The background of the entire page is a collage of stylized, colorful hands in various colors (yellow, blue, purple, green) reaching out from different directions, symbolizing support and care.

**Promoção da saúde mental  
de crianças e adolescentes  
em contextos migratórios**

**Promoción de la salud mental  
de niños, niñas y adolescentes  
en contextos migratorios**

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ORGANIZACIÓN MUNDIAL  
DE LA SALUD



**PT | Promoção da saúde  
mental de crianças  
e adolescentes em  
contextos migratórios**

**ES | Promoción de la salud  
mental de niños, niñas  
y adolescentes en  
contextos migratorios**

Brasília D.F., 2020

**OPAS**



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
SECRETARÍA REGIONAL PARA AS Américas

## **Promoção da saúde mental de crianças e adolescentes em contextos migratórios**

ISBN: 978-92-75-07457-2 (impresso)

ISBN: 978-92-75-07458-9 (PDF)

### **© Organização Pan-Americana da Saúde 2020**

Alguns direitos reservados. Esta obra está disponível nos termos da licença Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 3.0 OIG de Creative Commons; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.pt>.

De acordo com os termos desta licença, esta obra pode ser copiada, redistribuída e adaptada para fins não comerciais, desde que a nova obra seja publicada com a mesma licença Creative Commons, ou equivalente, e com a referência bibliográfica adequada, como indicado abaixo. Em nenhuma circunstância deve-se dar a entender que a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) endossa uma determinada organização, produto ou serviço. O uso do logotipo da OPAS não é autorizado.

A OPAS adotou todas as precauções razoáveis para verificar as informações constantes desta publicação. No entanto, o material publicado está sendo distribuído sem nenhum tipo de garantia, seja expressa ou implícita. A responsabilidade pela interpretação e uso do material recai sobre o leitor. Em nenhum caso a OPAS será responsável por prejuízos decorrentes de sua utilização.

## **Promoción de la salud mental de niños, niñas y adolescentes en contextos migratorios**

ISBN: 978-92-75-07457-2 (impreso)

ISBN: 978-92-75-07458-9 (PDF)

### **© Organización Panamericana de la Salud, 2020**

Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Organizaciones intergubernamentales de Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es>).

Con arreglo a las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra con fines no comerciales, siempre que se utilice la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons y se cite correctamente, como se indica a continuación. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) respalda una organización, producto o servicio específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la OPS.

La OPS ha adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación. No obstante, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de ese material, y en ningún caso la OPS podrá ser considerada responsable de daño alguno causado por su utilización.

# Sumário | Sumario

vi | **AGRADECIMENTOS**  
**AGRADECIMIENTOS**

01 | **INTRODUÇÃO**  
**INTRODUCCIÓN**

**01** | **Saúde mental de crianças e adolescentes em contextos migratórios**

**7** | **Salud mental de niños, niñas y adolescentes en contextos migratorios**

**02** | **Promoção da saúde mental de crianças e adolescentes**

**25** | **Promoción de la salud mental de niños, niñas y adolescentes**

**PT |**

**12** | Migração forçada e seus efeitos na saúde mental de crianças e adolescentes

**19** | Apoio psicossocial em contextos migratórios

**30** | Estratégias de promoção da saúde mental de crianças e adolescentes

**31** | **1.** Fortalecimento dos vínculos familiares

**34** | **2.** Fortalecimento de ambientes comunitários solidários

**36** | **3.** Empoderamento, protagonismo e participação social

**38** | **4.** Reconhecimento e valorização cultural

**ES |**

Migración forzada y sus efectos en la salud mental de niños, niñas y adolescentes

Apoyo psicossocial en contextos migratorios

Estrategias de promoción de la salud mental de niños, niñas y adolescentes

**1.** Fortalecimiento de los vínculos familiares

**2.** Fortalecimiento de ambientes comunitarios solidarios

**3.** Empoderamiento, protagonismo y participación social

**4.** Reconocimiento y valorización cultural



03

### Tornando-se Promotor(a) Comunitário(a) de Saúde Mental

41

### Volviéndose Promotor(a) Comunitário(a) de Salud Mental

PT |

44

Atributos do(a) Promotor(a) Comunitário(a) de Saúde Mental

47

O papel dos(as) Promotores(as) Comunitários(as) de Saúde Mental de Crianças e Adolescentes

50

A experiência de ser Promotor(a) Comunitário(a) de Saúde Mental

ES |

Atributos del(de la) Promotor(a) Comunitario(a) de Salud Mental

El papel de los(as) Promotores(as) Comunitarios(as) de Salud Mental de Niños, Niñas y Adolescentes

La experiencia de ser Promotor(a) Comunitario(a) de Salud mental

04

### Ações de promoção da saúde mental de crianças e adolescentes

53

### Acciones de promoción de la salud mental de niños, niñas y adolescentes

57

Linhas de ação para a promoção da saúde mental de crianças e adolescentes

68

Recomendações para a prática

Líneas de acción para la promoción de la salud mental de niños, niñas y adolescentes

Recomendaciones para la práctica

PT |

76

#### Roteiro I

Preparação para as ações de promoção da saúde mental para crianças e adolescentes

78

#### Roteiro II

Proposta de ação de promoção da saúde mental para crianças e adolescentes

80

#### Roteiro III / Guión I

Planejamento semanal das atividades de promoção da saúde mental para crianças e adolescentes

ES |

#### Guión I

Preparación para las acciones de promoción de la salud mental para niños, niñas y adolescentes

#### Guión II

Propuesta de acción de promoción de la salud mental para niños, niñas y adolescentes

#### Guión III

Planificación semanal de las actividades de promoción de la salud mental para niños, niñas y adolescentes

81

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

## AGRADECIMENTOS

Esta cartilha é fruto de um processo coletivo que envolveu diferentes pessoas e organizações na implementação de ações de promoção da saúde mental para crianças e adolescentes.

Desejamos estender nosso agradecimento especial ao Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) e ao Instituto Pirlampos por viabilizarem a implementação das ações de promoção da saúde mental.

Ao Alto Comissariado das Nações Unidas para Refugiados (ACNUR), à Associação Voluntários para o Serviço Internacional (AVSI Brasil), à Fraternidade – Federação Humanitária Internacional (FFHI), à Organização Internacional para as Migrações (OIM), à Força-Tarefa Logística Humanitária (FT Log Hum) - Operação Acolhida e à Plataforma de Coordenação para Refugiados e Migrantes da Venezuela (R4V) pelo apoio institucional.

Aos(as) Promotores(as) Comunitários(as) de Saúde Mental pela dedicação, sensibilidade e criatividade no desenvolvimento das ações e, especialmente, pela generosidade no apoio cotidiano às crianças, adolescentes e familiares ao longo do Projeto SMAPS.

## IDEALIZAÇÃO

Catarina Dahl (OPAS/OMS)  
Melissa Ribeiro Teixeira (Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ)

## REDAÇÃO

Melissa Ribeiro Teixeira (UFRJ)

## REVISÃO TÉCNICA

Carolina Carvalho (OPAS/OMS)  
Catarina Dahl (OPAS/OMS)  
Marcio Gagliato (Rede de Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias - MHPSS.net)

## REVISÃO TEXTUAL E TRADUÇÃO

Juliana Martinez

## DESIGN GRÁFICO

Gleydson Lima e Letícia Vieira

## ILUSTRAÇÕES

Letícia Vieira

## APOIO FINANCEIRO

A elaboração, tradução, revisão e impressão desta cartilha foi viabilizada por meio do apoio financeiro da Embaixada do Japão no Brasil.

Esta foi uma publicação revisada e aprovada pelo Comitê Editorial da OPAS/OMS Brasil, que visa garantir a qualidade e o alinhamento estratégico dos documentos publicados.

## AGRADECIMIENTOS

Esta cartilla es el resultado de un proceso colectivo que involucró a diferentes personas y organizaciones en la implementación de acciones para promover la salud mental de niños, niñas y adolescentes.

Deseamos extender nuestro agradecimiento especial al Fondo de las Naciones Unidas Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y al Instituto Pirlampos por viabilizar la implementación de acciones de promoción de la salud mental.

Al Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR), la Asociación de Voluntarios para el Servicio Internacional (AVSI Brasil), la Fraternidade - Federación Humanitaria Internacional (FFHI), la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), la Fuerza-Tarea Logística Humanitaria (FT Log Hum) - Operación Acogida y la Plataforma de Coordinación para Refugiados y Migrantes de Venezuela (R4V) por el apoyo institucional.

A los(las) Promotores(as) Comunitarios(as) de Salud Mental por la dedicación, sensibilidad y creatividad en el desarrollo de las acciones y, especialmente, por su generosidad en el apoyo diario a los niños, niñas, adolescentes y familiares a lo largo del Proyecto SMAPS.

## IDEALIZACIÓN

Catarina Dahl (OPS/OMS)  
Melissa Ribeiro Teixeira (Universidad Federal de Río de Janeiro - UFRJ)

## REDACCIÓN

Melissa Ribeiro Teixeira (UFRJ)

## REVISIÓN TÉCNICA

Carolina Carvalho (OPS/OMS)  
Catarina Dahl (OPS/OMS)  
Marcio Gagliato (Red de Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias - MHPSS.net)

## REVISIÓN TEXTUAL Y TRADUCCIÓN

Juliana Martinez

## DISEÑO GRÁFICO

Gleydson Lima y Letícia Vieira

## ILUSTRACIONES

Letícia Vieira

## APOYO FINANCIERO

La elaboración, traducción, revisión e impresión de esta cartilla fue viabilizada por medio del apoyo financiero de la Embajada de Japón en Brasil.

Esta fue una publicación revisada y aprobada por el Comité Editorial de la OPS/OMS Brasil, con el objetivo de garantizar la calidad y la alineación estratégica de los documentos publicados.





PT | **Introdução**

ES | **Introducción**

PT |

**MILHÕES DE PESSOAS** precisam sair de suas casas e países de origem em busca de melhores condições de vida devido a conflitos, desastres socioambientais, situações de violência extrema ou grave instabilidade política e econômica, além de outras emergências humanitárias. Em 2019, havia 272 milhões de migrantes internacionais em todo o mundo, sendo 79,5 milhões de pessoas afetadas pelo deslocamento forçado em decorrência de conflitos armados ou violência<sup>1,2</sup>.

A migração humana é uma das prioridades mais desafiadoras da saúde pública no contexto mundial, sendo tanto resultante, como causa de insegurança humana e violação dos direitos humanos<sup>3,4</sup>.

O deslocamento forçado afeta, de diferentes formas, a vida e a saúde física e mental de crianças, adolescentes, adultos e pessoas idosas. A ruptura dos laços familiares e afetivos; a falta de abrigo ou moradia; as dificuldades de acesso aos serviços básicos, como à água potável e ao saneamento básico, à educação, à saúde e à cultura, assim como a exposição a situações de violência, são fatores que podem afetar a saúde mental das pessoas, sobretudo aquelas em situação de maior vulnerabilidade, e interferir no desenvolvimento físico, cognitivo e emocional de crianças e adolescentes.

ES |

**MILLONES DE PERSONAS** necesitan abandonar sus hogares y países de origen en busca de mejores condiciones de vida debido a conflictos, desastres socioambientales, situaciones de extrema violencia o grave inestabilidad política y económica, además de otras emergencias humanitarias. En 2019, había 272 millones de migrantes internacionales en todo el mundo, de los cuales 79,5 millones fueron afectados por el desplazamiento forzado como resultado de conflictos armados o violencia<sup>1,2</sup>.

La migración humana es una de las prioridades más desafiantes de la salud pública en el contexto mundial, y es tanto una causa de inseguridad humana como una violación de los derechos humanos<sup>3,4</sup>.

El desplazamiento forzado afecta, de diferentes formas, la vida y la salud física y mental de niños, niñas, adolescentes, adultos y ancianos. La ruptura de lazos familiares y afectivos; la falta de refugio o vivienda; las dificultades para acceder a servicios básicos, como el agua potable y el saneamiento básico, educación, salud y cultura, así como la exposición a situaciones de violencia, son factores que pueden afectar a la salud mental de las personas, sobre todo las que se encuentran en situaciones de mayor vulnerabilidad, además de interferir en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de niños, niñas y adolescentes.

## PT |

Reações como estresse, medo, ansiedade e mudanças no comportamento são comuns em situações de extrema adversidade, mas tendem a melhorar ao longo do tempo, principalmente se oferecido suporte adequado. Para proteger e promover a saúde mental e o bem-estar de crianças, adolescentes e famílias é importante que elas tenham acesso aos direitos e serviços básicos e recebam assistência em saúde mental e apoio psicossocial.

Em contextos humanitários, a resposta às necessidades psicossociais e problemas de saúde mental de crianças e adolescentes deve estar pautada no fortalecimento das capacidades locais. É necessário, por um lado, identificar e fortalecer as habilidades e capacidades dos indivíduos, famílias, comunidades e, por outro, favorecer a integração das redes de apoio familiar e comunitárias, dos sistemas formais de saúde, assistência social e educação e das agências humanitárias. Atividades integradas podem alcançar mais pessoas e construir respostas mais sustentáveis a médio e longo prazo<sup>5</sup>.

## ES |

Las reacciones como el estrés, el miedo, la ansiedad y los cambios de comportamiento son habituales en situaciones de adversidad extrema, pero tienden a mejorar con el tiempo, sobre todo si se ofrece apoyo adecuado. Para proteger y promover la salud mental y el bienestar de niños, niñas, adolescentes y familias es importante que tengan acceso a los derechos y servicios básicos y reciban asistencia en materia de salud mental y apoyo psicossocial.

En contextos humanitarios, la respuesta a las necesidades psicossociales y problemas de salud mental de la niñez y la adolescencia debe basarse en el fortalecimiento de las capacidades locales. Es necesario, por un lado, identificar y fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, familias, comunidades y, por otro, favorecer la integración de las redes de apoyo familiar y comunitaria, de los sistemas formales de salud, asistencia social y educación, y de las agencias humanitarias. Las actividades integradas pueden llegar a más personas y generar respuestas más sostenibles a medio y largo plazo<sup>5</sup>.



## PT |

Nos últimos anos, a região das Américas vem enfrentando uma das maiores crises migratórias em sua história recente devido a situações de instabilidade política e socioeconômica, levando milhares de pessoas a migrarem em busca de acesso universal à saúde e melhores condições de vida. Segundo informações da Plataforma de Coordenação para Migrantes e Refugiados da Venezuela, em agosto de 2020, aproximadamente 4,3 milhões de migrantes e refugiados venezuelanos encontravam-se na América Latina e Caribe, dentre os quais aproximadamente 264 mil estavam no Brasil<sup>6</sup>, o quinto país mais procurado. Estimativas apontam que cerca de 500 migrantes venezuelanos entram no Brasil a cada dia, sendo que a maioria deles permanece na cidade de Boa Vista, Roraima<sup>6</sup>.

Neste contexto, Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) desenvolveu, em 2019 e 2020, o *Projeto Fortalecimento de Capacidades Locais em Saúde Mental e Apoio Psicossocial no Contexto do Fluxo Migratório* em Boa Vista, Roraima (Projeto SMAPS), a fim de contribuir para a ampliação do acesso ao cuidado em saúde mental. O Projeto SMAPS integra uma proposta interagencial de assistência humanitária, financiada pelo Governo do Japão, e insere-se no contexto mais amplo da Plataforma de Coordenação para Refugiados e Migrantes da Venezuela (R4V).

## ES |

En los últimos años, la Región de las Américas ha enfrentado una de las más grandes crisis migratorias de su historia reciente debido a situaciones de inestabilidad política y socioeconómica que han llevado a miles de personas a migrar en busca de acceso universal a la salud y mejores condiciones de vida. Según información de la Plataforma de Coordinación para Refugiados y Migrantes de Venezuela, en agosto de 2020, aproximadamente 4,3 millones de migrantes y refugiados venezolanos estaban en América Latina y el Caribe, de los cuales aproximadamente 264 mil estaban en Brasil<sup>6</sup>, el quinto país más buscado. Se estima que alrededor de 500 migrantes venezolanos ingresan a Brasil cada día, la mayoría de los cuales permanecen en la ciudad de Boa Vista, Roraima<sup>6</sup>.

En este contexto, la Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) desarrolló, en 2019 y 2020, el *Proyecto Fortalecimiento de Capacidades Locales en Salud Mental y Apoyo Psicossocial en el Contexto del Flujo Migratorio* en Boa Vista, Roraima (Proyecto SMAPS) con el fin de contribuir a ampliar el acceso al cuidado en salud mental. El Proyecto SMAPS es parte de una propuesta interagencia de asistencia humanitaria, financiada por el Gobierno de Japón, y se inscribe en el contexto más amplio de la Plataforma de Coordinación para Refugiados y Migrantes de Venezuela (R4V).

## PT |

Esta cartilha foi elaborada a partir de uma Oficina de Capacitação para Promotores(as) Comunitários(as) de Saúde Mental de Crianças e Adolescentes e das atividades de promoção da saúde mental realizadas no âmbito do Projeto SMAPS, de maio a setembro de 2020, em dez abrigos mantidos pela Força-Tarefa Logística Humanitária (FT Log Hum) - Operação Acolhida, por meio de parceria com o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) e o Instituto Pirlampos. Trata-se de uma ferramenta prática para apoiar lideranças comunitárias, trabalhadores(as) humanitários(as) e demais pessoas que trabalham com o público infantojuvenil no planejamento e implementação de ações de promoção da saúde mental. Tem como objetivo apresentar os conceitos-chave, princípios, estratégias de ação e recomendações práticas para a promoção da saúde mental para crianças e adolescentes.

Ao longo desta cartilha, incorporamos as narrativas de Promotores(as) Comunitários(as) que participaram do Projeto, com o intuito de aproximar o(a) leitor(a) à experiência vivida e conhecimento prático construído por eles(as) a partir de sua participação na oficina de capacitação e implementação das ações de promoção da saúde mental.

Esperamos, com ela, contribuir para o apoio psicossocial e fortalecimento de crianças, adolescentes e suas famílias.

## ES |

Esta cartilla fue elaborada a partir de un Taller de Capacitación para Promotores(as) Comunitarios(as) de Salud Mental de Niños, Niñas y Adolescentes, y de las actividades de promoción de la salud mental realizadas en el ámbito del Proyecto SMAPS, de mayo a septiembre de 2020, en diez refugios mantenidos por la Fuerza-Tarea Logística Humanitaria (FT Log Hum) - Operación Acogida, mediante asociación con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y el Instituto Pirlampos. Esta es una herramienta práctica para apoyar a liderazgos comunitarios, trabajadores(as) humanitarios(as) y demás personas que trabajan con el público infantojuvenil en la planificación e implementación de acciones de promoción de la salud mental. Tiene el objetivo de presentar los conceptos-clave, principios, estrategias de acción y recomendaciones prácticas para la promoción de la salud mental para niños, niñas y adolescentes.

A lo largo de esta cartilla, incorporamos las narrativas de los(as) Promotores(as) Comunitarios(as) que participaron en el Proyecto, con el fin de acercar al(a) lector(a) a la experiencia vivida y al conocimiento prático construido por ellos(as) a partir de su participación en el taller de capacitación e implementación de acciones para promover la salud mental.

Con ella, esperamos contribuir con el apoyo psicossocial y el fortalecimiento de niños, niñas, adolescentes y sus familias.





PT |

# Saúde mental de crianças e adolescentes em contextos migratórios

ES |

# Salud mental de niños, niñas y adolescentes en contextos migratorios

**PT |** Para começar, é importante compreendermos o que é saúde mental. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), podemos defini-la como:

*"Um estado de bem-estar no qual a pessoa exprime as suas habilidades, enfrenta os problemas normais da vida, realiza suas atividades de forma produtiva e frutífera e contribui para a sua comunidade?"*

Muitas vezes, os problemas da vida e as nossas dificuldades para lidar com eles podem produzir sofrimento, tanto físico, quanto emocional. Algumas pessoas têm **maior capacidade para lidar com situações adversas**. Esta capacidade está relacionada às nossas características pessoais e aos recursos existentes no contexto em que vivemos, bem como às nossas redes de apoio e condições sociais e econômicas.

Quando uma pessoa apresenta sofrimento emocional intenso, ela pode vir a desenvolver problemas de saúde mental, que interferem em sua vida ou a impedem de exercer plenamente suas atividades cotidianas.

**ES |** Para empezar, es importante comprender qué es la salud mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), podemos definirla como:

*"Un estado de bienestar en el que la persona expresa sus capacidades, afronta los problemas normales de la vida, realiza sus actividades de forma productiva y fructífera y contribuye con su comunidad?"*

A menudo, los problemas de la vida y nuestras dificultades para hacerles frente pueden producir sufrimiento, tanto físico como emocional. Algunas personas **son más capaces de hacer frente a situaciones adversas**. Esta capacidad está relacionada con nuestras características personales y los recursos existentes en el contexto en el que vivimos, así como con nuestras redes de apoyo y condiciones sociales y económicas.

Quando una persona presenta sufrimiento emocional intenso, puede desarrollar problemas de salud mental, que interfieren en su vida o le impiden ejercer plenamente sus actividades cotidianas.





## O QUE É SAÚDE MENTAL?7

A **saúde mental** é mais do que a ausência de enfermidade mental. Ela é parte integrante da saúde e está determinada por uma série de fatores biológicos, psicológicos, econômicos e socioambientais. Não há saúde sem saúde mental.

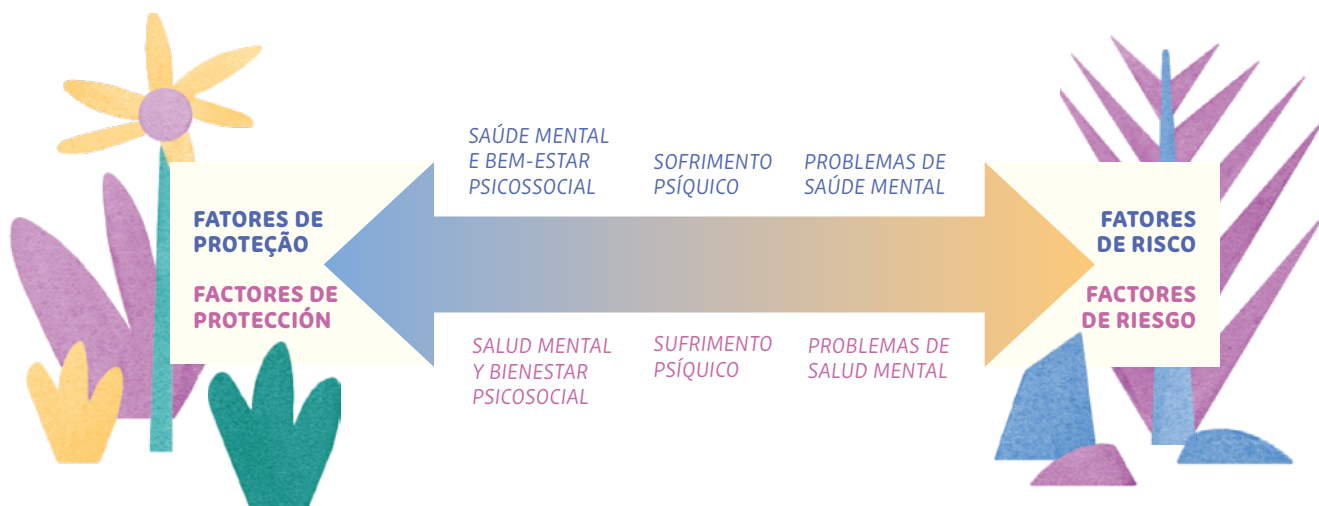
---

## QUE ES LA SALUD MENTAL?7

La **salud mental** es más que la ausencia de enfermedad mental. Ella es una parte integral de la salud y está determinada por una serie de factores biológicos, psicológicos, económicos, sociales y ambientales. No hay salud sin salud mental.

**PT |** Nossa saúde mental está relacionada às situações que estamos expostos desde antes do nascimento e ao longo de toda a vida. Está relacionada, também, com o modo como lidamos com estas situações. Alguns fatores podem aumentar a probabilidade de uma pessoa desenvolver um problema de saúde mental (**fatores de risco**). Outros fatores podem ampliar nossa capacidade de responder às situações adversas e proteger a saúde mental (**fatores de proteção**).

Quanto menos expostos estivermos aos fatores de risco, e quanto mais fortalecidos os fatores de proteção, maior será nossa capacidade de manter uma boa saúde mental e bem-estar psicossocial. Veja os principais fatores de risco e de proteção na página seguinte:



**ES |** Nuestra salud mental está relacionada con las situaciones a las que hemos estado expuestos desde antes del nacimiento y a lo largo de toda la vida. También está relacionada con la forma en que manejamos estas situaciones. Algunos factores pueden aumentar la probabilidad de que una persona desarrolle un problema de salud mental (**factores de riesgo**). Otros factores pueden ampliar nuestra capacidad para responder a situaciones adversas y proteger la salud mental (**factores de protección**).

Cuanto menos expuestos estemos a los factores de riesgo y más reforzados estén los factores de protección, más grande será nuestra capacidad de mantener una buena salud mental y bienestar psicossocial. Consulte los principales factores de riesgo y protección en la siguiente página:

PT	FATORES DE PROTEÇÃO <sup>1</sup>	FATORES DE RISCO <sup>2</sup>	ES	FACTORES DE PROTECCIÓN <sup>1</sup>	FACTORES DE RIESGO <sup>1</sup>
Biológicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Desenvolvimento físico apropriado para a idade</li> <li>→ Boa saúde física</li> <li>→ Bom funcionamento intelectual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Exposição a toxinas na gravidez (tabaco, álcool etc.)</li> <li>→ Condição genética para transtorno psiquiátrico</li> <li>→ Complicações na gestação ou parto</li> <li>→ Infecção por HIV</li> <li>→ Desnutrição</li> <li>→ Abuso de álcool e outras drogas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Desarrollo físico apropiado para la edad</li> <li>→ Buena salud física</li> <li>→ Buen funcionamiento intelectual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Exposición a toxinas durante el embarazo (tabaco, alcohol, etc.)</li> <li>→ Condición genética para el trastorno psiquiátrico</li> <li>→ Complicaciones durante el embarazo o parto</li> <li>→ Infección por VIH</li> <li>→ Desnutrición</li> <li>→ Abuso de alcohol y otras drogas</li> </ul>
Psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Capacidade para aprender com as experiências</li> <li>→ Boa autoestima</li> <li>→ Habilidade para resolução de problemas</li> <li>→ Habilidades sociais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Problemas de aprendizagem</li> <li>→ Traços da personalidade (ex.: temperamento difícil)</li> <li>→ Abuso emocional, físico, sexual e negligência</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Capacidad de aprender de las experiencias</li> <li>→ Buena autoestima</li> <li>→ Habilidad de resolución de problemas</li> <li>→ Habilidades sociales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Problemas de aprendizaje</li> <li>→ Rasgos de personalidad (ej.: temperamento difícil)</li> <li>→ Abuso emocional, físico, sexual y negligencia</li> </ul>
Sociais/Sociales	<p><i>Na família</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Vínculos familiares fortalecidos</li> <li>→ Oportunidades para uma participação positiva na família</li> <li>→ Incentivo para o envolvimento em família</li> </ul>	<p><i>Na família</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Cuidados frágeis ou insuficientes</li> <li>→ Conflito familiar</li> <li>→ Dinâmica familiar frágil</li> <li>→ Morte de um membro da família</li> </ul>		<p><i>En la familia</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Vínculos familiares fortalecidos</li> <li>→ Oportunidades para una participación positiva en la familia</li> <li>→ Incentivo para la participación en la familia</li> </ul>	<p><i>En la familia</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Cuidados frágiles o insuficientes</li> <li>→ Conflicto familiar</li> <li>→ Dinámica familiar frágil</li> <li>→ Muerte de un familiar</li> </ul>
	<p><i>Na escola</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Oportunidades de participação na vida escolar</li> <li>→ Senso de pertencimento (reconhecer-se como parte da comunidade escolar)</li> <li>→ Boa convivência no ambiente escolar</li> </ul>	<p><i>Na escola</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Insucesso escolar</li> <li>→ Dificuldades das escolas em proporcionar um ambiente adequado para apoiar a participação e aprendizagem</li> <li>→ Provisão inadequada de educação</li> <li>→ Conflitos de relação no contexto escolar</li> </ul>		<p><i>En la escuela</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Oportunidades de participación en la vida escolar</li> <li>→ Sentido de pertenencia (reconocerse como parte de la comunidad escolar)</li> <li>→ Buena convivencia en el ambiente escolar</li> </ul>	<p><i>En la escuela</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Fracaso escolar</li> <li>→ Dificultades de las escuelas a la hora de proporcionar un ambiente adecuado para apoyar la participación y el aprendizaje</li> <li>→ Provisión inadecuada de educación</li> <li>→ Conflictos de relación en el contexto escolar</li> </ul>
	<p><i>Na comunidade</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Oportunidades de conexão com a comunidade (lazer, experiências culturais positivas etc.)</li> <li>→ Incentivo para o envolvimento em ações na comunidade/ organizações comunitárias</li> </ul>	<p><i>Na comunidade</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Mudança de comunidade (ex.: urbanização ou migração)</li> <li>→ Falta de organização da comunidade</li> <li>→ Discriminação e marginalização</li> <li>→ Exposição à violência</li> </ul>		<p><i>En la comunidad</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Oportunidades de conexión con la comunidad (ocio, experiencias culturales positivas, etc.)</li> <li>→ Incentivo para la participación en acciones en la comunidad/ organizaciones comunitarias</li> </ul>	<p><i>En la comunidad</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Cambio de comunidad (ej.: urbanización o migración)</li> <li>→ Falta de organización de la comunidad</li> <li>→ Discriminación y marginación</li> <li>→ Exposición a la violencia</li> </ul>

## MIGRAÇÃO FORÇADA E SEUS EFEITOS NA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Em contextos migratórios, a intensificação dos fatores de risco pode produzir alterações emocionais, comportamentais e somáticas em crianças e adolescentes, como, por exemplo: pesadelos, alterações do sono, agressividade, tristeza, isolamento social e dificuldades de aprendizagem. Porém, é importante destacar que essas reações psicológicas são comuns durante todo o processo de migração e adaptação ao novo país<sup>9,10</sup>.

## MIGRACIÓN FORZADA Y SUS EFECTOS EN LA SALUD MENTAL DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

En contextos migratorios, la intensificación de los factores de riesgo puede producir alteraciones emocionales, conductuales y somáticas en niños, niñas y adolescentes como, por ejemplo: pesadillas, trastornos del sueño, agresividad, tristeza, aislamiento social y dificultades de aprendizaje. Sin embargo, es importante destacar que estas reacciones psicológicas son comunes durante todo el proceso de migración y adaptación al nuevo país<sup>9,10</sup>.



	<b>PT  </b> <b>REAÇÕES PSICOLÓGICAS COMUNS EM EMERGÊNCIAS E CONTEXTOS MIGRATÓRIOS POR FAIXA ETÁRIA<sup>II</sup></b>	<b>ES  </b> <b>REACCIONES PSICOLÓGICAS COMUNES EN SITUACIONES DE EMERGENCIA Y CONTEXTOS MIGRATORIOS POR GRUPO DE EDAD<sup>II</sup></b>
<b>0-2</b> anos / años	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Demonstram irritabilidade</li> <li>→ Gritos e choro frequente</li> <li>→ Comportamento muito dependente (não toleram a separação)</li> <li>→ Apresentam dificuldades para dormir</li> <li>→ Apresentam reações exageradas a estímulos, sendo difícil acalmá-los(as)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Demuestran irritabilidad</li> <li>→ Gritos y llanto frecuentes</li> <li>→ Comportamiento muy dependiente (no toleran la separación)</li> <li>→ Presentan dificultades para dormir</li> <li>→ Presentan reacciones exageradas a los estímulos, siendo muy difícil calmarlos(as)</li> </ul>
<b>3-5</b> anos / años	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Sentem-se desesperados(as) e impotentes</li> <li>→ Temem a separação</li> <li>→ Podem incluir aspectos da situação traumática nas brincadeiras (mas podem demonstrar medo exagerado a estímulos que lembram o que aconteceu)</li> <li>→ Demonstram negação e isolamento</li> <li>→ Podem parar de falar e evitar amigos e adultos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Se sienten desesperados(as) e indefensos(as)</li> <li>→ Temen la separación</li> <li>→ Pueden incluir aspectos de la situación traumática en los juegos (pero pueden mostrar miedo exagerado a los estímulos que se asemejan a lo que sucedió)</li> <li>→ Demuestran negación y aislamiento</li> <li>→ Pueden dejar de hablar y evitar amigos y adultos</li> </ul>
<b>6-11</b> anos / años	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Demonstram culpa</li> <li>→ Sentimentos de fracasso</li> <li>→ Demonstram tédio</li> <li>→ Passividade ou agressividade</li> <li>→ Problemas de linguagem</li> <li>→ Dificuldade em focar a atenção e se concentrar, principalmente na escola</li> <li>→ Recusam-se a ir à escola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Demuestran culpa</li> <li>→ Sentimientos de fracaso</li> <li>→ Demuestran aburrimiento</li> <li>→ Pasividad o agresividad</li> <li>→ Problemas de lenguaje</li> <li>→ Dificultad para enfocar la atención y concentrarse, sobre todo en la escuela</li> <li>→ Se niegan a ir a la escuela</li> </ul>
<b>12-18</b> anos / años	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Parecem ausentes ou distraídos(as)</li> <li>→ Suas respostas se assemelham a reações de adultos</li> <li>→ Demonstram irritação</li> <li>→ Rejeição de regras e comportamento agressivo</li> <li>→ Perda de interesse em atividades comuns</li> <li>→ Rebelião contra a família ou autoridade em geral</li> <li>→ Medo, depressão, comportamentos perigosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Parecen ausentes o distraídos(as)</li> <li>→ Sus respuestas se asemejan a reacciones de adultos</li> <li>→ Demuestran irritación</li> <li>→ Rechazo de reglas y conducta agresiva</li> <li>→ Pérdida de interés en actividades comunes</li> <li>→ Rebelión contra la familia o la autoridad en general</li> <li>→ Miedo, depresión, conductas peligrosas</li> </ul>

II. Adaptado de OPAS (2006; 2010)<sup>9,10</sup>

## PT |

A ruptura com sua cultura de origem, as eventuais barreiras para aprender o idioma e integrar-se socialmente em uma nova cultura tornam crianças e adolescentes mais vulneráveis ao sofrimento psíquico e aos problemas de saúde mental<sup>11</sup>. De modo geral, as pessoas responsáveis pelo núcleo familiar podem também deixar de oferecer apoio emocional e proteção aos seus(suas) filhos(as) em virtude da tristeza e do desamparo decorrentes das rupturas sofridas, das dificuldades burocráticas relacionadas à documentação, moradia, inserção no trabalho e instabilidade financeira<sup>11,12</sup>.

