

# Well-Youth!

---

*Metodologia para elaborar  
atividades de formação mistas  
para jovens desempregados*

Os técnicos de juventude que trabalham com jovens afetados pelo contexto pandêmico enfrentam desafios e necessidades educativas únicas. Eis algumas áreas potenciais de foco para a sua educação e formação:

## 1. Apoio à saúde mental

Os técnicos de juventude podem precisar de desenvolver competências para prestar apoio à saúde mental dos jovens que estão a sofrer de ansiedade, depressão ou outros problemas de saúde mental relacionados com a pandemia. Isto pode incluir aprender sobre diferentes abordagens terapêuticas, compreender os sinais e sintomas de problemas de saúde mental e desenvolver estratégias para apoiar a saúde mental dos jovens.

## 2. Envolvimento digital

Com muitos jovens a passarem mais tempo online devido à pandemia, os técnicos de juventude poderão ter de desenvolver competências em matéria de envolvimento digital e programação online. Isto pode incluir aprender a utilizar ferramentas de videoconferência, desenvolver atividades e recursos online e compreender como criar um ambiente online seguro e inclusivo.

## 3. Intervenção em situações de crise

Os técnicos de juventude podem ter de estar preparados para responder a situações de crise que surjam em resultado da pandemia, tais como casos de violência doméstica, abuso de crianças ou crises de saúde mental. Isto pode implicar o desenvolvimento de competências de intervenção em situações de crise e de resolução de conflitos, bem como o conhecimento dos recursos e serviços de apoio locais.

## 4. Prática informada sobre trauma

Muitos jovens podem ter sofrido traumas ou adversidades como resultado da pandemia, e os técnicos de jovens podem precisar de desenvolver uma abordagem informada sobre traumas no seu trabalho. Isto pode incluir a aprendizagem dos efeitos do trauma no desenvolvimento e comportamento dos jovens, o desenvolvimento de estratégias para criar um ambiente seguro e de apoio e a compreensão de como responder a comportamentos difíceis.



## 5. Advocacia e política

Os técnicos de juventude podem precisar de ser informados sobre as políticas relevantes e os esforços de sensibilização relacionados com a pandemia, tais como as políticas relativas à reabertura das escolas ou ao financiamento do apoio à saúde mental. Isto pode implicar o desenvolvimento de competências em matéria de advocacia e organização comunitária, bem como a compreensão de como navegar nos sistemas políticos locais e nacionais.

De forma geral, os técnicos de juventude que trabalham com jovens afetados pelo contexto pandémico têm de ser flexíveis, adaptáveis e recetivos às necessidades em mudança dos jovens e das suas comunidades. A educação contínua e o desenvolvimento profissional podem ajudar os técnicos de juventude a manterem-se atualizados sobre as últimas tendências e melhores práticas na sua área e fornecer as ferramentas de que necessitam para apoiar os jovens durante estes tempos difíceis.

Esta metodologia foi desenvolvida para os técnicos de juventude que estão interessados em promover a saúde mental e o bem-estar dos jovens. No mundo atual, os jovens enfrentam inúmeros desafios que podem ter impacto na sua saúde mental. Esta metodologia tem como objetivo dotar os técnicos de juventude dos conhecimentos, competências e ferramentas necessários para promover eficazmente a saúde mental e o bem-estar dos jovens.



### Objetivo

O objetivo desta metodologia desenvolvida no âmbito do projeto **WELL\_YOUTH! - Bem-estar Mental dos Jovens Desempregados Afetados pelo Contexto Pandémico do Coronavírus, com a ref. nº 2022-1-RO01-KA220-YOU-000089447**, tem por objetivo proporcionar aos técnicos de juventude uma compreensão abrangente dos fatores que têm impacto na saúde mental e dotá-los de ferramentas e estratégias práticas para promover a saúde mental e o bem-estar dos jovens.





## Objetivos

- Fornecer uma visão geral da saúde mental e dos diferentes fatores que têm impacto na saúde mental dos jovens.
- Identificar e explorar os diferentes sinais de alerta de problemas de saúde mental entre os jovens.
- Dotar os técnicos de juventude de ferramentas e estratégias práticas para promover a saúde mental e o bem-estar dos jovens.
- Fornecer exemplos concretos de boas práticas e atividades que apoiam a saúde mental dos jovens.
- Proporcionar uma abordagem de aprendizagem mista que combine recursos online e fora de linha para melhorar os resultados da aprendizagem.



## Grupo-alvo

Esta metodologia foi concebida para os técnicos de juventude que trabalham com jovens com idades compreendidas entre os 12 e os 35 anos. É adequada tanto para técnicos de juventude experientes como para novos técnicos que estejam interessados em promover a saúde mental e o bem-estar dos jovens.



# Well-Youth!

---

## *Saúde Mental*



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Agência Nacional e a Comissão não podem ser responsabilizadas por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

## CONTEÚDO

|  |    |
|--|----|
| INTRODUÇÃO.....                            | 7  |
| SINAIS DE ALERTA PRECOCE. ....             | 10 |
| PROBLEMAS ESPECÍFICOS DE SAÚDE MENTAL..... | 14 |
| IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO.....              | 18 |



## INTRODUÇÃO

A saúde mental refere-se ao **bem-estar emocional, psicológico e social** de uma pessoa. Engloba os nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos, e influencia a forma como lidamos com o stress, nos relacionamos com os outros e fazemos escolhas. A saúde mental é uma componente vital da saúde geral e contribui para a nossa capacidade de levar uma vida plena. Manter uma boa saúde mental é crucial porque afeta vários aspetos da nossa vida.

É importante notar, neste ponto, que os processos psicológicos que acompanham a nossa saúde mental são criados com o objetivo específico de facilitar a sobrevivência do ser humano. As nossas emoções, os nossos impulsos, os nossos instintos, são postos em prática para **garantir a nossa sobrevivência**. Mesmo aquelas que podem parecer desagradáveis, incómodas ou difíceis de suportar, existem geralmente para melhorar a nossa sobrevivência, para avisar, ensinar ou fornecer informações.

Por vezes, estes processos tornam-se **pouco adaptativos**. Isto significa que as emoções podem tornar-se demasiado fortes ou fracas, ou mesmo dirigidas ao alvo errado, e tornar-se avassaladoras. Por vezes, o nosso comportamento torna-se errático ou autodestrutivo, os nossos pensamentos ficam confusos e podem dominar-nos, e a nossa lógica e perceção do mundo natural podem ficar distorcidas. Estas mudanças podem acontecer a todas as pessoas, e nós aceitamo-las como parte da nossa vida quotidiana. No entanto, quando estas alterações são demasiado grandes, ou se ocorrem durante longos períodos de tempo, e se tornam um sério obstáculo à nossa vida quotidiana, então pode haver uma indicação de que existe uma **perturbação mental**. Antes de chegar a este ponto, é importante que cuidemos da nossa saúde mental. Tal como somos muito cautelosos com a nossa saúde física, devemos ser igualmente cautelosos quando cuidamos da nossa saúde mental. Manter uma boa saúde mental é importante por muitas razões.

### 😊 Bem-estar emocional

Uma boa saúde mental permite-nos experimentar e gerir uma série de emoções de uma forma saudável. Promove uma sensação de contentamento, felicidade e paz interior.

### 😊 Saúde física

A saúde mental e a saúde física estão interligadas. Uma saúde mental deficiente pode contribuir para problemas físicos como dores crónicas, perturbações do sono, enfraquecimento do sistema imunitário e aumento do risco de desenvolver determinadas doenças. Os problemas psicossomáticos podem manifestar-se quando a nossa saúde mental não está no seu melhor.



## ☺ **Produtividade e funcionamento**

Quando a nossa saúde mental está boa, somos mais capazes de nos concentrar, pensar com clareza e ter um desempenho eficaz nas nossas atividades diárias, seja no trabalho, na escola ou em casa.

## ☺ **Relações**

Uma saúde mental forte permite-nos desenvolver e manter relações saudáveis. Melhora a nossa capacidade de comunicar, de sentir empatia e de nos relacionarmos com os outros a um nível mais profundo. Quando as pessoas mantêm uma boa qualidade de saúde mental, podem estabelecer ligações cada vez mais significativas com as pessoas no seu quotidiano. Esta rede funciona como um mecanismo de proteção contra futuras adversidades, aumentando a resiliência e a adaptabilidade.

## ☺ **Lidar com o stress**

A vida está repleta de desafios e uma boa saúde mental dota-nos da resiliência e dos mecanismos para lidar com o stress, a adversidade e a mudança. Ajuda-nos a recuperar de contratempos e a adaptarmo-nos a novas situações.



## ☺ Qualidade de vida no geral

A saúde mental influencia significativamente o nosso bem-estar geral e a nossa qualidade de vida. Afeta a nossa satisfação com a vida, a autoestima, o sentido de objetivo e a realização.

## ☺ Prevenção e intervenção precoce

Dar prioridade à saúde mental pode ajudar a prevenir o aparecimento de problemas de saúde mental ou a detetá-los precocemente. A intervenção e o tratamento atempados podem conduzir a melhores resultados e à recuperação.



É importante notar que a saúde mental é um espetro e que as experiências e necessidades de cada um variam. Cuidar da saúde mental implica práticas de autocuidado, procurar o apoio dos entes queridos e, se necessário, recorrer a profissionais de saúde mental para obter orientação e tratamento.



## SINAIS DE ALERTA PRECOCE

Reconhecer os primeiros sinais de alerta de diminuição da saúde mental pode ajudar os indivíduos a tomar medidas proativas para lidar com o seu bem-estar. De acordo com os profissionais de saúde mental, antes de se poder identificar e diagnosticar uma perturbação de saúde mental, é necessário avaliar quatro temas. Estes temas são **os 4 d's: Desvio, Angústia, Disfunção e Perigo**.

### Desvio

Refere-se ao facto de o comportamento de uma pessoa se "desviar", ou ser diferente, do comportamento considerado normal na sociedade. Por exemplo, se uma pessoa com um emprego normal das 9h00 às 17h00 comportar-se como se o Governo ou um grupo de extraterrestres a estivesse a perseguir, pode haver indícios de uma perturbação mental.

### Angústia

Refere-se à amplitude e intensidade dos sentimentos negativos (como a tristeza intensa e duradoura) que uma pessoa (ou uma pessoa do seu círculo próximo) pode sentir devido à sua perturbação.

### Disfunção

Refere-se ao grau em que uma perturbação de saúde mental interfere com o funcionamento normal de uma pessoa na sociedade. Por exemplo, se uma pessoa é incapaz de ir trabalhar ou de passar tempo com o seu parceiro devido a sentimentos negativos, isso é uma indicação de que existe uma perturbação mental.

### Perigo

Refere-se a um comportamento que pode pôr em risco a segurança, a saúde ou mesmo a vida de uma pessoa (da própria ou dos outros).

Embora os sinais específicos possam variar consoante a pessoa e o problema de saúde mental em causa, existem alguns indicadores comuns a que se deve estar atento:

### ☹ Alterações de humor

Sentimentos persistentes de tristeza, irritabilidade, ansiedade, desespero ou mudanças de humor que parecem fora do normal podem ser um sinal precoce de declínio da saúde mental. É importante notar que as alterações de humor são normais em todas as pessoas, pelo que só devem ser motivo de preocupação se forem frequentes.

### ☹ Isolamento social

Afastar-se das atividades sociais, isolar-se ou evitar interações com amigos, familiares ou colegas pode indicar uma diminuição do bem-estar mental.





## ☹️ Alterações nos padrões de sono

Alterações significativas no sono, como insónias ou excesso de sono, perturbações nas rotinas de sono ou dificuldade em adormecer ou permanecer a dormir, podem ser um sinal de alarme para a deterioração da saúde mental.

## ☹️ Perda de interesse ou prazer

A perda de interesse em atividades ou passatempos que costumavam ser motivo de alegria ou uma diminuição geral da motivação podem indicar um declínio do bem-estar mental.

## ☹️ Alterações do apetite ou do peso

As alterações visíveis do apetite, como a perda ou o aumento significativo de peso, podem estar associadas a problemas de saúde mental, nomeadamente doenças como a depressão ou perturbações alimentares.

## ☹️ Fadiga ou falta de energia

Sentimentos persistentes de fadiga, falta de energia ou dificuldade em completar as tarefas ou responsabilidades diárias podem ser um sinal de alerta precoce para o declínio da saúde mental.



## ☹ **Dificuldade em concentrar-se ou tomar decisões**

Problemas de concentração, de memória, de tomada de decisões ou uma diminuição da produtividade podem ser indicadores de problemas de saúde mental.

## ☹ **Sintomas físicos**

Queixas físicas inexplicáveis, como dores de cabeça, dores de estômago, dores frequentes ou agravamento de condições médicas pré-existentes, podem estar relacionadas com o declínio da saúde mental.

## ☹ **Aumento da irritabilidade ou agitação**

Sentir-se facilmente agitado, inquieto ou ter um temperamento mais curto do que o habitual pode ser indicativo de problemas de saúde mental subjacentes.

## ☹ **Pensamentos de autflagelação ou suicídio**

Pensamentos persistentes de autflagelação, suicídio ou sentimentos de desespero requerem atenção e apoio imediatos. Se estiver ou alguém que conhece esteja a ter estes pensamentos, procure imediatamente ajuda de um profissional de saúde mental ou de uma linha de apoio.



Lembre-se que as experiências de cada pessoa são únicas e que estes sinais podem não se aplicar a todas as pessoas ou a todas as situações. No entanto, se notar em si ou num dos seus entes queridos que vários destes sinais se prolongam por um longo período e interferem com a vida quotidiana, é essencial procurar ajuda profissional ou o apoio de uma pessoa de confiança na sua vida.

Os profissionais de saúde mental, como os psicólogos, têm formação para avaliar e fornecer orientação e tratamento adequados.



## PROBLEMAS ESPECÍFICOS DE SAÚDE MENTAL

Existem inúmeros problemas de saúde mental que podem afetar os indivíduos, cada um com as suas características, sintomas e abordagens de tratamento específicos. É difícil identificar uma perturbação mental, mas aqui podemos utilizar a terminologia utilizada no DSM-5, o manual para os profissionais de saúde mental:

*“Uma perturbação mental é uma síndrome caracterizada por uma perturbação clinicamente significativa da cognição, da regulação emocional ou do comportamento de um indivíduo, que reflete uma disfunção nos processos psicológicos, biológicos ou de desenvolvimento subjacentes ao funcionamento mental.*

*As perturbações mentais estão normalmente associadas a um sofrimento significativo nas atividades sociais, profissionais ou outras atividades importantes. Uma resposta expetável ou culturalmente aprovada a um stress ou perda comum, como a morte de um ente querido, não é uma perturbação mental. O comportamento socialmente desviante (por exemplo, político, religioso ou sexual) e os conflitos que ocorrem principalmente entre o indivíduo e a sociedade não são perturbações mentais, a menos que o desvio ou o conflito resultem de uma disfunção no indivíduo, tal como descrito acima.”*

(American Psychiatric Association, 2013, p. 20).

É claro que a definição acima cria alguma ambiguidade, em termos como "perturbação clinicamente significativa". Por exemplo, qual é o grau de perturbação que pode ser considerado significativo? No entanto, esta definição lança as bases para começar a categorizar as perturbações de saúde mental, a fim de as abordar conseqüentemente. Eis alguns problemas de saúde mental comuns:

### ☺ **Perturbações depressivas**

As perturbações depressivas incluem a depressão major e a distímia (ou perturbação depressiva persistente). A depressão é caracterizada principalmente por tristeza prolongada, autculpa frequente, sensação de inutilidade e anedonia (ausência de prazer). Outros sintomas comuns incluem diminuição ou aumento do sono, diminuição ou aumento do apetite e sintomas motores lentos ou agitados. Os sintomas motores lentos incluem um discurso lento e movimentos corporais lentos. Os sintomas de agitação, que são menos comuns, incluem movimentos repetitivos e sem objetivo, como gesticular com as mãos e aumentar o ritmo. Para chegar a um diagnóstico de perturbação depressiva, os sintomas devem ser muito graves ou muito prolongados e não devem estar ligados apenas a uma experiência de vida negativa, embora possam ser desencadeados ou agravados por essa experiência.



## ☺ **Perturbações de ansiedade**

As perturbações de ansiedade englobam uma série de condições, tais como a perturbação de ansiedade generalizada (GAD), a perturbação de pânico, a perturbação de ansiedade social e fobias específicas. Estas perturbações envolvem preocupação, medo e ansiedade excessivos e persistentes que podem interferir com a vida quotidiana. Como já foi referido, o stress e a ansiedade são funções que normalmente servem a sobrevivência, mas quando aparecem em frequência e intensidade excessivas, são consideradas disfuncionais para a vida diária de uma pessoa.

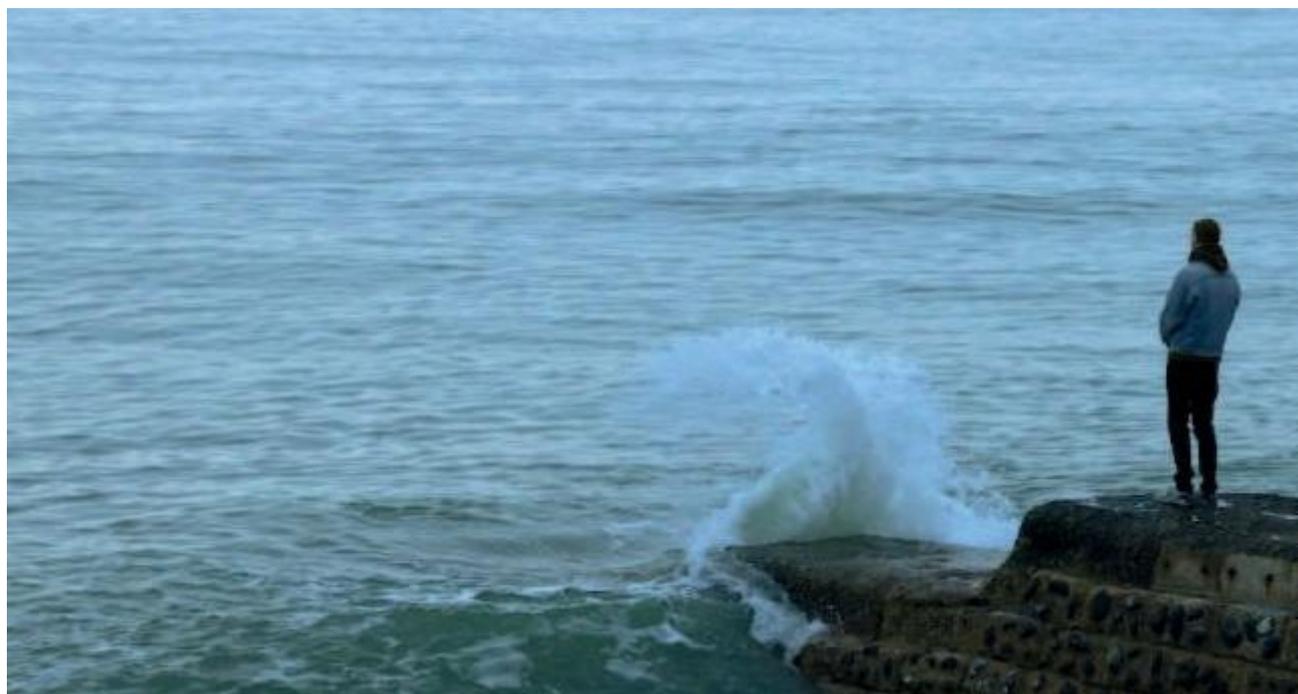
## ☺ **Perturbação bipolar**

A perturbação bipolar envolve mudanças extremas de humor, incluindo episódios de mania (humor elevado, aumento de energia) e depressão. As pessoas com perturbação bipolar podem passar por períodos de criatividade acrescida, comportamento impulsivo e emoções fortes durante a fase maníaca. A perturbação bipolar I é a categoria clássica, caracterizada por pelo menos um episódio maníaco e pelo menos um episódio depressivo num determinado período de tempo. A doença bipolar II é semelhante à doença bipolar I, exceto que a sua fase alta é menos extrema e é caracterizada por hipomania em vez de mania.

## ☺ **Esquizofrenia**

A esquizofrenia é uma perturbação mental crónica e grave caracterizada por pensamentos distorcidos, alucinações, delírios, discurso e comportamento desorganizados e expressão emocional e motivação reduzidas. A esquizofrenia é uma doença muito grave e debilitante que afeta cerca de 0,7% das pessoas em algum momento das suas vidas. A pessoa que sofre de esquizofrenia tem um sério declínio na sua capacidade de trabalhar, de se relacionar com outras pessoas e de cuidar de si própria. A pessoa deve também apresentar, durante pelo menos 1 mês, duas ou mais das seguintes cinco categorias de sintomas: pensamento e discurso desorganizados, delírios, alucinações, comportamento muito desorganizado ou catatónico e sintomas negativos. Normalmente, estes sintomas não estão sempre presentes; a pessoa que sofre de esquizofrenia passa por episódios de atividade da perturbação, que duram semanas ou meses, e que são separados por períodos de comportamento relativamente normal.





## ☹️ **Perturbação de Stress Pós-Traumático (PTSD)**

A PTSD pode desenvolver-se após a experiência ou o testemunho de um acontecimento traumático. Os sintomas podem incluir flashbacks, pesadelos, pensamentos intrusivos, evitamento de fatores desencadeantes, entorpecimento emocional e hiperexcitação.

## ☹️ **Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)**

O POC envolve pensamentos intrusivos recorrentes (obsessões) e comportamentos repetitivos (compulsões) realizados para aliviar a ansiedade. As obsessões comuns incluem medos de contaminação, simetria ou pensamentos intrusivos, enquanto as compulsões envolvem rituais ou ações repetitivas.

