



Mapa Completo do Site



Estrutura de conteúdos para navegação e planejamento

#CarmenEssênciaDeCuidado

Índice

- [Página Inicial](#)
- [Desenvolvimento Psicossocial](#)
- [Inteligência Emocional \(crianças, jovens e famílias\)](#)
- [Subtema inteligência emocional\) - Inteligência Emocional no Trabalho](#)
- [Subtema inteligência emocional\) - Vídeos](#)
- [Saúde Mental](#)
- [Subtema \(saúde mental\) - História da Saúde Mental](#)
- [Subtema \(saúde mental\) - Mitos e Verdades](#)
- [Bem-Estar](#)
- [Comunicação Positiva](#)
- [Regulação Emocional](#)
- [Desenvolvimento Socioemocional na Infância](#)
- [Competências Socioemocionais](#)
- [Rotinas Saudáveis para Crianças](#)
- [Autocuidado para Pais e Cuidadores](#)
- [Conflitos e Mediação Familiar](#)
- [Atividades Dinâmicas](#)
- [Parentalidade Positiva](#)



PÁGINA INICIAL

- Sobre Mim
- A Minha Filosofia
- Nota profissional (“Não sou psicóloga...”)
- Autocuidado



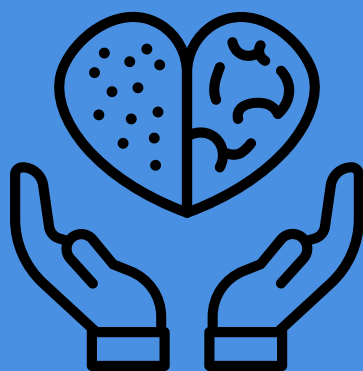


TEMAS PRINCIPAIS DO SITE



Desenvolvimento Psicossocial

- História da Teoria Psicossocial
- Introdução
- Importância para crianças, jovens e famílias
- Estratégias e atividades práticas
- Dicas para pais e educadores
- Competências Psicossociais
- Sinais de um desenvolvimento psicossocial saudável
- Conclusão



Inteligência Emocional (crianças, jovens e famílias)

- Introdução
- Importância
- Estratégias práticas
- Dicas para pais e educadores
- Componentes
- Benefícios
- Sinais de desenvolvimento saudável
- Mitos comuns
- O meu papel profissional
- Atividades do dia a dia
- Dicas rápidas
- Referências educativas
- Conclusão



Subtema (inteligência emocional) IE no Trabalho

- Introdução
- Importância
- Componentes
- Estratégias práticas
- Dicas rápidas
- Sinais
- Benefícios gerais e específicos
- Competências chave
- Exemplos práticos
- Exercícios rápidos
- Dicas por perfil profissional
- Nota profissional
- Vídeos
- Conclusão



Subtema (inteligência emocional) Vídeos

- LINK Vídeos <https://carmen-tecnica-de-apoio-psicossocial.cms.webnode.pt/videos/>



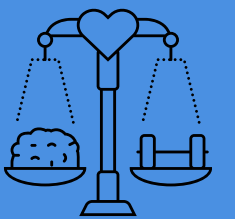
Saúde Mental

- Introdução
- Definição
- Importância por faixa etária
- Fatores influenciadores
- Sinais de alerta
- Estratégias de promoção
- Atividades simples
- Quando procurar apoio
- O que esperar da ajuda profissional
- Preparação para a primeira consulta
- Situações urgentes
- Apoio familiar
- Boas práticas de comunicação
- Mensagem final



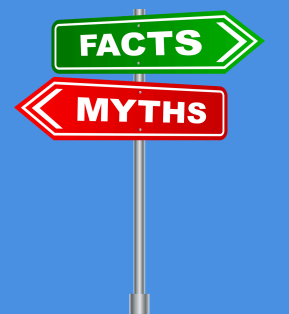
Subtema (saúde mental) - História da saúde mental

- Introdução
- Antiguidade
- Grécia Antiga
- Idade Média
- Séculos XVI ao XVIII
- Século XIX
- Século XX
- Reforma Psiquiátrica
- Século XXI
- Conclusão



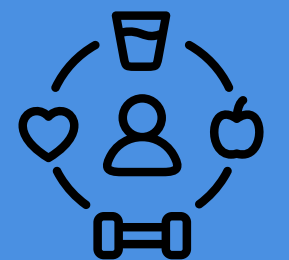
Subtema (saúde mental) - Mitos e Verdades

- Introdução
- Mitos e verdades
- Porque é importante combater mitos
- conclusão



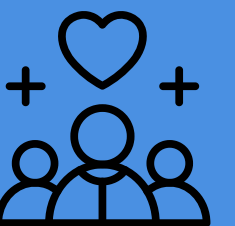
Bem-Estar

- Introdução
- Definição
- Benefícios
- Estratégias práticas
- Bem-estar no dia a dia
- Dicas extras
- Conclusão



Comunicação Positiva

- Introdução
- Definição
- Comunicação assertiva
- Benefícios
- Comunicação com crianças
- Comunicação com jovens
- Comunicação entre adultos
- Estratégias simples
- O meu papel profissional
- Exemplos
- Conclusão



Regulação Emocional

- Introdução
- Importância
- Estratégias simples
- Exemplos práticos
- Benefícios
- Erros comuns
- Quando procurar apoio
- Nota profissional
- Conclusão



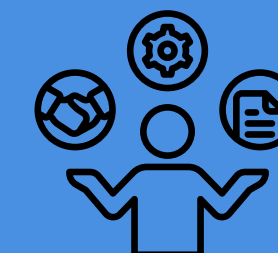
Desenvolvimento Socioemocional na Infância

- Introdução
- Importância
- Estratégias práticas
- Dicas para pais e educadores
- Benefícios
- Conclusão



Competências Socioemocionais

- Introdução
- Definição
- Importância para crianças, jovens e famílias
- Estratégias
- Atividades práticas
- Nota profissional
- Conclusão



Rotinas Saudáveis para Crianças

- Introdução
- Importância
- Estrutura de rotinas
- Dicas práticas
- Benefícios
- Nota profissional
- Conclusão



Autocuidado para Pais e Cuidadores

- Introdução
- Importância
- Estratégias práticas
- Dicas
- Benefícios
- Nota profissional
- Conclusão



Conflitos e Mediação Familiar

- Introdução
- Importância
- Estratégias práticas
- Benefícios
- Nota profissional
- Conclusão



Atividades Dinâmicas

- Introdução
- Importância
- Para crianças até 5 anos
- Para jovens
- Para famílias
- Técnicas de autoconhecimento
- Benefícios
- Nota profissional
- Conclusão





Nota:

Documento de apoio não substitui acompanhamento psicológico profissional.

contactos:

E-mail: clmcarvalho@live.com.pt

Redes sociais: https://www.facebook.com/profile.php?id=100083598600775&locale=pt_PT