Durante o processo de migração forçada e adaptação ao novo contexto, crianças e adolescentes podem apresentar apatia ou excitação aumentada, além de ansiedade, medo do contato com a nova realidade e alteração de humor. É comum apresentarem aumento de angústia, tristeza ou mesmo vivenciarem luto devido a rupturas e perdas familiares. Crianças e adolescentes podem também apresentar preocupação exagerada, irritabilidade, agitação psicomotora e alteração no comportamento, no sono e no apetite.

Alguns meses após a saída do país de origem, a criança ou adolescente pode apresentar redução da tristeza e da ansiedade. Porém, o sofrimento também pode se manifestar em comportamentos agressivos ou, no caso de adolescentes, no uso de álcool e drogas. Com o tempo, pode-se observar uma redução progressiva e estabilização dessas reações psicológicas. É possível, entretanto, que permaneçam o luto prolongado, condutas que indicam risco de suicídio e sintomas de estresse (apatia, distúrbios de sono etc.).

## ES |

La ruptura con su cultura de origen, las posibles barreras para aprender el idioma e integrarse socialmente a una nueva cultura hacen niños, niñas y adolescentes más vulnerables al sufrimiento psíquico y a los problemas de salud mental<sup>11</sup>. En general, los responsables del núcleo familiar pueden también dejar de ofrecer apoyo emocional y protección a sus hijos(as) debido a la tristeza y al desamparo derivados de las rupturas sufridas, de las dificultades burocráticas relacionadas con la documentación, la vivienda, la inserción en el trabajo y a la inestabilidad financiera<sup>11,12</sup>.

Durante el proceso de migración forzada y adaptación al nuevo contexto, niños, niñas y adolescentes pueden presentar apatía o excitación aumentada, además de ansiedad, miedo al contacto con la nueva realidad y cambio de humor. Es común presentar aumento de angustia, tristeza o incluso experimentar luto debido a rupturas y pérdidas familiares. Niños, niñas y adolescentes también pueden presentar preocupación exagerada, irritabilidad, agitación psicomotora y alteración en el comportamiento, el sueño y el apetito.

Unos meses después de salir del país de origen, los niños, niñas o adolescentes pueden presentar reducción de la tristeza y la ansiedad. Pero el sufrimiento también puede manifestarse en conductas agresivas o, en el caso de los adolescentes, en el uso de alcohol y drogas. Con el tiempo, es posible observar una progresiva reducción y estabilización de estas reacciones psicológicas. Es posible, sin embargo, que persistan el duelo prolongado, las conductas que indican riesgo de suicidio y los síntomas de estrés (apatía, alteraciones del sueño, etc.).



### Luto Cultural<sup>13,14</sup>

*O processo de migração pode envolver a ruptura de laços familiares, das redes de apoio social, de valores culturais e de aspectos importantes da linguagem (não apenas quanto a um novo idioma, mas, também, quanto aos aspectos coloquiais da língua nativa, os sotaques e as expressões regionais).*

*Essas perdas das estruturas sociais e dos valores culturais, incluindo da identidade cultural, podem produzir a experiência de desenraizamento nas pessoas em processo de migração, processo denominado "luto cultural".*

*O luto é uma reação saudável e uma consequência natural da migração, no entanto, se o luto se prolonga, causando sofrimento ou prejuízo significativos, poderá ser necessária a oferta de apoio psicossocial.*

### Duelo Cultural<sup>13,14</sup>

*El proceso de migración puede implicar la ruptura de lazos familiares, redes de apoyo social, valores culturales y aspectos importantes del idioma (no sólo en cuanto a un nuevo idioma, sino también en cuanto a los aspectos coloquiales de la lengua nativa, los acentos y las expresiones regionales).*

*Las pérdidas de estas estructuras sociales y de los valores culturales, incluida la identidad cultural, pueden producir la experiencia de desarraigar a las personas en proceso de migración, un proceso llamado "duelo cultural".*

*El duelo es una reacción sana y consecuencia natural de la migración. Sin embargo, si el duelo es prolongado, causando sufrimiento o daño significativo, podrá ser necesaria la oferta de apoyo psicossocial.*



## PT |

Crianças e adolescentes, de modo geral, apresentam maior capacidade de adaptação a novos contextos. Por estarem em uma fase da vida de plena descoberta do mundo e de constituição da identidade pessoal, tendem a aprender mais facilmente novos idiomas e a fazer novas amizades. Embora afetados(as) por situações difíceis, conseguem se adaptar e responder a estas situações. Assim, aprendem, desenvolvem-se e constroem estratégias para lidar com os problemas a partir do que experimentam em suas vidas.

## ES |

En general, niños, niñas y adolescentes presentan mayor capacidad de adaptación a nuevos contextos. Debido a que se encuentran en una fase de la vida llena de descubrimientos del mundo y de constitución de la identidad personal, suelen aprender más fácilmente nuevos idiomas y hacer nuevos amigos. Aunque afectados(as) por situaciones difíciles, logran adaptarse y superarlas bien. De esa manera logran aprender, desarrollarse y construir estrategias para enfrentar a los problemas a partir de lo que experimentan en sus vidas.

