

Grupo de Mútua Ajuda

A **Associação Portuguesa para a Igualdade Parental e Defesa dos Direitos dos Filhos - APIPDF** tem vários grupos de ajuda mútua a funcionar (Porto, Coimbra, Évora, Lisboa, Estoril) para situações de conflito parental, alienação parental e desigualdade parental. Em Almada, o Grupo reúne-se em parceria da APIPDF com a **Academia de Cultura e Solidariedade Ramiro Freitas - ARF**.

O que é o Grupo de Mútua Ajuda ?

É um espaço de partilha de experiências de vida, de criação de laços de solidariedade, de identificação e de relações de confiança.

Quem participa?

Pais, mães, avós, avôs, filhos (adultos) e outros familiares vítimas do conflito parental, alienação parental ou desigualdade parental.

Quais as vantagens em participar num Grupo de Mútua Ajuda?

- Alargamento/criação de redes de suporte e apoio,
- Informação,
- Partilha de estratégias como lidar com o conflito parental, alienação parental e desigualdade parental,
- Espaço de convívio,
- Redução do isolamento.

Como funciona?

Através da troca de experiências, informação e de opiniões, proporciona o aumento do conhecimento de cada participante, promove o fortalecimento da autoestima, a capacitação de tomar decisões e o aumento da assertividade.

Quando e onde se reúne?

O Grupo de Mútua Ajuda reúne em dia e horário fixos, de forma periódica, em várias cidades do país.

E em Almada?

As reuniões do Grupo de Mútua ajuda em Almada realizam-se nas instalações da **Sociedade Recreativa União Pragalense – SRUP**, Rua da Sociedade Recreativa União Pragalense, Pragal (junto à ponte sobre a A2), na última quarta-feira do mês, às 19.30 horas.

Facilitadora: Doutora Ana Beatriz Saraiva, Psicóloga Clínica

TM: 96 702 48 38

Entrada livre

www.academiamirofreitas.org