



**APNF**  
Associação Portuguesa  
de Neurofibromatose



**Oficina de  
Psicologia**

# **CÓNEXÕES, DESAFIOS E RESILIÊNCIA:**

REFLEXÕES SOBRE A ACADEMIA PARA JOVENS COM NF

21º ENCONTRO APNF – 2024  
DIA DEDICADO AO QUE NOS UNE



Madalena Fermoselle  
Psicóloga Clínica Infanto-Juvenil  
Cédula OPP nº 27964



## **Sabiam que...**

As pessoas com NF têm mais frequentemente comorbidades com perturbações mentais do que a população em geral?

# PORQUÊ?



01

Manifestações físicas  
visíveis

02

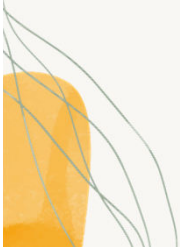
Dificuldades cognitivas,  
de aprendizagem e  
problemas neurológicos

03

Bullying

04

Natureza imprevisível  
da doença



# NF ACADEMY 2023

- Workshop de 2 dias
- 19 jovens europeus



# ATIVIDADES



**Estruturais**



**Regulatórias**



**Conectivas**



**Divertidas**

# ATIVIDADES



**Estruturais**



## *MY TEARS*

Reconhecer os nossos fardos, abraçar a nossa força e encontrar a beleza que pode emergir dos nossos desafios

# ATIVIDADES



**Estruturais**



**Regulatórias**



**Conectivas**



**Divertidas**

# ATIVIDADES



**Regulatórias**



## ***PAINT ME A PICTURE***

Criação de um lugar seguro - estratégia poderosa para quando as emoções e os pensamentos se tornam avassaladores

# ATIVIDADES



**Estruturais**



**Regulatórias**



**Conectivas**



**Divertidas**

# ATIVIDADES



**Conectivas**



*HAVE YOU EVER...?*

Normalizar várias ações ou experiências; criação de um espaço onde os jovens se sentiram compreendidos, aceites e ligados uns aos outros

# ATIVIDADES



**Estruturais**



**Regulatórias**



**Conectivas**



**Divertidas**

# ATIVIDADES



**Divertidas**



***HAPPY DANCE***

Oportunidade para libertarem energia e alegria



# THE BOOK OF OUR COPING SKILLS

Partilha de ideias e aprendizagens após cada atividade

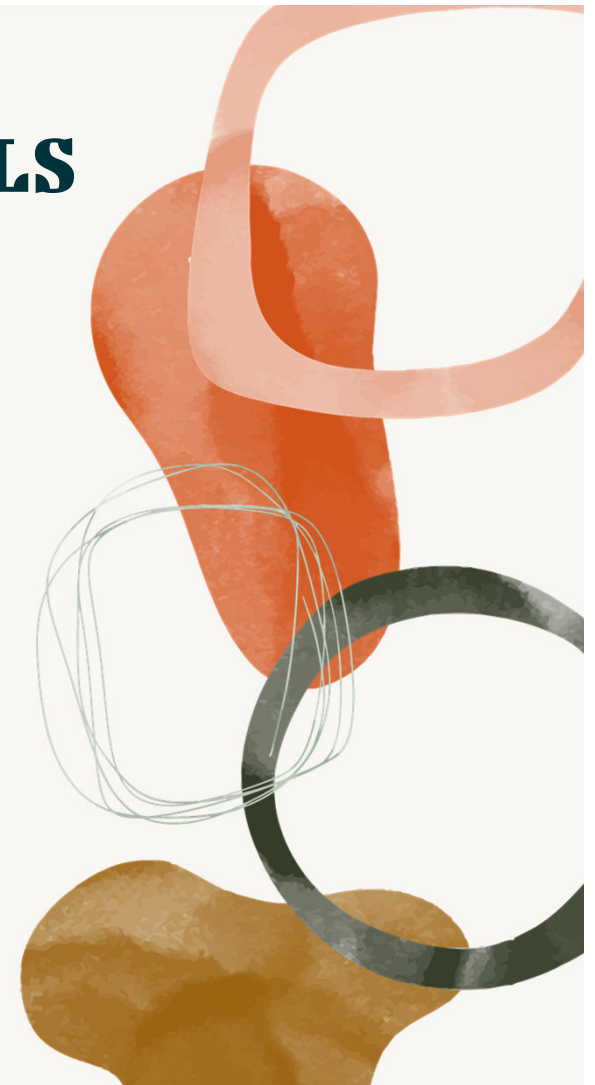
Sharing my thoughts & feelings with people who truly understand me gives me strength and shows me that I am not alone.

