



## Temas

### As sessões abordam temas como:

- Sentir-se confiante no seu papel de pai e de mãe
- Promover o desenvolvimento da criança
- Lidar com os problemas de com os problemas do comportamento habituais nas crianças
- Melhorar as competências parentais



## CONTACTOS

### Serviço de Consultas de Psicologia

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação  
Universidade do Porto  
Rua Dr. Manuel Pereira da Silva  
4200-392 Porto

#### Marcações

Horário: 10,00 - 19,00 horas  
Telefone: 220400600  
Geral: 226079700  
e-mail: [secretariado\\_consultas@fpce.up.pt](mailto:secretariado_consultas@fpce.up.pt)

#### TRANSPORTES PÚBLICOS / ACESSOS

**Metro**  
Linha D - Amarela (João de Deus / Hospital S. João)  
Estação: Pólo Universitário

#### Autocarros STCP Diurnos

803 (Boavista / Rio Tinto - Venda Nova)  
Paragem: Paranhos Igreja  
204 (Hosp. S. João - Foz), 300 (Circular Hosp. S. João)  
301 (Circular Sá da Bandeira / Hospital S. João)  
Paragem: Faculdade Economia  
Madrugada (1h00 às 5h00)  
3M (Araújo / Aliados)

Paragens: Paranhos Igreja, Paranhos Cemitério e Faculdade Economia

#### Automóvel

Na VCI - Via de Cintura Interna, saída Paranhos / Hospital, direcção Hospital Na En12 / Estrada da Circunvalação (sentido Matosinhos / S. Roque), à direita após IPO pela R. António Bernardino Almeida ao longo da linha do Metro

Coordenadas geográficas: 41° 10' 31.00 N 8° 36' 14.00 O



## Triplo P

# Pequenas mudanças, grandes diferenças...





## Pequenas coisas, grandes diferenças.

### Pequenas coisas fazem grandes diferenças...

As crianças não vêm com manual de instruções. Muitos pais e mães têm dúvidas e procuram respostas. Todos os pais enfrentam momentos em que precisam de ajuda.

Dificuldades em adormecer, o choro, as alterações do humor, as birras, bater, são comportamentos mais ou menos frequentes em todas as crianças e que todos os pais têm que enfrentar mais cedo ou mais tarde. Há também momentos do dia que podem ser particularmente difíceis, como as refeições, o tempo de fazer os deveres ou a hora de ir para a cama.

Ou poderá não haver nenhum problema aparente, mas apenas o interesse em saber se aquilo que fazemos como pais é o mais adequado para os nossos filhos.

O programa **Triplo P**, agora a ser implementado em Portugal, tem como objectivo ajudar pais com diferentes problemas e necessidades a sentirem-se mais confiantes e capazes e a melhorarem as suas competências de parentalidade.



### O que é o Triplo P?

O **Triplo P** – Programa de Parentalidade Positiva – é um programa de educação parental, criado na Austrália, pelo Prof. Matt Sanders e pela sua equipa da Universidade de Queensland.

O principal objectivo do **Triplo P** é ajudar os pais a perceberem e a lidarem melhor com a sua família. Mais especificamente, este programa pretende ajudar os pais a:

- organizar ambientes familiares seguros, harmoniosos e que apoiem o desenvolvimento dos seus filhos
- ensinar os filhos a relacionarem-se adequadamente com as outras pessoas
- lidar de forma positiva e consistente com os problemas de comportamento dos seus filhos
- promover comportamentos positivos nos filhos
- ser realistas na forma como apreciam os seus filhos
- cuidar de si mesmos enquanto pessoas, com necessidades e interesses próprios.



O **Triplo P** está organizado em **8 sessões semanais (3 das quais realizadas por contacto telefónico)**, para grupos de **8 a 12 pais**. A orientação das sessões é feita por profissionais qualificados para o efeito.