## ☹️ **Perturbações do comportamento alimentar**

As perturbações alimentares, como a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e a perturbação da compulsão alimentar, caracterizam-se por comportamentos alimentares problemáticos e por uma imagem corporal distorcida. Podem ter consequências físicas e psicológicas graves.



## ☺ **Perturbação de Défice de Atenção/Hiperatividade (PHDA)**

A PHDA é uma perturbação do neurodesenvolvimento caracterizada por dificuldades de atenção, hiperatividade e impulsividade. Começa frequentemente na infância, mas pode persistir na idade adulta.

## ☺ **Perturbação da Personalidade Borderline (PPB)**

A PPB é uma doença caracterizada por alterações de humor intensas, autoimagem instável, relações turbulentas, comportamentos impulsivos e medo do abandono.

## ☺ **Perturbações relacionadas com o consumo de substâncias**

As perturbações relacionadas com o consumo de substâncias implicam o consumo excessivo e problemático de substâncias, como o álcool, as drogas ou os medicamentos, o que leva a um funcionamento deficiente e a consequências negativas para a saúde física e mental.



## IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO

A prevenção dos problemas de saúde mental é crucial por várias razões:

### 😊 Bem-estar pessoal

Como já foi referido, os problemas de saúde mental podem afetar significativamente o bem-estar geral e a qualidade de vida de um indivíduo. Os esforços de prevenção têm como objetivo promover uma saúde mental positiva e reduzir o risco de desenvolver problemas de saúde mental, permitindo que os indivíduos tenham uma vida mais feliz e gratificante.

### 😊 Redução do sofrimento

Os problemas de saúde mental podem causar grande angústia e sofrimento às pessoas que os sofrem e aos seus familiares. A prevenção destas condições reduz o peso do sofrimento e promove o bem-estar emocional.

### 😊 Melhoria da saúde física

A saúde mental e a saúde física estão interligadas. Certas condições de saúde mental, quando não tratadas, podem contribuir para problemas de saúde física. A prevenção de problemas de saúde mental pode ajudar a manter ou melhorar o bem-estar físico geral.



## ☺ **Aumento da produtividade**

Os problemas de saúde mental podem afetar significativamente a capacidade de um indivíduo funcionar eficazmente em vários domínios, incluindo o trabalho, a educação e as relações. Os esforços de prevenção ajudam os indivíduos a manter uma saúde mental ótima, promovendo a produtividade, o desempenho e o empenho.

## ☺ **Benefícios sociais e interpessoais**

Os problemas de saúde mental podem afetar as relações e as interações sociais. Ao prevenir as condições de saúde mental, os indivíduos têm mais probabilidades de desenvolver e manter relações saudáveis, de ter redes de apoio social mais fortes e de experimentar uma maior ligação social.

## ☺ **Redução das despesas de saúde**

Os problemas de saúde mental têm implicações económicas substanciais devido à utilização dos cuidados de saúde, às perdas de produtividade e a outros custos associados. A prevenção dos problemas de saúde mental pode ajudar a reduzir a sobrecarga dos sistemas de saúde e a minimizar as despesas de cuidados de saúde.



## **Intervenção precoce**

Os esforços de prevenção também envolvem a identificação e a intervenção precoces em indivíduos em risco de desenvolver problemas de saúde mental. A intervenção precoce pode conduzir a melhores resultados de tratamento, a um melhor prognóstico e a um menor impacto a longo prazo dos problemas de saúde mental.

## **Quebrar o estigma**

O foco na prevenção ajuda a quebrar o estigma em torno da saúde mental. Ao promover a sensibilização, a educação e as medidas proactivas para manter o bem-estar mental, podemos criar uma cultura que valoriza a saúde mental e incentiva o diálogo aberto.

*Todas as imagens do documento estão ao abrigo da licença Unsplash para utilização livre. (O Unsplash concede uma licença de direitos de autor irrevogável, não exclusiva e mundial para descarregar, copiar, modificar, distribuir, executar e utilizar fotografias do Unsplash gratuitamente, incluindo para fins comerciais, sem autorização ou atribuição ao fotógrafo ou ao Unsplash. Esta licença não inclui o direito de compilar fotografias do Unsplash para reproduzir um serviço semelhante ou concorrente).*



# Well-Youth!

---

## *Jovens afetados pela Covid-19*



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Agência Nacional e a Comissão não podem ser responsabilizadas por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

## CONTEÚDO

|  |    |
|--|----|
| INTRODUÇÃO.....  | 23 |
| FUNDAMENTAÇÃO DA METODOLOGIA.....                                  | 24 |
| A PANDEMIA PARALELA.....   | 25 |
| TRABALHO COM OS JOVENS.....  | 27 |
| SINAIS DE ALERTA DE PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL NOS JOVENS.....      | 28 |
| SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR.....                                      | 30 |
| PROBLEMAS ESPECÍFICOS DE SAÚDE MENTAL.....                         | 32 |
| IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO E DO BEM-ESTAR.....                       | 35 |
| COMO É QUE UM FORMADOR PODE PROMOVER O BEM-ESTAR DOS JOVENS? ..... | 36 |



## INTRODUÇÃO

A saúde mental refere-se ao bem-estar psicológico geral de uma pessoa, incluindo o seu funcionamento emocional, social e cognitivo. Engloba aspetos como a forma como uma pessoa pensa, sente e se comporta, bem como a forma como lida com os desafios e fatores de stress da vida. Uma boa saúde mental permite que os indivíduos tenham uma vida plena, mantenham relações positivas e contribuam para a sociedade. Por outro lado, uma saúde mental deficiente pode conduzir a uma série de perturbações mentais, como a ansiedade, a depressão e a psicose, bem como a perturbações do funcionamento quotidiano e da qualidade de vida. É importante dar prioridade e cuidar da saúde mental, uma vez que esta pode ter um impacto significativo na saúde e no bem-estar geral.

A pandemia teve um impacto significativo nos jovens, especialmente em termos da sua saúde mental e das suas oportunidades de emprego. As restrições e os confinamentos conduziram a períodos prolongados de redução de rendimentos, perda de emprego ou desemprego, que afetaram negativamente o seu bem-estar financeiro e emocional. Além disso, os jovens podem ter sofrido um aumento do stress e uma redução da autoestima devido à perda da estrutura quotidiana do trabalho ou ao estigma associado ao desemprego. Além disso, o próprio sistema de segurança social pode ter um impacto negativo na saúde mental através do processo de apresentação de pedidos, dos testes de capacidade de trabalho e das condições de procura de emprego. Estes desafios podem aumentar com a duração do desemprego, afetando não só a saúde mental e a satisfação com a vida, mas também a saúde física.

Por conseguinte, iniciativas como o projeto Well Youth podem ajudar os jovens a desenvolver as aptidões e competências necessárias para gerir eficazmente situações de crise existencial devido à pandemia de COVID-19, promover o bem-estar e ajudá-los a adaptar-se a novos ambientes de aprendizagem e de trabalho, e prepará-los melhor para o mercado de trabalho com uma saúde mental equilibrada



## FUNDAMENTAÇÃO DA METODOLOGIA

Os efeitos da pandemia de COVID-19 na saúde mental, em particular nos jovens, são cada vez mais evidentes. As medidas de distanciamento social implicaram uma perturbação da vida normal, fazendo com que as pessoas se sintam isoladas e sozinhas. A preocupação com contrair o vírus e testemunhar o seu impacto nos outros também pode ser avassaladora para muitos. Os técnicos de juventude viram-se numa posição em que tiveram de enfrentar o desafio dos efeitos na saúde mental causados por todo o contexto pandémico e pelas suas medidas. Muitos carecem de formação e de competências para abordar este fenómeno pandémico paralelo que são os problemas de saúde mental.

O contexto pandémico teve um impacto negativo significativo no bem-estar dos jovens de várias formas. Eis alguns exemplos:

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| <b>Isolamento social</b><br>A pandemia obrigou muitos jovens a ficar em casa e a evitar interações sociais. Este isolamento pode levar a sentimentos de solidão, ansiedade e depressão. | <b>Educação interrompida</b><br>Muitos jovens viram a sua educação interrompida devido ao encerramento de escolas e ao ensino à distância. Esta situação pode levar a um aumento do stress, da ansiedade e da incerteza quanto ao futuro. | <b>Impacto económico</b><br>A pandemia levou à perda generalizada de postos de trabalho e à insegurança económica, o que pode afetar os jovens que podem estar a entrar no mercado de trabalho ou a depender do apoio financeiro das suas famílias. | <b>Aumento do tempo de ecrã</b><br>Com mais tempo passado em casa, muitos jovens aumentaram o seu tempo de ecrã, o que pode ter efeitos negativos na saúde mental, incluindo perturbações nos padrões de sono, aumento da ansiedade e redução da atividade física. | <b>Medo e incerteza</b><br>A pandemia criou um sentimento de medo e incerteza quanto ao futuro para muitos jovens, incluindo preocupações quanto à sua saúde, à saúde dos seus entes queridos e à sua capacidade de atingir os seus objetivos e sonhos. |
|---|---|---|--|---|

De um modo geral, a pandemia criou um ambiente difícil e stressante para os jovens, que pode ter um impacto negativo no seu bem-estar.



## A PANDEMIA PARALELA

Os impactos desta pandemia na saúde mental são de um grande alcance e podem causar graves problemas de saúde mental que podem exigir apoio a longo prazo. A pandemia teve consequências de grande alcance para pessoas de todas as idades, mas os relatórios oficiais europeus centraram a sua atenção no impacto sobre as pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 29 anos. Com base nestes relatórios e noutros documentos de investigação, analisámos a forma como a crise ameaçou a saúde mental e o bem-estar mental dos jovens. Nesta introdução, resumiremos as principais conclusões sobre o impacto da pandemia no bem-estar mental dos jovens e a razão pela qual o trabalho com jovens pode proporcionar um quadro educativo no qual os jovens podem melhorar o seu bem-estar mental.

As consequências da pandemia de COVID-19 vão para além da crise sanitária, uma vez que vários fatores não as intervenções farmacêuticas - como o distanciamento social e os confinamentos - perturbaram a vida social e as relações pessoais de todas as pessoas. Esta situação conduziu a um surto paralelo de problemas de saúde mental, em especial entre os jovens, com danos emocionais e sociais acrescidos. De facto, níveis elevados de perturbações de stress pós-traumático, ansiedade, insónia, depressão e stress são alguns dos efeitos observados por investigadores que estudam a Itália, a Grécia, a Alemanha e outros países europeus. Muitos fatores contribuem para este fenómeno: o medo de ser infetado, a insegurança financeira, as tensões familiares durante a quarentena e um sentimento de impotência. As repercussões a longo prazo serão provavelmente muito maiores do que as devidas ao próprio vírus. Qual é a realidade dos jovens europeus? Como se tem comportado o seu bem-estar mental durante a pandemia?

### Sintomas

A pandemia de COVID-19 teve um grande impacto no capital social dos jovens, perturbando a sua vida social e proibindo-os de participar em eventos comunitários. Em resultado das restrições às reuniões e do encerramento de instituições de ensino, os jovens viram as suas oportunidades de desenvolver relações, redes de contacto e competências muito reduzidas.

Isto não só tem implicações significativas para a produtividade e o equilíbrio entre a vida profissional e a vida privada da geração atual, como também pode ter consequências duradouras para a produção económica nos próximos anos. Além disso, com a mudança para a aprendizagem online, os jovens que não têm acesso a recursos como computadores ou a Internet podem ficar em maior desvantagem do que os que têm.



Para piorar a situação, muitos foram confrontados com rotinas aborrecidas, stress e uso compulsivo do telemóvel durante a gestão em condições tão restritivas. As consequências psicológicas que esta situação teve para os jovens não são quantificáveis. Um sentimento geral de insegurança, um menor bem-estar emocional, depressão, ansiedade e até pensamentos suicidas resultaram desta crise da Covid-19 (Wise, 2020).

Para além disso, os jovens manifestaram falta de confiança no futuro e falta de motivação para começar a trabalhar; manifestaram preocupações com a saúde dos seus familiares e reduziram o tempo despendido em atividades de aprendizagem e socialização. Estas consequências negativas foram especialmente visíveis entre os jovens que já sofriam de problemas de saúde mental antes da pandemia e entre os grupos desfavorecidos. Aqueles que já eram considerados mais vulneráveis ficaram cada vez mais desligados da educação, dos serviços para jovens e do apoio, enquanto muitos permaneceram dentro de casa a maior parte do tempo, frequentemente em habitações sobrelotadas.

Os efeitos foram também evidenciados pelo declínio da satisfação com a vida e questões conexas. É provável que a perda de emprego e os encargos financeiros, bem como a diminuição da independência, tenham tido um impacto negativo nesta tendência; no entanto, os resultados da investigação sugerem que as medidas de confinamento contribuíram diretamente para estas reduções. Apesar de uma ligeira melhoria em 2020, quando as restrições foram atenuadas, o bem-estar mental voltou a cair durante o confinamento da primavera de 2021 e atingiu um nível ainda pior do que o registado no início da pandemia.

Um inquérito recentemente realizado pela Sentio Solutions junto de jovens gregos, em outubro e novembro de 2020, revelou que mais de 60% dos inquiridos relataram um declínio na sua saúde mental devido à pandemia. O stress, a monotonia, o pessimismo e a falta de motivação foram algumas das emoções negativas mais comuns associadas a estes resultados. Além disso, 68% afirmaram que as suas atividades sociais tinham diminuído, 10% disseram que nada tinha mudado e 57% acreditavam que os serviços de apoio psicológico eram difíceis de alcançar ou de aceder. Estes resultados são a prova do impacto significativo que a pandemia está a ter nas suas vidas diárias; desde as interações sociais às perspetivas de carreira - parece que os jovens estão a ser privados de aspetos fundamentais das suas vidas.

Com o encerramento de organizações e instituições de ensino e de empregadores, o cancelamento de eventos sociais e a limitação de encontros presenciais, é provável que os sentimentos de exclusão social tenham aumentado. Isto foi especialmente verdadeiro para aqueles que perderam o trabalho temporária ou permanentemente, e para aqueles que precisaram de se afastar do seu ambiente habitual. Estes sentimentos de exclusão e de estar ficar para trás podem ser observados no questionário "Viver, Trabalhar e COVID-19"; foi pedido aos inquiridos que respondessem à afirmação "Sinto-me excluído da sociedade". A percentagem mais elevada neste grupo era a dos jovens sem emprego (50% em 2021, contra 42% em 2020). Esta percentagem era também de 29% entre os estudantes (contra 20%) e de 27% entre os jovens empregados (contra 16%).



## TRABALHO COM OS JOVENS

A pandemia de 2020 criou um ambiente desafiante para o trabalho com jovens, ao interromper as oportunidades de interação social e ao dificultar a participação dos jovens. Já não podendo contar com atividades presenciais para estabelecer contacto com os seus pares, 81% dos técnicos de juventude consideraram difícil realizar qualquer tipo de atividade. Esta conclusão foi apoiada por um inquérito realizado durante 2021; por exemplo, os dados recolhidos pela RAY Network mostraram os efeitos abruptos da pandemia no trabalho com jovens (82 e 83).

O trabalho com jovens tem um papel importante a desempenhar na proteção da saúde mental dos jovens (77). Oferece numerosas perspetivas de socialização, de partilha de experiências e de construção de um sentido de comunidade; pode mesmo ajudá-los a gerir os seus problemas psicológicos (78). As atividades criativas e educativas oferecem uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional; competências como o trabalho em grupo, a resolução de problemas, a capacidade de liderança e o pensamento crítico são fundamentais para reforçar a autoestima e preservar uma boa saúde mental (79). Além disso, devido à sua base na interação e na confiança entre os técnicos de juventude e os jovens, proporciona um sistema vital de apoio que pode ser benéfico para o bem-estar psicológico (80).

Eis cinco explicações para as organizações de juventude darem valor ao bem-estar mental:

**1.**

Os jovens tendem a sentir-se mais à vontade com as agências de juventude do que com os serviços de saúde tradicionais.

**2.**

Os grupos de jovens podem ter como alvo os adolescentes que podem ter uma maior probabilidade de enfrentar problemas de saúde mental.

**3.**

Intervir precocemente no caso de problemas de saúde mental entre os jovens produz melhores resultados na idade adulta.

**4.**

Cada interação e partilha com os jovens oferece a possibilidade de defender o bem-estar mental positivo.

**5.**

Numerosas atividades conduzidas por estas agências ajudam inerentemente a aumentar o nível de bem-estar mental.



## SINAIS DE ALERTA DE PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL NOS JOVENS

Como pais, tutores, educadores e membros da comunidade, é crucial estarmos conscientes dos sinais de alerta de problemas de saúde mental nos jovens. Alguns dos sinais de alerta a que devemos estar atentos incluem:

### ☺ **Alterações de humor ou de comportamento**

Um jovem com um problema de saúde mental pode apresentar alterações de humor ou de comportamento que não lhe são habituais. Pode tornar-se mais retraído, irritável ou agressivo. Podem também sofrer alterações súbitas na sua personalidade ou parecerem mais ansiosos ou tristes do que o habitual.

### ☺ **Dificuldade em lidar com a situação**

Os problemas de saúde mental podem fazer com que os jovens tenham dificuldade em lidar com os fatores de stress do dia a dia. Podem ficar sobrecarregados com os trabalhos escolares ou com situações sociais e podem ter dificuldade em gerir as suas emoções.

### ☺ **Alterações nos padrões de sono**

As alterações nos padrões de sono, incluindo a dificuldade em adormecer ou em permanecer a dormir, podem ser um sinal de um problema de saúde mental. Os jovens podem também dormir excessivamente ou ter dificuldade em acordar de manhã.

### ☺ **Mudanças nos hábitos alimentares**

As alterações nos hábitos alimentares, incluindo a perda de apetite ou o excesso de comida, podem ser um sinal de um problema de saúde mental. Os jovens podem também preocupar-se com o seu peso ou forma corporal.

### ☺ **Perda de interesse**

Um jovem que sofra de um problema de saúde mental pode perder o interesse em atividades que antes apreciava. Pode tornar-se menos interessado em socializar com os amigos ou em participar em atividades extracurriculares.



## ☺ Lesões autoinfligidas

A lesões autoinfligidas, incluindo cortar-se ou queimar-se, podem ser um sinal de um problema de saúde mental nos jovens. É importante procurar ajuda se notar quaisquer sinais de lesão autoinfligida.

## ☺ Utilização de substâncias

O consumo de substâncias, incluindo o consumo de álcool e de drogas, pode ser um sinal de um problema de saúde mental. Os jovens podem recorrer às drogas ou ao álcool como forma de lidar com as suas emoções ou para se automedicarem.

Se notar algum destes sinais de alerta num jovem, é importante procurar ajuda de um profissional de saúde mental. A intervenção precoce é crucial para evitar o desenvolvimento de problemas de saúde mental mais graves.



## SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

A saúde mental e o bem-estar são aspetos importantes da saúde geral, especialmente para os jovens. A adolescência é uma altura de mudanças e desafios significativos, e é essencial que os jovens desenvolvam hábitos saudáveis e estratégias de sobrevivência para manter o seu bem-estar mental e emocional.

Eis alguns pontos-chave a considerar quando se discute a saúde mental e o bem-estar dos jovens:

### **Compreender a saúde mental**

É importante educar os jovens sobre o que é a saúde mental e porque é que é essencial. A saúde mental inclui o bem-estar emocional, psicológico e social, e afeta a forma como pensamos, sentimos e agimos. Os problemas de saúde mental podem resultar de uma série de fatores, incluindo a genética, o ambiente e as experiências de vida.

### **Desafios comuns em matéria de saúde mental**

Os jovens podem enfrentar uma vasta gama de problemas de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão, perturbação bipolar, perturbações alimentares e toxicodependência. É fundamental reconhecer os sinais de problemas de saúde mental e procurar apoio quando necessário.

### **Autocuidado**

Os jovens precisam de dar prioridade aos cuidados pessoais para manterem o seu bem-estar mental e emocional. Isto inclui dormir o suficiente, fazer exercício, ter uma dieta saudável e participar em atividades que lhes tragam alegria e satisfação.

### **Mecanismos de resposta**

Os mecanismos de resposta são ferramentas essenciais para gerir o stress e a ansiedade. Os jovens podem beneficiar com a aprendizagem de estratégias saudáveis de lidar com o stress, como a atenção plena, o registo num diário, exercícios de respiração profunda e falar com um amigo ou familiar de confiança.



## ☺ Procurar apoio

É fundamental que os jovens procurem apoio quando estão a debater-se com a sua saúde mental. Isto pode incluir falar com um profissional de saúde mental, dirigir-se a um grupo de apoio ou confiar num amigo ou familiar de confiança.

## ☺ Quebrar o estigma

Ainda existe um estigma associado aos problemas de saúde mental, o que pode impedir os jovens de procurar a ajuda de que necessitam. É importante quebrar o estigma e encorajar os jovens a falar abertamente sobre os seus problemas de saúde mental.

## ☺ Promover a saúde mental positiva

Enquanto sociedade, podemos trabalhar em conjunto para promover uma saúde mental positiva para os jovens. Isto inclui a criação de ambientes de apoio, a redução dos fatores de stress e o incentivo a estratégias de sobrevivência saudáveis.

Em conclusão, a saúde mental e o bem-estar são aspetos cruciais da saúde geral dos jovens. Ao educar os jovens sobre a saúde mental, fornecendo recursos e apoio, e promovendo hábitos saudáveis e estratégias de sobrevivência, podemos ajudar os jovens a manter o seu bem-estar mental e emocional e a viver uma vida plena.



## PROBLEMAS ESPECÍFICOS DE SAÚDE MENTAL

Existem muitos problemas específicos de saúde mental que podem afetar os jovens. Eis alguns dos mais comuns:

### **Perturbações de ansiedade**

As perturbações de ansiedade são caracterizadas por preocupação, medo ou pânico excessivos e persistentes que interferem com as atividades diárias. Os tipos mais comuns de perturbações de ansiedade incluem a perturbação de ansiedade generalizada, a perturbação de pânico e a perturbação de ansiedade social.

### **Depressão**

A depressão é uma perturbação do humor que provoca sentimentos persistentes de tristeza, desespero e perda de interesse em atividades que antes eram apreciadas. Pode interferir com as atividades diárias e pode mesmo levar a pensamentos suicidas.

### **Perturbação de Défice de Atenção/Hiperatividade (PHDA)**

A PHDA é uma perturbação do neurodesenvolvimento que pode causar hiperatividade, impulsividade e dificuldade de atenção e concentração. Pode interferir com o funcionamento acadêmico, social e emocional.

### **Distúrbios alimentares**

As perturbações alimentares são doenças mentais graves que envolvem hábitos e comportamentos alimentares distorcidos. Os tipos mais comuns incluem a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e a perturbação da compulsão alimentar.

### **Perturbações relacionadas com o uso de substâncias**

As perturbações associadas ao consumo de substâncias implicam o consumo excessivo e compulsivo de drogas ou álcool, apesar das consequências negativas. Podem levar à dependência, a problemas de saúde física e a problemas de saúde mental.

### **Perturbação de Stress Pós-Traumático (PTSD)**

A PSPT é uma doença mental que pode desenvolver-se após a experiência ou o testemunho de um acontecimento traumático. Pode causar memórias de experiências passadas, pesadelos, evitamento e hipervigilância.



## ☹️ **Perturbação bipolar**

A perturbação bipolar é uma perturbação do humor que envolve ciclos de mania e depressão. Pode causar alterações na energia, atividade, sono e comportamento.

## ☹️ **Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)**

A POC é uma doença de saúde mental que provoca pensamentos indesejados e intrusivos, bem como comportamentos repetitivos e compulsivos que interferem com as atividades diárias.

É importante procurar ajuda profissional se houver suspeita de algum destes problemas de saúde mental, uma vez que uma intervenção precoce pode conduzir a melhores resultados.

Exemplos concretos destes problemas de saúde mental acima referidos:

|  |  |   |
|--|--|---|
| <h3><b>Ansiedade</b></h3> <p>Preocupação excessiva, medo e inquietação com situações do quotidiano, o que pode levar a sintomas físicos como suores, tremores e batimentos cardíacos acelerados. Por exemplo, um jovem pode sentir ansiedade antes de um teste ou exame, ou quando enfrenta situações sociais.</p> | <h3><b>Depressão</b></h3> <p>Sentimentos persistentes de tristeza, desespero e desinteresse por atividades que antes eram agradáveis. A depressão também pode causar sintomas físicos, como fadiga e alterações do apetite. Por exemplo, um jovem pode sofrer de depressão após a perda de um ente querido ou devido a um acontecimento difícil na vida.</p> | <h3><b>Perturbação bipolar</b></h3> <p>Mudanças extremas nos níveis de humor, energia e atividade, desde períodos elevados de euforia (mania) a períodos baixos de depressão. Por exemplo, um jovem pode passar por um episódio maniaco em que tem uma energia elevada e euforia, seguido de um episódio depressivo em que se sente sem esperança e retraído.</p> |
| <h3><b>Perturbações do comportamento alimentar</b></h3> <p>Hábitos alimentares e atitudes anormais em relação à alimentação e ao peso que podem levar a graves problemas de saúde física e mental. Os exemplos incluem a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e a perturbação da compulsão alimentar.</p>           | <h3><b>Perturbação de défice de atenção/ hiperatividade</b></h3> <p>Dificuldade de concentração, impulsividade e hiperatividade, que podem afetar o funcionamento académico e social. Por exemplo, um jovem com PHDA pode ter dificuldade em prestar atenção nas aulas e em completar tarefas, ou pode interromper os outros em situações sociais.</p>       | <h3><b>Perturbações relacionadas com o consumo de substâncias</b></h3> <p>Consumo problemático de drogas ou álcool que pode levar a problemas de saúde física e mental, bem como a consequências sociais e legais. Por exemplo, um jovem pode consumir álcool ou drogas em excesso para lidar com o stress ou com emoções difíceis.</p>                           |



É importante notar que estes são apenas alguns exemplos de problemas de saúde mental e que existem muitas outras condições que podem afetar o bem-estar dos jovens. Também é importante lembrar que as experiências de cada um com a saúde mental são únicas e podem variar em termos de gravidade e duração.



## IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO E DO BEM-ESTAR

A prevenção e o bem-estar são importantes para manter uma boa saúde mental e o bem-estar geral. Envolve a adoção de medidas para promover uma saúde mental positiva, prevenir o aparecimento ou o agravamento de problemas de saúde mental e reduzir o impacto das condições de saúde mental existentes.

Um dos principais benefícios da prevenção e do bem-estar é o facto de poderem ajudar as pessoas a desenvolver a sua capacidade de resistência e a enfrentar melhor os desafios da vida. Ao concentrarem-se no autocuidado e ao desenvolverem estratégias de sobrevivência saudáveis, os indivíduos podem reduzir o risco de desenvolver problemas de saúde mental ou diminuir o impacto das doenças existentes. A prevenção e o bem-estar podem assumir muitas formas, tais como

### 🕒 **Educação e sensibilização**

Fornecer informações sobre saúde mental e bem-estar e encorajar as pessoas a procurar ajuda quando necessário.

### 🕒 **Intervenção precoce**

Identificar e tratar precocemente os problemas de saúde mental, antes que se tornem mais graves.

### 🕒 **Gestão do stress**

Desenvolver estratégias para gerir o stress, como o exercício, a atenção plena ou técnicas de relaxamento.

### 🕒 **Estilo de vida saudável**

Incentivar hábitos saudáveis, como o exercício regular, uma dieta equilibrada e um sono adequado, pode ajudar a promover uma boa saúde mental.

### 🕒 **Apoio social**

Construir e manter relações de apoio com amigos, familiares ou profissionais de saúde mental pode ajudar as pessoas a enfrentar os desafios da vida.

Ao dar prioridade à prevenção e ao bem-estar, os indivíduos podem assumir um papel ativo na manutenção da sua saúde mental e do seu bem-estar. Isto pode levar a uma melhor qualidade de vida, a um aumento da produtividade e a melhores resultados globais em termos de saúde.



## COMO É QUE UM FORMADOR PODE PROMOVER O BEM-ESTAR DOS JOVENS?

Um formador pode promover o bem-estar dos jovens de várias formas:

### 1. Criar um ambiente de aprendizagem seguro e solidário

O formador pode criar um ambiente de aprendizagem seguro e de apoio onde os jovens se sintam à vontade para partilhar os seus pensamentos e sentimentos. Isto pode incluir o estabelecimento de regras básicas para uma comunicação respeitosa e a criação de uma atmosfera sem juízos de valor.

### 2. Incentivar práticas de autocuidado

O formador pode encorajar os jovens a dar prioridade a práticas de autocuidado, tais como dormir o suficiente, comer de forma saudável, fazer exercício regularmente e fazer pausas quando necessário. O formador também pode fornecer recursos sobre autocuidado e gestão do stress.

### 3. Promover relações positivas

O formador pode promover relações positivas entre os jovens, incentivando o trabalho de equipa e a colaboração em atividades de grupo. Pode também dar um exemplo de comunicação positiva e de capacidade de resolução de conflitos.

### 4. Proporcionar acesso a recursos

O formador pode fornecer informações sobre recursos locais de apoio à saúde mental, tais como serviços de aconselhamento, linhas diretas de crise e grupos de apoio. Podem também criar um sistema de encaminhamento para os alunos que possam precisar de apoio adicional.



## 5. Incorporar a educação em saúde mental

O formador pode incorporar a educação em saúde mental no currículo do curso, por exemplo, ensinando sobre problemas comuns de saúde mental, estratégias de enfrentamento e recursos para procurar ajuda. Isto pode ajudar a reduzir o estigma em torno de problemas de saúde mental e aumentar a consciencialização sobre a importância de procurar apoio.

Exemplos concretos poderiam ser:

### Exercícios de mindfulness

Os formadores podem orientar os jovens através de meditações guiadas ou exercícios de respiração para os ajudar a aprender a estar presentes no momento e a gerir os seus pensamentos e emoções.

### Atividades físicas

Incentivar os jovens a participar em atividades físicas, como o desporto, a dança ou o ioga, pode ajudá-los a desenvolver a sua aptidão física, aumentar os seus níveis de energia e melhorar o seu humor.

### Artes criativas

O envolvimento em atividades criativas, como o desenho, a pintura ou a escrita, pode proporcionar uma saída saudável para a autoexpressão e ajudar os jovens a desenvolverem capacidades de lidar com a situação.

### Discussões em grupo

Os formadores podem facilitar debates em grupo sobre temas relacionados com a saúde mental e o bem-estar, tais como autocuidados, gestão do stress e estratégias de sobrevivência.

### Exercícios de definição de objetivos

Ajudar os jovens a definir objetivos realistas e exequíveis, tais como objetivos académicos ou pessoais, pode ajudá-los a ganhar autoconfiança e um sentimento de realização.

### Atividades sociais

Incentivar os jovens a participar em atividades sociais, como o trabalho voluntário ou eventos comunitários, pode ajudá-los a construir relações positivas e um sentimento de ligação com os outros.

### Exercícios de corpo e mente

Atividades como o ioga, o tai chi ou o Pilates podem ajudar os jovens a ligarem-se ao seu corpo e mente, a reduzir o stress e a ansiedade e a melhorar o bem-estar geral.



Estes são apenas alguns exemplos de atividades que os formadores podem utilizar para promover o bem-estar dos jovens. É importante lembrar que cada jovem é único e pode responder de forma diferente a diferentes atividades, por isso é importante oferecer uma gama de opções e adaptar as atividades para atender às suas necessidades.

***Ao elaborar o programa do curso para os jovens afetados pela pandemia, os técnicos de juventude devem ter em mente os seguintes conhecimentos:***

## ☺ **Compreender o impacto da pandemia**

Os técnicos de juventude devem ter uma boa compreensão da forma como a pandemia afetou os jovens de diferentes formas. Isto inclui a compreensão do impacto económico, social e psicológico da pandemia nos jovens.

## ☺ **Conhecimento das questões de saúde mental**

A pandemia levou a um aumento dos problemas de saúde mental entre os jovens. Os técnicos de juventude devem conhecer os problemas de saúde mental mais comuns e saber identificar os sinais de alerta.

## ☺ **Práticas informadas sobre trauma**

A pandemia tem sido uma experiência traumática para muitos jovens. Os técnicos de juventude devem ter conhecimento de práticas informadas sobre trauma para ajudar a apoiar os jovens de uma forma sensível e adequada.

## ☺ **Conhecimento das ferramentas digitais**

A pandemia levou a uma maior utilização de ferramentas digitais para a educação e a comunicação. Os técnicos de juventude devem ter conhecimento das ferramentas digitais e de como utilizá-las eficazmente no programa do curso.