Reading a book, listening to a song I like, or eating some treat helps me calm down and facing the situation I might be struggling with.

READING SOME BOOKS, SING ALONE OR WITH MY FRIENDS & LISTEN GOOD MUSIC.  
THIS CALM ME SO MUCH.♥  
REMEMBER: "IT'S OK TO BE NOT OK."  
IT'S JUST FINE TO BE OUT OF MIND"  
- IMAGINE DRAGONS.

Watching a movie with a blanket and a cup of tea ♥

Take some time of some, Take a walk, have some air. Collect pretty things from the beach or the forest. Look for the Beauty in things ♥



# VARAS DE ENERGIA

Medidor da disponibilidade mental dos jovens para atividades mais estruturais



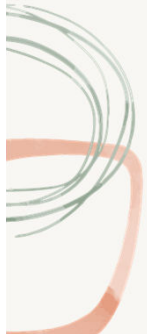


# REFLEXÕES SOBRE O WORKSHOP



# REFLEXÕES SOBRE O WORKSHOP

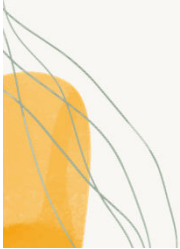


- ★ Inicialmente, muitos participantes mostraram sinais de timidez
  - ☆ À medida que o workshop se desenrolava, os jovens começaram a libertar-se das suas inibições
  - ★ Surgiram alguns momentos de vulnerabilidade
  - ☆ Testemunhos da profundidade das suas experiências e dos desafios que enfrentam diariamente
- 

# REFLEXÕES SOBRE O WORKSHOP

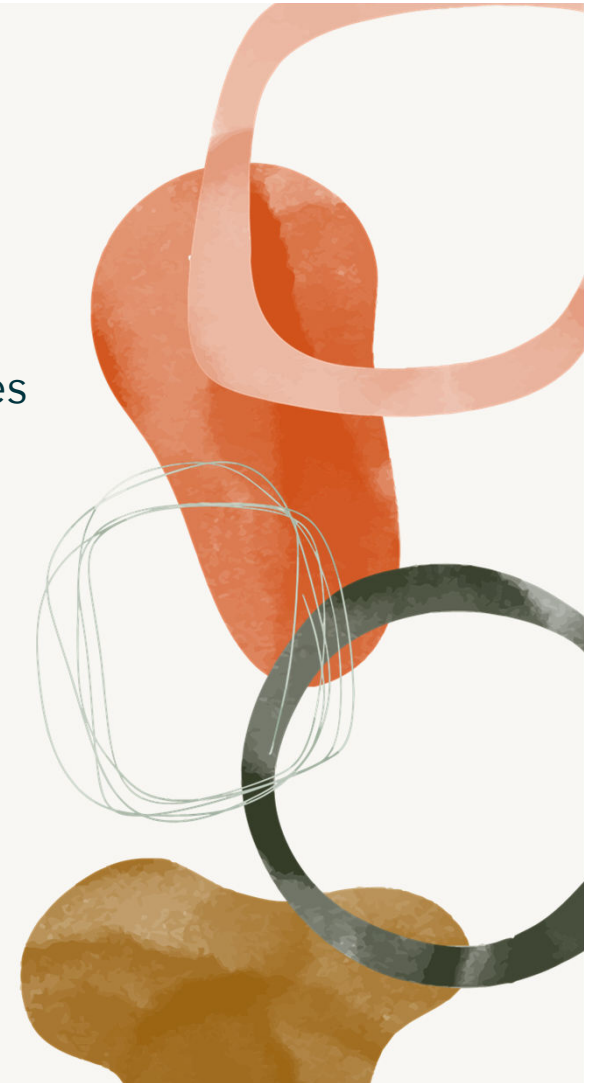


- Cada jovem demonstrou uma determinação inabalável em empenhar-se e aprender
- Natureza recíproca do processo de aprendizagem
- Realização de aspirações no contexto da NF exige grande resiliência, adaptabilidade e apoio



# OBJETIVOS ALCANÇADOS

- ✓ Partilha, pertença e reconhecimento das fragilidades
- ✓ Reconciliação com o eu
- ✓ Aceitação de que o trabalho é essencial para superar dificuldades
- ✓ Trabalho em equipa e união



girls, It was a pleasure to meet you. Thank you so much for everything. IT's helped me so much  
Aife, Ireland

Thank you for everything, for the part days you were amazing.  
Simon, Austria

Thanks for everything  
Chris

Thank you so much for the amazing work you put in this project. It's really nice to have someone to talk and share our problems. We're really thankful for ~~you~~ the effort you put in this work!  
Spyros, Greece

For super importante!  
O grupo haviu been  
maior!  
Obrigado, ANF

Thank you for everything. all the best for all of you three!  
a big smile, Christian

Intos Obrigada!  
Fizem um trabalho fantástico! :))  
Ana

❤️

Muito obrigado pelo seu apoio e compreensão neste fim de semana. Você nos ajudou a nos aproximar e a nos conhecer melhor. Um abraço!  
Ana

Muito obrigada pela bondade, paciência e confiança que nos demonstraram. Obrigada por se dedicarem a si próprios por educarem os outros e nos para se preocuparem. A educação é fundamental! Fizem-me sentir segura, atenciosa e é vi algo que não sentia há muito tempo. Há muitos abraços de Irlanda  
Cathy xxx

I am so grateful to meet you & share ~~your~~ story, doing in fears & goals. Keep going in good & being light in peoples lives. Thank you for everything during this week  
Ella x

Thank you for everything you have done this week it has been amazing!  
Ruby, UK x

Thank u for making me feel like I belong in this world  
-Sophie

Thank you for providing a safe environment for all our participants as well as great insights and advice for their future lives. I hope it will help them a lot along their journey.  
Class

Thank you for everything you've done for us! Really appreciate it and it means so much x  
Caitlin UK x

Girls your work was really amazing and helpful thank you about everything All the best to you guys!! You are so passionate & creative. You make us open up really easy. ❤️  
All the best  
Tina from Cyprus

Thanks for all the good things this week  
Mant

THANKS SO MUCH FOR THE HELP AND SUPPORT  
Alice




Thank you for making everyone safe and comfortable  
Asha

Thank you for taking the time and effort to contribute to the NF academy. You created a safe space for everyone  
Gerdy, the Netherlands

Thanks you for being a part of this week  
in a positive and kind way  
Mant

## CONCLUINDO...



-  Compreensão da interseção entre a NF e a saúde mental é crucial
-  Literacia sobre a NF -> fomenta a empatia e proatividade e reduz o estigma
-  Necessário criar um ambiente mais inclusivo e solidário para os jovens com NF



eNFrentar

coNFortar

coNFiar

inNFormar

triuNFar

coNFraternizar





**ÓBRIGADA!**

[madalena.fermoselle@oficinadepsicologia.com](mailto:madalena.fermoselle@oficinadepsicologia.com)