

## Curso de Mães Adolescentes

### OBJECTIVOS

- ❑ Proporcionar às mães adolescentes acompanhamento na descoberta e inventariação das suas competências pessoais e sociais
- ❑ Proporcionar apoio na estruturação
  - do seu projecto de vida e
  - do seu projecto socio-profissional
- ❑ Estimular a auto-estima e auto-crítica
- ❑ Acompanhar as mães adolescentes numa perspectiva “sistémica”.
- ❑ Acompanhar as mães adolescentes na integração na comunidade através dum processo de responsabilização
- ❑ Estimular a prática da língua portuguesa através de registos durante os vários módulos
- ❑ Proporcionar a utilização de novas tecnologias durante o curso
- ❑ Envolver a vintequatria no acompanhamento das mães adolescentes (educação de pares) numa relação de 1 da vintequatria para 3 mães adolescentes.

### PROGRAMA

#### Temas do curso:

- ❑ À descoberta das minhas competências pessoais, sociais e profissionais
  - Construção do portfolio pessoal e profissional
  - Construção dum portfolio das competências adquiridas ao longo do curso.
- ❑ O meu corpo: como eu vivo com ele e como transparece para os outros
  - Movimentos e dança (com prática)
  - A minha sexualidade e higiene
- ❑ A maternidade
  - Como preparo/ei a maternidade?
  - Como a vivo agora?
  - Como vêem os outros (a família, os amigos..) a minha maternidade?
  - Como tratar dos bebés?
  - Construção dum portfolio dos meus filhos
- ❑ As minhas emoções
  - Descoberta e reconhecimento das minhas emoções e as dos outros
  - A comunicação/a relação com o companheiro
  - A comunicação/ a relação com os outros
  - A comunicação/ relação com a minha família e com a família do companheiro. Análise da carta de legados familiar – (conjunto de obrigações e dívidas a serem cumpridas ao longo dos tempos)

- ❑ Saúde
  - Planeamento familiar
  - Doenças sexualmente transmissíveis
    - ❑ Estigmatização de pessoas afectadas e familiares
    - ❑ Os “órfãos da SIDA”
  - A saúde dos filhos: vacinas, primeiro socorro
  - A segurança em casa: prevenção de acidentes
- ❑ Alimentação
  - Princípios duma alimentação saudável
  - Culinária na prática
- ❑ O relacionamento com os filhos
  - Noções teóricas
  - Convenção dos direitos da criança
  - Simulações e operacionalização na sala de apoio
- ❑ A cidadania:
  - Quais os meus direitos e deveres?
  - Como organizar e tratar dos meus documentos?
  - Gestão de conflitos?
  - Como participar nas decisões?
  - A minha participação na luta para estruturas de apoio a primeira infância?
  - O papel da mulher na sociedade
  - A minha cultura e os meus valores
  - Erradicação da pobreza no mundo
- ❑ Gestão Financeira
  - Como gerir a minha bolsa de formação?
  - Como gerir as despesas do lar?
- ❑ A violência à minha volta
  - Como eu vivo esta violência
  - Teoria da Interligação
  - Como agir em situações de violência?
- ❑ Definição do Projecto pessoal / profissional. O Contrato Familiar.
  - Escolha da área de experimentação no mês de Agosto 2004
  - Avaliação das competências e sonhos: o meu projecto pessoal e profissional:
    - ❑ Inserção na escola ou
    - ❑ Curso de Formação profissional e estágio ou
    - ❑ Emprego apoiado / job-coaching
  - Técnicas de Procura de Emprego

**Parceiros no Projecto:**

- Associação Planeamento Familiar
- A. D. L.
- Centro de Saúde da Lapa
- Óla Jovem

**ORÇAMENTO**

<b>Formandas</b>		<b>€11309,21</b>
○ Subsidio Transporte	€35,00 x 11 MA x 3 meses	€1155,00
○ Subsidio Refeição	€77,49 x 11 MA x 3 meses	€2557,17
○ Subsidio Creche	<b>€97,66 x 11 MA x 4 meses</b>	<b>€4297,04</b>
○ Subsidio mês de Agosto	€100,00 x 11 MA	€1100,00
○ Actividades 1 semana	€40x11x5	€2200,00
<b>Pessoal</b>		
□ Pagamento aos Formadores	€20,00 x 150h	<b>€3000,00</b>
<b>Despesas de Funcionamento</b>		<b>€300,00</b>
□ Material didáctico	€50,00 x 3 meses	€150,00
□ Outros	€50,00 x 3 meses	€150,00
<b>Acompanhamento pela vintequatria</b>	€50 x 4 meses x 4 jovens	<b>€800,00</b>
	<b>Total</b>	<b>15409,21€</b>

**Curso:****Horário:**

Manhã: 10h às 13h

Tarde: 14h às 16h

Maio - Julho

Teoria: 150 h.

Prática: 100h