

# Mapa Completo do Site



**Estrutura de conteúdos para navegação e planeamento**

# Índice

- Página Inicial
- Mapa do site
- Recursos Gratuitos
- Subtema recursos premium para subscritores
- Subscrição
- Mapa do site
- Contato
- Acompanhamento psicossocial e educativo
- 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





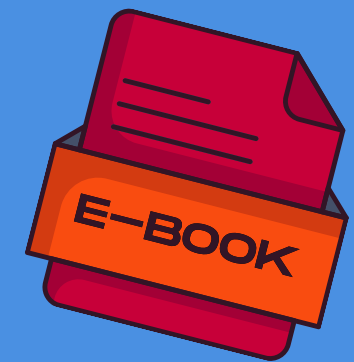
# TEMAS PRINCIPAIS DO SITE



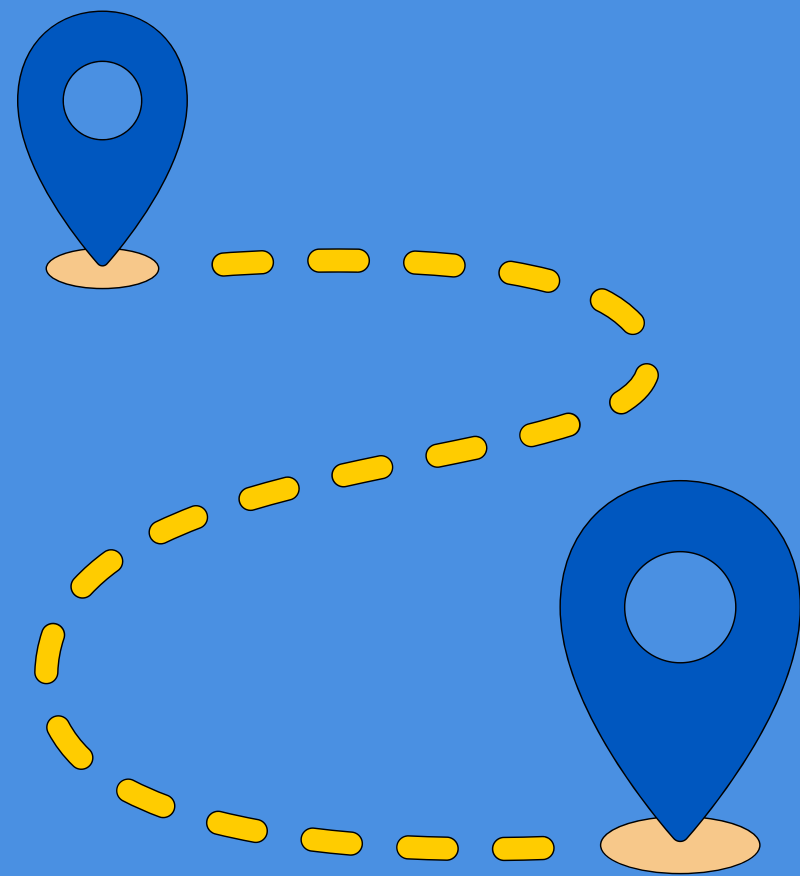
# Recursos Gratuitos



# Subtema Recursos Premium para Subscritores



# MAPA DO SITE

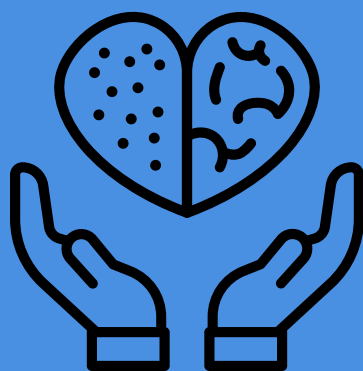


# CONTATO



# 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/>



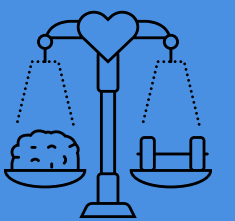
# Saúde Mental

- 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



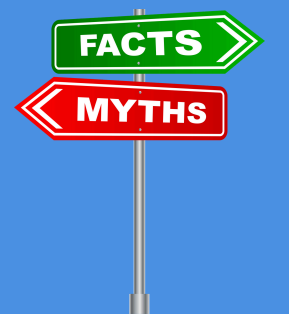
# Subtema (saúde mental) - História da saúde mental

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



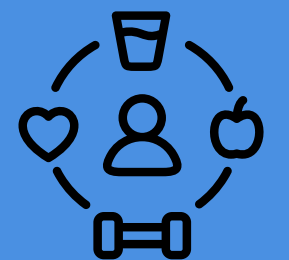
# Subtema (saúde mental) - Mitos e Verdades

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



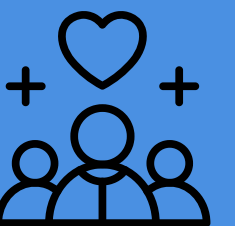
# Bem-Estar

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



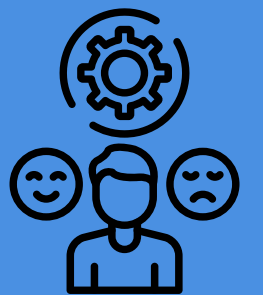
# Comunicação Positiva

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



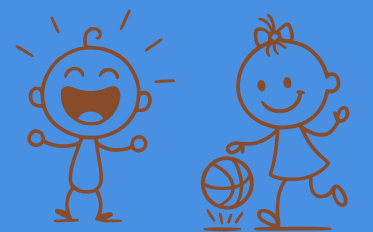
# Regulação Emocional

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



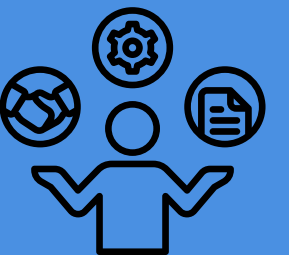
# Desenvolvimento Socioemocional na Infância

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



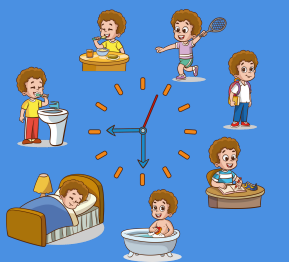
# Competências Socioemocionais

- 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](mailto:clmcarvalho@live.com.pt)

Redes sociais: [https://www.facebook.com/profile.php?id=100083598600775&locale=pt\\_PT](https://www.facebook.com/profile.php?id=100083598600775&locale=pt_PT)