## ☺ **Importância dos cuidados pessoais**

A pandemia realçou a importância do autocuidado para a saúde mental e o bem-estar. Os técnicos de juventude devem promover práticas de autocuidado e fornecer recursos para apoiar os jovens nas suas rotinas de autocuidado.

## ☺ **Flexibilidade e adaptabilidade**

A pandemia criou um ambiente em constante mudança, e os técnicos de juventude devem ser flexíveis e adaptáveis nos seus currículos para responder às necessidades em mudança dos jovens.

Ao incorporar estas áreas de conhecimento no currículo dos seus cursos, os técnicos de juventude podem ajudar a apoiar o bem-estar e o sucesso dos jovens afetados pela pandemia.



# Well-Youth!

---

## *Aprendizagem Mista*



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Agência Nacional e a Comissão não podem ser responsabilizadas por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

## CONTEÚDO

|  |    |
|--|----|
| O QUE É UMA ABORDAGEM DE APRENDIZAGEM MISTA? .....   | 41 |
| PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DA ABORDAGEM DE APRENDIZAGEM MISTA. ....  | 41 |
| ALGUNS MÉTODOS HABITUALMENTE UTILIZADOS NA APRENDIZAGEM MISTA. ....  | 44 |
| TIPOS DE RECURSOS PARA A ABORDAGEM DE APRENDIZAGEM MISTA PROPOSTA<br>PARA O PROJETO WELL-YOUTH.....                      | 46 |
| ESTRUTURAR UM PLANO DE AULA.....   | 48 |
| KIT DE FERRAMENTAS .....   | 50 |
| ALGUNS EXERCÍCIOS PRÁTICOS QUE OS TÉCNICOS DE JUVENTUDE PODEM<br>INCORPORAR NUMA ABORDAGEM DE APRENDIZAGEM MISTA.....    | 52 |
| POSSÍVEIS SESSÕES DE FORMAÇÃO QUE OS TÉCNICOS DE JUVENTUDE PODEM<br>INCORPORAR NUMA ABORDAGEM DE APRENDIZAGEM MISTA..... | 54 |



## O QUE É UMA ABORDAGEM DE APRENDIZAGEM MISTA?

A aprendizagem mista combina a utilização de plataformas de aprendizagem online, recursos digitais e interações virtuais com o ensino tradicional em sala de aula ou presencial. A aprendizagem mista é uma abordagem eficaz para os técnicos de juventude se envolverem com os jovens afetados pela pandemia da COVID-19. Combina métodos de aprendizagem para proporcionar uma experiência de aprendizagem abrangente e flexível. A flexibilidade e a adaptabilidade são fundamentais quando se implementa uma abordagem de aprendizagem mista, ao mesmo tempo que nos permite avaliar continuamente as necessidades, a evolução das circunstâncias e as estratégias culturalmente relevantes durante o nosso trabalho com os jovens.

### PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DA ABORDAGEM DE APRENDIZAGEM MISTA:

- ☺ A aprendizagem mista combina atividades de aprendizagem online e presenciais para criar uma experiência de aprendizagem coesa. Incorpora tecnologias e recursos digitais juntamente com o ensino presencial tradicional.
- ☺ Permite que os formandos tenham controlo sobre a sua experiência de aprendizagem, proporcionando flexibilidade em termos de tempo, ritmo e localização. Pode ser adaptada para satisfazer estilos de aprendizagem, preferências e necessidades individuais.
- ☺ Oferece uma gama diversificada de atividades de aprendizagem para envolver os formandos. Pode incluir módulos online, debates virtuais, simulações interativas, projetos de colaboração, workshops presenciais, atividades de grupo e tutoria individual.
- ☺ Coloca os alunos no centro do processo de aprendizagem. Incentiva a participação ativa, a aprendizagem autónoma e a colaboração, promovendo um sentido de propriedade e responsabilidade pelos resultados da aprendizagem.
- ☺ Inclui atividades de aprendizagem síncronas e assíncronas. As atividades síncronas envolvem interações em tempo real, tais como aulas virtuais ou *webinars*, enquanto as atividades assíncronas permitem que os aprendentes acedam e se envolvam com os materiais de aprendizagem ao seu próprio ritmo, tais como módulos online ou fóruns de discussão.
- ☺ A aprendizagem mista baseia-se fortemente na tecnologia para proporcionar e melhorar as experiências de aprendizagem. Utiliza várias ferramentas digitais, sistemas de gestão da aprendizagem (LMS), recursos multimédia e plataformas de comunicação para facilitar a aprendizagem, a colaboração e a avaliação.



- ☺ Oferece oportunidades de acompanhamento e avaliação contínuos dos progressos dos alunos. Permite avaliações formativas, mecanismos de feedback e análise de dados para acompanhar os resultados da aprendizagem e tomar decisões pedagógicas baseadas em dados.
- ☺ Promove estratégias de aprendizagem ativa que incentivam os alunos a envolverem-se ativamente no conteúdo, a aplicarem conhecimentos e competências e a colaborarem com os colegas, promovendo uma compreensão e retenção mais profundas da informação.
- ☺ Permite o desenvolvimento profissional contínuo dos técnicos de juventude. A aprendizagem mista exige que os técnicos de juventude possuam as competências e os conhecimentos necessários para conceber, facilitar e avaliar eficazmente a aprendizagem em ambientes mistos. Dá ênfase ao desenvolvimento profissional contínuo e à formação dos técnicos de juventude para se adaptarem à natureza evolutiva da aprendizagem mista.

Quando aplicada por técnicos de juventude que trabalham com jovens adultos que enfrentam problemas relacionados com a saúde mental, as características da abordagem de aprendizagem mista podem incluir:

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>Abordagem holística</b></p> <p>Aborda as necessidades educativas e de saúde mental dos jovens adultos. Combina elementos de apoio à saúde mental, desenvolvimento de competências e crescimento pessoal no âmbito do processo de aprendizagem.</p> | <p><b>Apoio individual</b></p> <p>Reconhecendo que os jovens adultos que enfrentam problemas de saúde mental podem ter necessidades e preferências de aprendizagem diferentes, oferece oportunidades de orientação personalizada, tutoria e recursos adaptados.</p> | <p><b>Ambiente seguro e de apoio</b></p> <p>Os ambientes de aprendizagem mista criados pelos técnicos de juventude dão prioridade à criação de um espaço seguro e de apoio para os jovens adultos. Promovem uma atmosfera sem juízos de valor e empática que encoraja a comunicação aberta, a escuta ativa e o respeito pela confidencialidade.</p> |
| <p><b>Colaboração e apoio entre pares</b></p> <p>Cria oportunidades para atividades de grupo, tutoria entre pares e comunidades de apoio virtual onde os indivíduos podem partilhar experiências, prestar apoio mútuo e aprender uns com os outros.</p>  | <p><b>Flexibilidade e aprendizagem autónoma</b></p> <p>Permite que os indivíduos se envolvam com materiais e recursos de aprendizagem ao seu próprio ritmo, adaptando-se às suas circunstâncias únicas e necessidades de bem-estar.</p>                             | <p><b>Integração de Aconselhamento e Coaching</b></p> <p>Envolve sessões de aconselhamento virtuais, exercícios de definição de objetivo e controlos contínuos para fornecer orientação, motivação e responsabilidade.</p>  |

## Integração de recursos de saúde mental

Pode incorporar recursos e estratégias de saúde mental na experiência de aprendizagem. Pode implicar a introdução de exercícios de atenção plena, técnicas de redução do stress, práticas de autocuidado e atividades de reforço da resiliência como partes integrantes da abordagem de aprendizagem mista.

## Integração de tecnologia para acessibilidade

Implica a utilização de plataformas digitais, aplicações móveis e ferramentas online que sejam de fácil utilização e acessíveis a jovens adultos com problemas relacionados com a saúde mental.

## Avaliação contínua e acompanhamento do progresso

Assegura que os jovens adultos estão a beneficiar da experiência de aprendizagem e do apoio à saúde mental. Pode implicar avaliações regulares, ciclos de feedback e ajustamentos ao plano de aprendizagem com base nas necessidades e nos progressos individuais.

## Colaboração com profissionais de saúde mental

Envolve a colaboração com profissionais de saúde mental ou parcerias com organizações de saúde mental. Esta colaboração garante que a abordagem de aprendizagem se alinha com as melhores práticas de apoio à saúde mental e oferece um sistema de apoio abrangente aos jovens adultos.

É importante que os técnicos de juventude adaptem as características da aprendizagem mista às necessidades e circunstâncias específicas dos jovens adultos com quem trabalham, mantendo uma abordagem centrada na pessoa e informada sobre o trauma ao longo de todo o processo.



## ALGUNS MÉTODOS HABITUALMENTE UTILIZADOS NA APREDIZAGEM MISTA

### ☺ **Sala de aula invertida**

Neste método, os alunos participam em materiais didáticos, tais como palestras pré-gravadas ou módulos online, antes da sessão de aula. O tempo da aula presencial é então dedicado a debates, atividades e trabalho colaborativo, permitindo uma compreensão e aplicação mais profundas dos conceitos.

### ☺ **Discussões e fóruns online**

As plataformas ou fóruns de discussão online proporcionam um espaço para os alunos participarem em discussões assíncronas. Podem colocar questões, partilhar ideias e colaborar com os colegas, promovendo o pensamento crítico e a aprendizagem social.

### ☺ **Módulos interativos online**

Os módulos ou cursos online podem incluir elementos interativos, como multimédia, questionários e simulações. Os alunos podem progredir nos módulos ao seu próprio ritmo, acedendo a recursos adicionais e recebendo feedback imediato.

### ☺ **Projetos de colaboração**

Os alunos trabalham em conjunto em projetos ou trabalhos que exigem colaboração e comunicação. Podem utilizar ferramentas de colaboração online, como documentos partilhados ou videoconferência, para trabalharem em conjunto nas tarefas, mesmo que não estejam fisicamente presentes no mesmo local.

### ☺ **Avaliações combinadas**

As avaliações podem ser efetuadas tanto online como offline para medir a compreensão e o progresso dos alunos. Isto pode incluir questionários online, trabalhos escritos, apresentações em grupo ou exames presenciais.

### ☺ **Aprendizagem através de dispositivos móveis**

Utilização de dispositivos e aplicações móveis para fornecer conteúdos de aprendizagem, dar acesso a recursos e facilitar a comunicação e a colaboração. Isto permite que os alunos participem em atividades de aprendizagem a qualquer hora e em qualquer lugar.



## 🕒 Laboratórios virtuais e simulações

As simulações online e os laboratórios virtuais constituem uma forma segura e económica de os alunos participarem em experiências práticas e praticarem competências em disciplinas como a ciência, a engenharia ou os cuidados de saúde.

## 🕒 Percursos de aprendizagem personalizados

Utilizar tecnologias e plataformas de aprendizagem adaptativas que adaptem a experiência de aprendizagem às necessidades e ao ritmo de aprendizagem de cada aluno. Isto pode implicar a disponibilização de recursos adicionais ou intervenções direcionadas com base no progresso e desempenho individuais.

