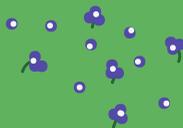
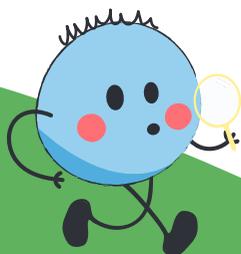


# HORA DE SER<sup>®</sup>

Sensibilizar e Educar para os  
Relacionamentos no Pré-Escolar



## O QUE É O PROGRAMA HORA DE SER®?

O Programa de Prevenção Hora de SER® – Sensibilizar e Educar para os Relacionamento no Pré-Escolar, desenvolvido pela APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima), pretende intervir na prevenção da violência o mais precocemente possível, dotando crianças, famílias e profissionais de ferramentas, conhecimentos e competências centrais. Este programa apresenta, entre os seus propósitos: promover atitudes e comportamentos de tolerância e respeito face a outras pessoas e perante a diversidade; fomentar valores e a criação de laços e relacionamentos saudáveis e positivos, assim como promover a empatia relativamente à vítima; aumentar a segurança percebida perante situações de violência.

## PARA QUEM É O PROGRAMA HORA DE SER®?

O programa Hora de SER® é dirigido a crianças entre os 3 e 6 anos. Destina-se também às famílias das crianças intervencionadas pelo programa e a profissionais que desenvolvem a sua atividade com crianças desta faixa etária.

## COMO ESTÁ ESTRUTURADO O PROGRAMA HORA DE SER®?

O Hora de SER® é um programa estruturado de prevenção da violência composto por 7 módulos:

- 5 desses módulos são independentes entre si e destinam-se exclusivamente à implementação com as crianças em contexto escolar ou comunitário;
- 1 módulo é dedicado ao envolvimento de profissionais de educação na implementação do programa;
- 1 módulo é destinado ao envolvimento das famílias das crianças intervencionadas pelo programa.

A independência dos módulos destinados às crianças possibilita a implementação integral ou modular do programa Hora de SER®, de acordo com as necessidades identificadas em cada grupo:

- A implementação integral do programa implica a dinamização de 5 módulos com as crianças, num total de 12 sessões.
- A implementação modular do programa necessita sempre da dinamização de, pelo menos, 2 módulos com as crianças, considerando que um deles é de carácter obrigatório.

## ESTRUTURA DO PROGRAMA HORA DE SER®



<b>Módulo 0</b> <b>Sensibilizar e Educar para o Valor do Grupo</b>		
Cooperação e partilha Individualidade e Diversidade Participação e responsabilidade no Contrato de Grupo	2 sessões (Obrigatório)	Crianças
<b>Módulo 1</b> <b>Sensibilizar e Educar para a Igualdade e Diversidade</b>		
Estereótipos e papéis de género Igualdade de oportunidades e direitos Respeito e valorização da diversidade como algo natural e positivo	2 sessões	Crianças
<b>Módulo 2</b> <b>Sensibilizar e Educar para os Relacionamentos Positivos</b>		
Competências emocionais e relacionais Gestão positiva de emoções Escuta ativa, treino de assertividade e resolução positiva de conflitos	3 sessões	Crianças
<b>Módulo 3</b> <b>Sensibilizar e Educar para os Efeitos da Violência</b>		
Não-tolerância a quaisquer formas de violência Empatia em relação às vítimas de violência	3 sessões	Crianças
<b>Módulo 4</b> <b>Sensibilizar e Educar para a Segurança</b>		
A(s) pessoa(s) adulta(s) de confiança Serviços de apoio disponíveis	2 sessões	Crianças
<b>Módulo 5</b> <b>Sensibilizar e Educar para o Papel dos/as Profissionais na Prevenção</b>		
Envolvimento dos/as profissionais no programa Hora de SER®	5 sessões	Profissionais
<b>Módulo 6</b> <b>Sensibilizar e Educar para o Papel da Família na Prevenção</b>		
Envolvimento das famílias no programa Hora de SER®	4 sessões	Famílias

A implementação do programa Hora de SER® tem por base o Manual Hora de SER, uma ferramenta de trabalho estruturada desenvolvida pela APAV, que apresenta uma breve abordagem teórica acerca das temáticas alvo de intervenção e uma descrição detalhada de todas as atividades/ações que sustentam as sessões do programa, com instruções e recomendações.

O Manual disponibiliza ainda os materiais necessários para a dinamização das atividades/ações, garantindo a integridade das implementações e contribuindo para a eficácia do programa Hora de SER®. Este programa só pode ser implementado por profissionais previamente formados/as e certificados/as pela APAV.



## ONDE SABER MAIS SOBRE O PROGRAMA HORA DE SER®?

**Para mais informações sobre o programa e  
a sua implementação, por favor, consulte:**

[www.apav.pt/ser](http://www.apav.pt/ser)

**Pode também contactar a APAV:**

APAV - Serviços de Sede no Porto  
Rua Aurélio Paz dos Reis, 351  
4250-068 Porto  
Tel.: 22 834 68 40  
E-mail: [sede.porto@apav.pt](mailto:sede.porto@apav.pt)



## PROJETO SERZINHO

SENSIBILIZAR E EDUCAR PARA OS RELACIONAMENTOS



Colaborado por:



Promotor:

