita às crianças o verdadeiro significado do Natal, envolvendo-as em atividades natalícias:

- Escolha das decorações, montagem da Árvore de Natal, ajuda na confeção dos doces;
- Montagem do presépio (caso seja habitual), usando figuras com que as crianças possam interagir e conhecer a história do nascimento de Jesus;
- Criação e entrega de cartões de natal;
- Telefonemas para amigos e familiares;
- Saídas de casa em família para aproveitarem o que esta época tem para oferecer (não apenas os shoppings!)
- Ajuda solidária, mostrando que dar é mais gratificante do que receber.

O Natal deverá ser muito mais do que ganhar presentes !



primeiros anos
a nossa prioridade

www.primeirosanos.com

Ilustração: M^{te} José Tovar
(Adapt. da foto de Thandy Yung no Unsplash)

Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres

As crianças que são expostas à violência interpARENTAL, têm maior probabilidade de:

- manifestarem problemas emocionais e de comportamento, semelhantes às das vítimas diretas;
- apresentarem distúrbios de aprendizagem / baixo rendimento escolar e desinteresse pela escola;
- terem problemas de Saúde Psicológica (medo, preocupação constantes, baixa autoestima, stress e ansiedade, tristeza e depressão, raiva e agressividade, comportamentos de risco) **NÃO SÓ** durante a infância e adolescência, mas também durante a idade adulta.

Vai ficar calado???

Ligue 800 202 148 ou envie uma SMS para o 3060



*primeiros anos
a nossa prioridade*

www.primariosanos.com

Ilustração: M^{te} José Tovar
Adapt. foto de Jonathan Borba no Unsplash



Mais do que ter família
é preciso ser família.
Ser presença...
ser conforto...
ser amor.

(Gemeinschaftsfindung)

AS ASSOCIAÇÃO DE
CURSOS DE
LÍNGUA PORTUGUESA

CRISTIANOS
uma igreja com um coração apaixonado por Jesus

primeiros passos
a vida *protegida*

Batista 100 306 7000
Batista da Rua de José de
Castro 100 306 7000

Neste Natal comecemos por dar um presente... ao ambiente!

Falar de projetos na educação infantil é falar de escutas atentas, olhares precisos, respeito e flexibilidade. É preciso escutar o que as crianças desejam aprender. É preciso descobrir as suas curiosidades. É preciso agir com fundamentação e sensibilidade.

(Adapt de @primeirainstancia)

ABR ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE SAÚDE DO CRIANÇA

PRIMEIROS ANOS A NOSSA PRIORIDADE

Ilustração: M. João Tovar

Adapt de: Imagem de raquel/istockphoto.com
 Direitos reservados a todos os autores de esta obra. É proibida a reprodução total ou parcial sem a autorização expressa dos autores. É proibida a utilização desta obra para fins comerciais.

14/10/2022

"Quanto mais a criança se sente apegada à mãe, mais segura ela fica em relação à aceitação de si mesma e do resto do mundo. Quanto mais amor ela recebe, mais ela é capaz de dar. O apego é tão central para a criança em desenvolvimento quanto comer e respirar."

Bernard Shaw, MD
(psiquiatra infantil e familiar)



ARSC ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO CENTRO-L
CRESISER
primeiros anos a nossa prioridade
Ilustração: M. José Tovar
(adapt. da foto de Kelly McClintock no Unsplash)

21/10/2022

"Acima de tudo as crianças precisam do nosso amor incondicional - quer tenham sucesso ou cometam erros, quer a vida seja fácil ou quando a vida é dura"

Barack Obama



ARSC ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO CENTRO-L
CRESISER
primeiros anos a nossa prioridade
Ilustração: M. José Tovar
(Adapt. da Foto de Kelli McClintock no Unsplash)

28/10/2022

"Se uma criança está distraída e não está envolvida na atividade, talvez o problema não seja a criança, mas a atividade"

Alfred Kohn (autor e orientador nos áreas de educação, paternidade e comportamento humano)



ARSC ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO CENTRO-L
CRESISER
primeiros anos a nossa prioridade
Ilustração: Mª José Tovar
(Adapt. Foto Knapik, Diller no Freepik)

07/10/2022

Dia Mundial da Saúde Mental

Sem saúde mental não há saúde, não há bem-estar nem prosperidade económica.