## 🕒 Estações de aprendizagem combinada

Criar estações de aprendizagem físicas na sala de aula onde os alunos possam participar em várias atividades, incluindo pesquisa online, projetos de colaboração, experiências práticas ou debates.

## 🕒 Sessões online síncronas

Realização de sessões online em direto, tais como palestras virtuais ou *webinars*, em que os alunos podem interagir com o formador e os seus colegas em tempo real, colocar questões e participar em debates.

É importante notar que os métodos específicos utilizados na aprendizagem mista podem variar consoante o contexto, o assunto e os recursos disponíveis. O objetivo é criar uma experiência de aprendizagem equilibrada e eficaz que combine elementos online e offline para aumentar o envolvimento, a colaboração e a compreensão.



## TIPOS DE RECURSOS PARA A ABORDAGEM DE APRENDIZAGEM MISTA PROPOSTA PARA O PROJETO WELL-YOUTH

### ☺ Recursos de saúde mental online

#### Artigos e blogues selecionados

Os técnicos de juventude selecionam artigos online e publicações em blogues que abordam temas de saúde mental como a gestão do stress, a ansiedade, a depressão, os cuidados pessoais e o desenvolvimento da resiliência.

#### Vídeos e Podcasts

Os técnicos de juventude partilham ou criam conteúdos de vídeo e podcasts com profissionais de saúde mental, pessoas que partilham as suas experiências ou exercícios de atenção plena orientados.

#### Módulos e-Learning

São disponibilizados aos jovens adultos módulos ou cursos online especificamente concebidos para a educação para a saúde mental e a autoajuda. Estes módulos proporcionam experiências de aprendizagem interativas e podem incluir questionários ou avaliações.

**NOTA:** Cada país envolvido no projeto identificará e utilizará os recursos de saúde online específicos e baseados no país, adequados à implementação do projeto. Na LoPe, encontramos pessoas com diferentes origens nacionais, étnicas, religiosas, raciais, culturais e educativas. Utilizaremos a língua norueguesa como denominador comum, mas também utilizaremos alguns recursos em inglês.

### ☺ Materiais psicoeducativos

#### Fichas técnicas e folhetos

Os técnicos de juventude fornecem fichas informativas ou folhetos que explicam as condições de saúde mental, os sintomas, as opções de tratamento e as estratégias de autoajuda.

#### Cadernos e fichas de trabalho

Os jovens adultos recebem livros de exercícios ou fichas de trabalho imprimíveis que os orientam através de exercícios relacionados com a gestão da saúde mental, a definição de objetivos, a autorreflexão ou estratégias de sobrevivência.

#### Ferramentas interativas online

Podem ser recomendadas aos jovens adultos ferramentas online e recursos interativos, tais como rastreadores de humor, aplicações de gestão do stress ou questionários de autoavaliação, para autorreflexão e automonitorização.

## 🕒 Recursos de desenvolvimento pessoal

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Livros de crescimento pessoal</b><br>Os técnicos de juventude sugerem e dão recomendações de leitura de livros centrados no desenvolvimento pessoal, na atenção plena, na psicologia positiva ou no autoaperfeiçoamento. | <b>Atividades de reflexão guiada</b><br>Os técnicos de juventude oferecem sugestões guiadas para a escrita de diários, exercícios de reflexão ou fichas de trabalho que levam os jovens adultos a explorar as suas emoções, identificar pontos fortes, definir objetivos e praticar o autocuidado. | <b>Citações e afirmações inspiradoras</b><br>Os técnicos de juventude partilham citações motivacionais, afirmações ou lembretes visuais que inspiram os jovens adultos e promovem uma mentalidade positiva. |
|---|--|---|

## 🕒 Atividades presenciais e Materiais

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Materiais de workshop</b><br>Os técnicos de juventude desenvolvem ou utilizam materiais de workshop, incluindo apresentações, folhetos e atividades interativas, para sessões de grupo presenciais ou workshops centrados na saúde mental e no desenvolvimento pessoal. | <b>Material de terapia artística</b><br>Podem ser fornecidos materiais artísticos, como livros para colorir, materiais de desenho ou materiais de artesanato, para incentivar a expressão criativa e o alívio do stress durante as sessões presenciais. | <b>Jogos e atividades interativas</b><br>Os técnicos de juventude utilizam jogos interativos, atividades de representação de papéis ou exercícios de quebra-gelo para promover a interação social, a expressão emocional e o desenvolvimento de competências durante as sessões de grupo. |
|--|---|---|

## 🕒 Apoio dos pares e envolvimento da comunidade

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Fóruns de discussão online</b><br>Os técnicos de juventude criam plataformas virtuais ou fóruns online onde os jovens adultos podem estabelecer contactos, partilhar experiências, fazer perguntas e oferecer apoio aos seus pares. | <b>Recursos de tutoria entre pares</b><br>Os técnicos de juventude facilitam programas de orientação entre pares ou fornecem recursos para orientar os jovens adultos no sentido de se tornarem mentores para se apoiarem mutuamente nos seus percursos de saúde mental. | <b>Materiais do grupo de apoio</b><br>São preparados folhetos, sugestões de debate ou atividades estruturadas para orientar as sessões do grupo de apoio, tanto online como presencialmente. |
|--|--|--|

*Os recursos específicos utilizados podem variar consoante a experiência do animador de juventude, os materiais disponíveis e as necessidades específicas do país dos jovens adultos. O objetivo é fornecer apoio abrangente, materiais educativos e oportunidades de autorreflexão, desenvolvimento de competências e envolvimento dos pares para promover a saúde mental e o crescimento pessoal.*



## ESTRUTURAÇÃO DE UM PLANO DE AULA

Ao utilizar uma abordagem de aprendizagem mista com jovens adultos que enfrentam problemas relacionados com a saúde mental, os técnicos de juventude podem estruturar os seus planos de aula para criar uma experiência de aprendizagem abrangente e envolvente. Eis uma estrutura sugerida para um plano de aula:

### ☺ **Introdução**

- Comece a aula estabelecendo um ambiente de aprendizagem seguro e de apoio.
- Indique os objetivos de aprendizagem e os resultados da sessão.
- Realize uma atividade de quebra-gelo ou um exercício de atenção plena para estabelecer um tom positivo.

### ☺ **Atividades de pré-aprendizagem online**

- Forneça o acesso às atividades de pré-aprendizagem online, tais como ler artigos, ver vídeos ou completar módulos online relacionados com o tema da saúde mental.
- Atribua exercícios de reflexão ou sugestões de registo no diário para que os jovens adultos se envolvam antes da sessão.
- Incentive os participantes a apresentarem antecipadamente quaisquer questões ou ideias que tenham.

### ☺ **Sessão presencial ou virtual**

- Realize uma sessão interativa, presencial ou virtual, centrada no tema da saúde mental.
- Facilite debates para permitir que os jovens adultos partilhem as suas reflexões, perceções e questões das atividades de pré-aprendizagem.
- Faça uma apresentação ou um workshop interativo que explore o tema, incorporando recursos multimédia, estudos de casos e exemplos da vida real.
- Envolver os participantes em atividades de aprendizagem experimental, dramatizações ou exercícios de grupo para aplicar os conceitos às suas próprias vidas e experiências.
- Facilite o diálogo aberto, a escuta ativa e proporcionar um espaço seguro para os participantes exprimirem os seus pensamentos e sentimentos.



## ☺ Atividades práticas e desenvolvimento de competências

- Introduza atividades práticas ou exercícios de desenvolvimento de competências que promovam a saúde mental e o bem-estar.
- Forneça instruções passo a passo ou demonstrações de técnicas como exercícios de atenção plena, estratégias de gestão do stress, práticas de autocuidado ou competências de resolução de problemas.
- Permita que os participantes pratiquem as competências individualmente ou em pequenos grupos e fornecer feedback e orientação conforme necessário.

## ☺ Atividades online de pós-aprendizagem

- Atribua atividades de pós-aprendizagem para reforçar e alargar a experiência de aprendizagem.
- Forneça recursos para uma exploração mais aprofundada, tais como leituras adicionais, vídeos ou ferramentas online relacionadas com o tema da saúde mental.
- Atribua exercícios de reflexão ou sugestões de registo no diário para incentivar os participantes a integrar os novos conhecimentos e competências na sua vida quotidiana.
- Incentive fóruns de discussão online ou grupos virtuais de apoio entre pares onde os participantes possam continuar a conversa e partilhar as suas reflexões.

## ☺ Apreciação e avaliação

- Incorpore estratégias de avaliação formativa para avaliar a compreensão e a aplicação dos conceitos e competências em matéria de saúde mental pelos participantes.
- Utilize questionários, sondagens ou ferramentas de autoavaliação para avaliar os conhecimentos adquiridos e identificar as áreas que necessitam de mais apoio.
- Recolha o feedback dos participantes sobre a sua experiência de aprendizagem, incluindo a eficácia da abordagem de aprendizagem mista, e faça os ajustes necessários para sessões futuras.

## ☺ Acompanhamento e apoio

- Forneça recursos e apoio de acompanhamento, tais como leituras recomendadas, aplicações ou recursos comunitários para a gestão contínua da saúde mental.
- Ofereça apoio individual ou sessões de aconselhamento virtual aos participantes que possam necessitar de assistência adicional.
- Incentive os participantes a estabelecer objetivos pessoais relacionados com a sua saúde mental e bem-estar, e fornecer orientações sobre como acompanhar os progressos e procurar apoio quando necessário.

*Lembre-se de adaptar a estrutura e as atividades às necessidades específicas, preferências e níveis de conforto dos jovens adultos com quem está a trabalhar. Flexibilidade, empatia e apoio individualizado são cruciais para promover uma experiência de aprendizagem mista positiva e eficaz para jovens adultos que enfrentam problemas relacionados com a saúde mental.*



## KIT DE FERRAMENTAS

### 🕒 Recursos online

#### Artigos e blogues selecionados

Reúna uma coleção de artigos online fiáveis e de publicações em blogues relacionadas com a saúde mental e com estratégias de sobrevivência, autocuidado e desenvolvimento pessoal.

#### Recomendações de vídeos e podcasts

Compile uma lista de vídeos e podcasts interessantes e informativos com profissionais de saúde mental, histórias pessoais e debates sobre vários tópicos de saúde mental.

#### Módulos e-Learning

Identifique módulos ou cursos online que forneçam psicoeducação sobre saúde mental, gestão do stress, resiliência e outros tópicos relevantes.

### 🕒 Atividades de reflexão

#### Sugestões de *journaling*

Prepare um conjunto de sugestões de *journaling* (registo no diário) para incentivar a autorreflexão, a exploração das emoções e o crescimento pessoal.

#### Ferramentas de autoavaliação

Inclua questionários de autoavaliação ou *quizzes* para ajudar os jovens adultos a conhecer melhor o seu estado mental, bem-estar e identificar áreas de incidência.

