

PROGRAMA ATENÇÃO+

Mais equilíbrio emocional. Mais foco. Mais confiança.

Um programa integrativo para crianças que precisam de mais equilíbrio emocional para crescer com confiança.

O Programa Atenção+ nasce da parceria entre a **Homeopatia Integrativa e a Psicologia**, reunindo duas áreas complementares num percurso de acompanhamento centrado na criança e na família.

Acreditamos que, quando uma criança aprende a reconhecer, compreender e regular as suas emoções, cria melhores condições para desenvolver confiança, atenção, autorregulação e relações mais saudáveis.

Ao longo de 6 semanas, acompanhamos a criança neste processo, envolvendo também os pais e disponibilizando estratégias e recursos práticos para continuar este trabalho no dia a dia.

Para quem?

O Programa Atenção+ destina-se a crianças dos **6 aos 10 anos** que apresentem:

- Irritabilidade ou dificuldade em gerir as emoções;
- Impulsividade ou hiperatividade;
- Dificuldades de atenção e concentração;
- Baixa tolerância à frustração;
- Ansiedade ou agitação;
- Dificuldades de adaptação escolar ou familiar;
- Suspeita ou diagnóstico de PHDA.

Os nossos pilares

Mais equilíbrio emocional

Aprender a reconhecer, compreender e regular as emoções.



Mais foco

Criar melhores condições para a atenção, aprendizagem e bem-estar emocional.

★ **Mais confiança**

Fortalecer a autoestima, a autonomia e a segurança interior.

👐 **Mais serenidade para a família**

Dar aos pais ferramentas práticas para compreender e apoiar melhor os seus filhos.

Como funciona?

Duração: 6 semanas

O Programa Atenção+ integra dois percursos complementares —

Homeopatia Integrativa e Psicologia — que acompanham a criança ao longo do programa.

🌿 **Homeopatia Integrativa**

Consulta Inicial

Uma avaliação integrativa e individualizada da criança, considerando a sua história, características, padrões emocionais e comportamentais e manifestações físicas.

O objetivo é compreender a criança na sua globalidade e definir um acompanhamento adaptado às suas necessidades.

Consulta de Acompanhamento

Realizada no final do programa, permite avaliar a evolução da criança, as mudanças observadas ao longo das seis semanas e a necessidade de dar continuidade ou ajustar o acompanhamento.

Objetivo:

Promover o equilíbrio físico, emocional e comportamental da criança, complementando o trabalho desenvolvido em Psicologia.

🧠 **Psicologia**

Sessão Inicial com os Pais

Nesta primeira sessão procuramos conhecer a criança e compreender o seu contexto, as principais dificuldades sentidas pela família e os objetivos que gostariam de alcançar.

É também um espaço para enquadrar o programa e criar uma verdadeira parceria entre profissionais e família.

A Jornada Atenção+

Semana 1 — DESCOBRIR

As emoções e o corpo

A criança aprende a identificar as emoções, a reconhecer como se manifestam no corpo e a compreender a sua função.

Quando conseguimos reconhecer aquilo que sentimos, tornamo-nos mais capazes de lidar com a emoção que está presente.

Semana 2 — COMPREENDER

A raiva e a frustração

A criança aprende a compreender a função da raiva e da frustração e a reconhecer as necessidades que podem estar por detrás destas emoções.

São exploradas estratégias para responder às situações difíceis de forma mais saudável e segura, para si e para os outros.

Todas as emoções têm uma função. Compreendê-las ajuda-nos a perceber aquilo de que precisamos.

Semana 3 — EQUILIBRAR

A calma

Reconhecer aquilo que nos ajuda a recuperar o equilíbrio é tão importante como perceber aquilo que nos desafia.

Nesta semana são trabalhadas técnicas simples de relaxamento e autorregulação emocional que a criança poderá utilizar no seu quotidiano.

A serenidade também se aprende e se exercita.

Semana 4 — INTEGRAR

A ansiedade

A criança aprende a reconhecer a ansiedade, a perceber como se manifesta no corpo e nos pensamentos e a desenvolver estratégias para lidar com os momentos de maior preocupação ou insegurança.

A confiança cresce quando aprendemos a reconhecer e a integrar aquilo que sentimos.

★ Semana 5 — ACREDITAR

A autoestima

Um espaço para a criança reconhecer as suas qualidades, capacidades e características únicas, fortalecendo uma imagem mais positiva e segura de si própria.

Cada criança precisa de descobrir que o seu valor está naquilo que é e não apenas naquilo que consegue fazer.

🌈 Semana 6 — RECONHECER

Integração e Sessão Final

Na última semana olhamos para o caminho realizado.

É o momento de integrar aprendizagens, consolidar estratégias e reconhecer as mudanças e recursos que a criança desenvolveu ao longo do programa.

Conhecermo-nos através daquilo que sentimos ajuda-nos a crescer mais próximos de quem verdadeiramente somos.

O Programa inclui

🌿 **Consulta inicial de Homeopatia Integrativa**

🌿 **Consulta de acompanhamento em Homeopatia Integrativa**

🧠 **Sessão inicial de Psicologia com os pais**

🌈 6 sessões da Jornada Atenção+ — 1 sessão por semana

📖 **Ebook para os pais**

👥 **Acesso ao Workshop Saber Sentir online — “Birras e Frustrações”**

🎨 **Materiais e recursos construídos ao longo das sessões**

👉 **Articulação entre Homeopatia Integrativa, Psicologia e família**

O que torna o Atenção+ diferente?

- ✓ Integra **Homeopatia Integrativa e Psicologia** num único percurso de acompanhamento.
- ✓ Olha para a criança de forma individual e global.
- ✓ Coloca a **regulação emocional** no centro da intervenção.
- ✓ Envolve os pais e oferece estratégias para aplicar no quotidiano.
- ✓ Respeita o ritmo, as características e a individualidade de cada criança.
- ✓ Promove uma verdadeira parceria entre **criança, família e profissionais**.

Investimento

Programa Atenção+ — Grupo

290 € por criança

Grupo com um mínimo de **4 crianças**.

Inclui todo o percurso de Psicologia e Homeopatia Integrativa ao longo das 6 semanas.

Programa Atenção+ — Grupo reduzido

Grupo com um mínimo de **3 crianças**.

Programa Atenção+ — Individual

470 €

Um percurso individual e personalizado ao longo das 6 semanas, integrando Psicologia e Homeopatia Integrativa.

PROGRAMA ATENÇÃO+

Mais equilíbrio emocional. Mais foco. Mais confiança.

Um percurso para ajudar cada criança a **compreender o que sente, descobrir os seus próprios recursos e crescer com maior equilíbrio e confiança.**