

# *Plano de Atividades*

**2023**

*CAR da Prosefa*





## 1. Introdução

A Associação “A Causa da Criança” surge da necessidade de continuar a dar uma resposta especializada à situação preocupante das crianças e dos jovens em perigo em Portugal, procurando constituir-se como uma alternativa no âmbito da Medida de Acolhimento Institucional de Crianças e Jovens, contemplada na Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo (Lei 147/99, de 1 de setembro). Procura desenvolver uma intervenção conjunta com a/o criança/jovem acolhida/o e a sua família, com vista à reunificação familiar em condições que permitam um desenvolvimento mais adequado dos seus elementos.

**É nossa intenção** que durante o período em que decorrer o acolhimento na CAR da Prosela possamos ajudar a definir um projeto de vida viável, e que no mais curto espaço de tempo possível, a criança e/ou o jovem possa voltar a viver no contexto de uma família.

**É nossa convicção** que tudo fazemos para criar as condições que permitam a vivência de relações securizantes, reparadoras da auto-estima e da confiança das crianças e dos jovens.

**É nossa missão** ajudar as crianças e os jovens a (voltar a) sorrir e a acreditar que a felicidade é uma meta que está ao seu alcance.

Assim, o nosso Plano de Atividades para 2023 surge da necessidade de trabalhar os Sentimentos e os Valores junto das crianças e jovens aqui acolhidos.



## 2. Caracterização do CAR da Prosela:

A CAR da Prosela é uma Casa de Acolhimento Residencial para crianças em perigo, cuja proteção e garantia de direitos passam, em determinado momento das suas vidas, pela institucionalização. Trata-se de uma casa preparada para receber 22 crianças de ambos os géneros, onde se possam criar as condições mais próximas das de um ambiente familiar saudável e equilibrado e que permita a construção e concretização de projetos de vida.

Paralelamente, procura-se trabalhar as necessidades de cada família e as suas potencialidades, capacitando os seus membros como sujeitos da própria mudança, com vista ao restabelecimento dos laços familiares. Tudo isto, em articulação com os recursos da comunidade, promovendo a manutenção de redes, formais e informais, (com os projetos e as respostas já existentes localmente) de suporte familiar e comunitário.

## 3. Atividades Complementares:



A par das atividades específicas elaboradas para este plano iremos também continuar a contemplar atividades gerais para as épocas festivas, feriados e comemoração de aniversários assim como, atividades lúdico-pedagógicas no período de pausas letivas e fins-de-semana como o Surf e Bodyboard, sendo estas consideradas como terapia pela aventura com benefícios físicos e emocionais para as crianças. Além destas englobamos no Plano de Atividades de 2023 um novo Projeto: “Crescer em Movimento”:

A prática desportiva visa desenvolver o potencial psicomotor, sendo também um fator de sociabilização, através do convívio e do trabalho em equipa. Uma vez que existem regras e as crianças aprendem a respeitá-las, promove a disciplina.

### 1. Deixa as crianças mais saudáveis



Para além dos benefícios físicos, nomeadamente na prevenção da obesidade e doenças cardiovasculares, fortalecimento de músculos, ossos e articulações, é de igual importância a possibilidade de modular comportamentos, promovendo os adequados e inibindo os indesejados.

### 2. Ensina a lidar com diferentes emoções

O desporto proporciona uma série de situações e vivências, levando a criança a experimentar várias emoções e aprender a lidar com elas. Além disso, possui uma faceta lúdica muito forte, o que vai facilitar a relação entre os seus pares.



### 3. Reduz a ansiedade



O desporto ajuda a desacelerar o ritmo nas crianças mais agitadas, fazendo com que se sintam mais tranquilas. Por outro lado, como há regras a que têm de se submeter sem contestar, permite-lhes aprender a controlar a ansiedade e a impulsividade. A intervenção do professor ou treinador é fundamental, pois existem metodologias específicas para integrar estas crianças num grupo, promovendo a harmonia deste.

#### 4. Aumenta a autoestima e melhora as notas

Em crianças com tendência a desempenhos escolares baixos o desporto pode ser um ótimo instrumento de valorização e reconhecimento pessoal, contribuindo em muito para a autoestima, além de se verificar que crianças mais ativas têm um melhor aproveitamento escolar. É importante manter o desporto como forma de ocupação, funcionando como um grande coadjuvante para o desenvolvimento da criança.



Com a prática desportiva as crianças e jovens aprendem:

- O **Valor da saúde**, pois a prática desportiva apela à adoção de um estilo de vida saudável;
- O **valor da cooperação**, pois num desporto de equipa só se conseguem atingir os objetivos quando todos unem esforços em torno de um projeto e/ou objetivo comum;
- O valor do **respeito** pelo outro;
- O valor da **Amizade**, pois a prática desportiva favorece a possibilidade de se fazerem amigos;





- O valor da **justiça**, recusando vantagens injustificadas e reconhecendo no adversário um elemento indispensável sem o qual não há competição;
- O valor da **Multiculturalidade**, pois na prática desportiva, os mais jovens partilharão o mesmo espaço com crianças de diferentes meios económicos e culturais, contribuindo para o respeito pelas diferentes culturas;
- O valor do **Empenho**, pois aprenderão que para se atingir um determinado objetivo é necessário, trabalho, esforço e dedicação, sem os quais nunca obterão sucesso;
- O valor da **Derrota**. O desporto ensina as crianças a compreenderem que a vida é feita de sucessos e insucessos e que é importante aprender com os insucessos que vão surgindo.

A prática de *Cross kids*, por ser uma atividade dinâmica, pode trazer diversos benefícios para as crianças como: melhorar o equilíbrio, desenvolver a musculatura, trabalhar a interação social, coordenação motora, autoconfiança, além de contribuir para o bom desenvolvimento cognitivo e do raciocínio das crianças.

#### **4. Projeto a desenvolver:**

Estes projetos continuam-se a centrar na área da formação pessoal e social e tem por objetivo educar para os valores.

Pretende-se favorecer a formação da criança promovendo atitudes e valores que lhe permitam conhecer os seus direitos e deveres e os dos outros. Pretende-se assim, formar cidadãos atentos e sensíveis à diferença, promovendo a igualdade, a partilha e a tolerância.

#### **5. Objetivos Gerais:**

- a) Desenvolver, através das dinâmicas, situações enriquecedoras de experiências e aprendizagens.
- b) Sensibilizar as crianças para as atitudes de respeito mútuo.
- c) Desenvolver atitudes de cidadania, colaboração, ajuda e cooperação.
- d) Sensibilizar as crianças para as atitudes de solidariedade.
- e) Sensibilizar e envolver as crianças numa participação ativa.
- f) Partilhar saberes e experiências vivenciados por cada elemento do grupo.



## **6. Avaliação:**

- a) A avaliação do plano de atividades será realizada mensalmente em reuniões da equipa Técnica com a Equipa Educativa.
- b) As atividades complementares serão avaliadas semestralmente em reuniões da equipa Técnica com a Equipa Educativa.



*A Causa da Criança*

*Associação de Protecção à Infância e Juventude (I.P.S.S.)*

*Plano de Actividades 2022*