#### Fichas de trabalho para a definição de objetivos

Forneça fichas de trabalho ou modelos para orientar os jovens adultos na definição de objetivos significativos relacionados com a sua saúde mental e desenvolvimento pessoal.

### 🕒 Materiais de expressão criativa

#### Materiais de arte

Inclua materiais básicos de arte, como materiais para colorir, cadernos de desenho ou materiais de artesanato para incentivar a expressão criativa e promover o relaxamento.

#### Sugestões de músicas e listas de reprodução

Partilhe recomendações de música relaxante ou de listas de reprodução selecionadas que promovam o relaxamento, a atenção e o bem-estar emocional.

#### Guiões de imagens guiadas

Forneça guiões ou ficheiros áudio gravados para exercícios de imagem guiada que ajudem os jovens adultos a relaxar, a visualizar resultados positivos ou a gerir o stress.



## ☺ Ferramentas de comunicação e envolvimento

### Aplicações de mensagem ou fóruns online

Utilize aplicações de mensagens seguras ou plataformas online para facilitar a comunicação contínua, responder a perguntas e prestar apoio fora do horário de trabalho, sessões individuais.

### Sugestões de discussão

Prepare um conjunto de sugestões de debate para estimular a conversação e a interação entre pares durante as sessões de grupo virtuais ou presenciais.

### Diretório de recursos comunitários

Compile uma lista de recursos comunitários, grupos de apoio, linhas de apoio e serviços de saúde mental disponíveis localmente e online.

## ☺ Atividades de bem-estar e de cuidados pessoais

### Kit de ferramentas de autocuidado

Crie um conjunto de ferramentas que inclua recursos de autocuidado, tais como modelos de planos de autocuidado, técnicas de relaxamento, exercícios de atenção plena e estratégias de gestão do stress.

### Fichas de trabalho sobre o bem-estar

Crie fichas de trabalho que incidam sobre várias dimensões do bem-estar, incluindo a saúde física, a regulação emocional, as ligações sociais e o bem-estar espiritual.

### Exercícios de respiração e meditações guiadas

Forneça gravações áudio ou vídeo de exercícios de respiração e meditações guiadas para apoiar o relaxamento e a prática da atenção plena.

## ☺ Avaliação e acompanhamento do progresso

### Inquéritos de avaliação

Desenvolva inquéritos ou questionários para recolher o feedback dos jovens adultos sobre a sua experiência de aprendizagem, satisfação com o programa e impacto percebido na sua saúde mental.

### Ferramentas de monitorização do progresso

Crie ferramentas para ajudar a acompanhar os progressos dos participantes, tais como listas de controlo de objetivos, controladores de humor ou diários de bem-estar.

*Lembre-se de adaptar e personalizar o kit de ferramentas com base nas necessidades e preferências específicas dos jovens adultos com quem está a trabalhar. Atualize e expanda regularmente o kit de ferramentas para incorporar novos recursos e atividades que se alinhem com os objetivos da abordagem de aprendizagem combinada e as necessidades em evolução dos participantes.*



## ALGUNS EXERCÍCIOS PRÁTICOS QUE OS TÉCNICOS DE JUVENTUDE PODEM INCORPORAR NUMA ABORDAGEM DE APRENDIZAGEM MISTA

### ☺ Autorreflexão e definição de objetivos

|  |   |
|--|---|
| <b>Autoavaliação</b><br><br>Oriente os jovens trabalhadores através de exercícios de autoavaliação para refletirem sobre os seus pontos fortes, as suas áreas de possível crescimento e o seu bem-estar. | <b>Definição de objetivos</b><br><br>Ajude os jovens trabalhadores a definir objetivos realistas e exequíveis relacionados com a sua saúde mental, o seu desenvolvimento pessoal e as suas aspirações profissionais. Incentive-os a criar planos de ação com passos específicos para atingirem os seus objetivos. |
|--|---|

### ☺ Estratégias de gestão do stress e de enfrentamento

|   |   |
|---|---|
| <b>Sensibilização para o stress</b><br><br>Ajude os jovens trabalhadores a identificar as fontes de stress no seu trabalho e na sua vida pessoal. Discutir os fatores de stress comuns e o seu impacto na saúde mental. | <b>Técnicas de redução do stress</b><br><br>Ensine técnicas de gestão do stress, tais como exercícios de respiração profunda, práticas de atenção plena, estratégias de gestão do tempo e estabelecimento de limites. |
|---|---|

### ☺ Desenvolvimento de resiliência e mentalidade positiva

|  |   |
|--|---|
| <b>Atividades de reforço da capacidade de resistência</b><br><br>Facilite atividades que promovam a resiliência, tais como contar histórias, representar papéis e resolver problemas exercícios. Incentive os jovens trabalhadores a refletir sobre os seus pontos fortes e os sucessos anteriores na superação de desafios. | <b>Autoconversa positiva</b><br><br>Oriente os jovens trabalhadores no sentido de reconhecerem os padrões negativos da conversa interna e a substituí-los por afirmações positivas e autoencorajamento. |
|--|---|

## 😊 Inteligência emocional e competências de comunicação

### Consciência emocional

Ajude os jovens trabalhadores a desenvolver a inteligência emocional, identificando e compreendendo as suas próprias emoções e as emoções dos outros.

### Escuta ativa

Realize exercícios que melhorem as capacidades de escuta ativa, como discussões em pares ou dramatizações. Incentive os jovens trabalhadores a praticar a empatia e a validar os sentimentos dos outros.

## 😊 Gestão do tempo e equilíbrio entre vida profissional e pessoal

### Auditoria de tempo

Oriente os jovens trabalhadores na realização de uma auditoria do tempo para avaliar a forma como gastam atualmente o seu tempo e identificar as áreas a melhorar.

### Técnicas de definição de prioridades

Ensine estratégias para estabelecer prioridades, criar listas de afazeres e gerir eficazmente o volume de trabalho. Discuta a importância do equilíbrio entre a vida profissional e pessoal e do autocuidado.

## 😊 Redes de apoio e recursos

### Mapeamento da comunidade

Ajude os jovens trabalhadores a identificar as redes de apoio e os recursos comunitários à sua disposição. Incentive-os a estabelecer contactos e a procurar ajuda quando necessário.

### Grupos de apoio entre pares

Facilite grupos de apoio entre pares, virtuais ou presenciais, onde os jovens trabalhadores possam partilhar experiências, prestar apoio e trocar estratégias de sobrevivência.

## 😊 Desenvolvimento da carreira e crescimento profissional

### Avaliação de competências

Ajude os jovens trabalhadores a avaliar as suas atuais competências, interesses e objetivos de carreira. Discuta potenciais percursos profissionais e oportunidades de desenvolvimento.

### Planeamento do desenvolvimento profissional

Oriente os jovens trabalhadores na criação de planos de desenvolvimento profissional que estejam de acordo com as suas aspirações de carreira. Forneça recursos para cursos online, *webinars* e *workshops*.

## POSSÍVEIS SESSÕES DE FORMAÇÃO QUE OS TÉCNICOS DE JUVENTUDE PODEM INCORPORAR NUMA ABORDAGEM DE APRENDIZAGEM MISTA

### 😊 Sensibilização para a saúde mental

#### Introdução à saúde mental

Forneça uma panorâmica das perturbações de saúde mental comuns, dos sintomas e da prevalência entre os jovens trabalhadores.

#### Reduzir o estigma

Discuta o impacto do estigma na saúde mental e estratégias para reduzir o estigma no local de trabalho.

#### Reconhecer os sinais de alerta

Forme os técnicos de juventude para identificarem sinais de alerta de problemas de saúde mental neles próprios e nos seus pares.

### 😊 Criar resiliência e competências para lidar com a situação

#### Desenvolver a resiliência

Ensine estratégias para aumentar a resiliência, como a gestão do stress, a resolução de problemas e a procura de apoio social.

#### Regulação emocional

Explore técnicas para gerir e regular as emoções de forma eficaz no local de trabalho.

#### Práticas de autocuidado

Eduque os jovens trabalhadores sobre a importância do autocuidado e forneça estratégias práticas de autocuidado que possam incorporar nas suas rotinas diárias.

### 😊 Comunicação e apoio

#### Capacidade de escuta ativa

Forme os técnicos de juventude em técnicas de escuta ativa para apoiar eficazmente os seus pares e criar um espaço seguro para uma comunicação aberta.

#### Formação em apoio aos pares

Ensine aos técnicos de juventude como prestar apoio aos pares, incluindo escuta ativa, empatia e técnicas de encaminhamento.

#### Intervenção em situações de crise

Forneça formação sobre o reconhecimento e a resposta a crises de saúde mental, incluindo a prevenção do suicídio e os encaminhamentos adequados.



## ☺ Gestão do stress e equilíbrio entre vida profissional e pessoal

### Técnicas de gestão do stress

Introduza várias técnicas de gestão do stress, como a atenção plena, a respiração profunda e estratégias de gestão do tempo.

### Equilíbrio entre vida profissional e pessoal

Discuta a importância do equilíbrio entre a vida profissional e familiar e ajudar os técnicos de juventude a desenvolver estratégias para manter um equilíbrio saudável.

## ☺ Primeiros socorros em saúde mental

### Formação de Primeiros Socorros em Saúde Mental

Facilite um curso certificado de Primeiros Socorros em Saúde Mental que dote os técnicos de juventude das competências necessárias para prestar apoio inicial a indivíduos com problemas ou crises de saúde mental.

### Crise desescalada

Ensine técnicas para desanuiar situações de crise e prestar apoio até à chegada de ajuda profissional.

## ☺ Criar um ambiente de trabalho favorável:

### Promover o bem-estar mental

Discuta estratégias para criar um ambiente de trabalho solidário e inclusivo que promova uma saúde mental positiva.

### Redes de apoio de pares

Facilite o debate sobre a importância das redes de apoio entre pares e fornecer orientações sobre a criação e manutenção dessas redes.

## ☺ Autoadvocacia e acesso aos recursos

### Competências de autoadvocacia

Capacite os jovens trabalhadores para defenderem as suas necessidades de saúde mental e navegarem eficazmente nos sistemas de apoio.

### Navegar pelos recursos

Forneça informações sobre os recursos de saúde mental disponíveis, tanto na organização como na comunidade, e orientar os jovens trabalhadores sobre como aceder a esses recursos.

*Não se esqueça de incorporar uma variedade de métodos de aprendizagem, tais como módulos online, discussões virtuais, estudos de casos, dramatizações e exercícios interativos, para envolver os participantes na abordagem de aprendizagem mista. Incentive a participação ativa, a reflexão e o apoio contínuo aos jovens trabalhadores ao longo das sessões de formação.*



# Well-Youth!

WELL\_YOUTH! - Bem-estar Mental dos Jovens Desempregados Afetados pelo Contexto Pandêmico do Coronavírus, com a ref. nº 2022-1-RO01-KA220-YOU-000047

# Well-Youth!



Co-funded by  
the European Union



Erasmus +

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Agência Nacional e a Comissão não podem ser responsabilizadas por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.