Começemos a cuidar dela onde tudo começa:
na gravidez e primeira infância!

"Se mudarmos o começo da história mudamos a história toda" Raffi Cavoukian



ARSC ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO CENTRO-L
CRESISER
primeiros anos a nossa prioridade
Ilustração: M. José Tovar
(adapt. da foto de JJ Banks Forlic no Unsplash)

30/09/2022

"Nós, pais, devemos procurar as qualidades dos nossos filhos, não os seus defeitos"

serpadres



ARSC ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO CENTRO-L
CRESISER
primeiros anos a nossa prioridade
Ilustração: M. José Tovar
(adaptação da foto de Filip Urban no Unsplash)

23/09/2022

Como é que o pai pode estabelecer um vínculo com o bebé?

- participando nos momentos da alimentação (peito ou biberão) e na troca de fraldas;
- dando banho ao bebé;
- lendo ou cantando para o bebé
- imitando os sons / vocalizações e as expressões do seu rosto;
- transportando o bebé consigo (marsúpio) durante as atividades de rotina;
- deixando o bebé sentir as diferentes texturas do rosto do pai.

<https://kidshealth.org/>

O pai que interage e participa nas rotinas, não "ajuda" a mãe, apenas exerce a paternidade.



ARSC ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO CENTRO-L
CRESISER
primeiros anos a nossa prioridade
Ilustração: M. José Tovar
(adaptação da foto de Filip Urban no Unsplash)

09/09/2022



"Não existem mães perfeitas, só mães reais que se cansam, riem, brincam, perdem a paciência e, no dia seguinte, voltam a tentar tudo de novo (ainda) com mais amor"

@notasdelidiax



19/08/2022

HÁ MOMENTOS NA VIDA QUE NÃO TÊM PREÇO.

"SÓ NOS APERCEBEMOS QUE SOMOS RICOS QUANDO TEMOS ALGUÉM QUE NÃO TROCARÍAMOS POR DINHEIRO NENHUM"

Narain Xadul



12/08/2022

A auto-estima de uma criança vem sobretudo daquilo que os pais lhe transmitem.

Não se esqueça de manifestar o amor pelo seu filho das mais variadas formas, dizendo-lhe, por exemplo:

NADA VAI MUDAR O AMOR QUE TENHO POR TI

É UMA PARTE IMPORTANTE DA NOSSA FAMÍLIA

OBRIGADA PELA AJUDA

SINTO-ME FELIZ POR SER A TUA MÃE

ESTOU ORGULHOSA DE TI

AGRADEÇO POR TERES NASCIDO

É TÃO BOM QUANDO ESTAMOS JUNTOS



22/07/2022



Sugestões para férias com crianças:

Fazer um piquete

Tomar um banho de mangueira

Plantar uma árvore

Desenhar com giz no chão

Pintar uma tela, usando as mãos em vez de pincéis
Fazer um castelo de areia na praia
Recolher plásticos da praia (Sensibilizar para o ambiente)

Conhecer um novo local
Fazer concurso de adivinhas
Visitar um museu, um parque temático

Fazer uma caça ao tesouro
Brincar com água

Montar uma tenda improvisada no jardim



A brincar também se educa
adap de oficinas de psicologia

08/07/2022

As mesmas palavras têm significados diferentes consoante o tom de voz que usamos.

Seja firme com o seu filho sem levantar a voz!

Os gritos não educam e são um mau exemplo!
Se necessário, faça uma pausa para se acalmar.

Quando der conta que usou um tom de voz agressivo, peça desculpas.

Vozes calmas, crianças mais serenas e mais seguras!



adapt de: @pedagogica.mente / @a.disciplinapositiva)

01/07/2022



"Os nossos filhos ouvirão como muitos governos são corruptos, como o planeta está a ser danificado e como as pessoas podem ser odiosas.

Essas duras verdades não podem ser escondidas.

Por favor, reserve um tempo para lhes mostrar também as maravilhas que a natureza guarda, as coisas positivas que estão a ser criadas e a bondade que existe no mundo.

Eles precisam de saber isto!"

Brooke Hampton