## Resiliência<sup>15,16</sup>

*A resiliência pode ser definida como a habilidade das pessoas de enfrentar as adversidades da vida, superá-las, ser transformadas por elas e viver uma vida plena e significativa.*

*A resiliência é um processo que envolve uma ampla variedade de aspectos, como fatores sociais, ambientais, culturais, familiares e individuais que favorecem o fortalecimento pessoal e coletivo de grupos e comunidades, apesar de experiências difíceis ou de extrema adversidade.*

*Em crianças e adolescentes, a resiliência não se reduz, apenas, às suas características individuais e capacidade de lidar com os problemas, mas, principalmente, à presença de fatores de proteção e risco em seu ambiente social e cultural.*

## Resiliencia<sup>15,16</sup>

*La resiliencia se puede definir como la capacidad de las personas para enfrentar las adversidades de la vida, superarlas, ser transformadas por ellas y vivir una vida plena y significativa.*

*La resiliencia es un proceso que involucra una amplia variedad de aspectos, como factores sociales, ambientales, culturales, familiares e individuales que favorecen el fortalecimiento personal y colectivo de grupos y comunidades, pese a experiencias difíciles o de extrema adversidad.*

*En niños, niñas y adolescentes, la resiliencia no sólo se reduce a sus características individuales y capacidad para enfrentar problemas, sino que sobre todo a la presencia de factores protectores y de riesgo en su entorno social y cultural.*



## PT |

A forma de crianças e adolescentes lidarem com as adversidades da vida e se adaptarem a situações extremas depende de fatores como<sup>9</sup>:

- Idade;
- Capacidade de compreensão;
- Exposição a eventos adversos;
- Grau de proteção e segurança que o ambiente familiar e social geralmente lhes oferece.

As pessoas que trabalham diretamente com as crianças e adolescentes devem estar atentas a algumas manifestações mais graves e persistentes como: isolamento, pouca afetividade, reação excessiva a estímulos, problemas de sono, sentimentos de culpa e abandono de atividades significativas. O principal objetivo do apoio psicossocial é ofertar acolhimento, visando:

- Aliviar o sofrimento emocional;
- Reduzir o risco de agravamento de reações psicológicas negativas;
- Ajudar a garantir as necessidades básicas para existência<sup>10</sup>;
- Facilitar a criação de estratégias para lidar com as dificuldades, preservando e fortalecendo a resiliência e o bem-estar.

## ES |

La forma cómo niños, niñas y adolescentes manejan eventos adversos y se adaptan a situaciones extremas depende de factores como<sup>9</sup>:

- Edad;
- Capacidad de comprensión;
- Exposición a eventos adversos;
- Grado de protección y seguridad que les ofrece el entorno familiar y social en general.

Las personas que trabajan directamente con la niñez y adolescencia deben tener conciencia de algunas manifestaciones más graves y persistentes como: aislamiento, poca afectividad, reacción excesiva a estímulos, problemas de sueño, sentimientos de culpa y abandono de actividades significativas. El principal objetivo del apoyo psicossocial es ofrecer acogida, con el objetivo de:

- Aliviar el sufrimiento emocional;
- Reducir el riesgo de empeoramiento de reacciones psicológicas negativas;
- Ayudar a garantizar las necesidades básicas de la existencia<sup>10</sup>;
- Facilitar la creación de estrategias para afrontar a las dificultades, preservando y fortaleciendo la resiliencia y el bienestar.



## PT |

As necessidades e problemas de crianças e adolescentes exigem a integração entre os serviços de diferentes setores (saúde, educação, assistência social, proteção, cultura, dentre outros) e a colaboração entre profissionais, atores humanitários, lideranças comunitárias e famílias. Nenhuma comunidade, programa ou serviço isolado terá a capacidade de oferecer respostas aos problemas de saúde mental de crianças e adolescentes. É muito importante a colaboração e fortalecimento dos suportes comunitários e das redes intersectoriais para oferecer o apoio psicossocial às crianças, aos adolescentes e às famílias<sup>5</sup>.

### **Passos para a articulação da rede de apoio psicossocial para crianças e adolescentes:**

- 1. Mapear as necessidades e demandas de saúde mental de crianças e adolescentes da comunidade;*
- 2. Mapear os serviços existentes e recursos locais na comunidade;*
- 3. Mobilizar as pessoas da comunidade e identificar lideranças comunitárias;*
- 4. Criar canais de comunicação e compartilhamento de informações;*
- 5. Criar espaços para troca regular de conhecimento e experiências;*
- 6. Fortalecer a articulação com as escolas, serviços de saúde e proteção social.*

## ES |

Las necesidades y problemas de niños, niñas y adolescentes requieren la integración entre los servicios de diferentes sectores (sanitario, educación, asistencia social, protección, cultura, entre otros) y la colaboración entre profesionales, actores humanitarios, líderes comunitarios(as) y familias. Ninguna comunidad, programa o servicio por sí solo tendrá la capacidad de brindar respuestas a los problemas de salud mental de niños, niñas y adolescentes. La colaboración y el fortalecimiento de los soportes comunitarios y de las redes intersectoriales son muy importantes para ofrecer el apoyo psicossocial a niños, niñas adolescentes y familias<sup>5</sup>.

### **Pasos para la articulación de la red de apoyo psicossocial a la niñez y adolescencia:**

- 1. Mapear las necesidades y demandas de salud mental de niños, niñas y adolescentes de la comunidad;*
- 2. Mapear los servicios existentes y los recursos locales en la comunidad;*
- 3. Mobilizar a las personas de la comunidad e identificar el liderazgo comunitario;*
- 4. Crear canales de comunicación e intercambio de información;*
- 5. Crear espacios para el intercambio regular de conocimientos y experiencias;*
- 6. Fortalecer la coordinación con escuelas, servicios de salud y protección social.*

## APOIO PSICOSSOCIAL EM CONTEXTOS MIGRATÓRIOS

**Saúde mental e apoio psicossocial** é um termo composto adotado para denominar um conjunto de *ações que visam proteger, promover o bem-estar psicossocial e/ou prevenir ou tratar os problemas de saúde mental*. O termo "psicossocial" refere-se à conexão intrínseca entre a dimensão psicológica (emoções, pensamentos, comportamentos) e os aspectos sociais e culturais mais amplos da experiência humana, como, por exemplo, as relações sociofamiliares, a situação econômica, a classe social, as práticas e normas sociais, os valores culturais, entre outras<sup>5</sup>.

Como vimos anteriormente, todos esses aspectos, ou fatores psicológicos e sociais (psicossociais), são determinantes para a nossa saúde mental.

## APOYO PSICOSOCIAL EN CONTEXTOS MIGRATORIOS

**Salud mental y apoyo psicossocial** es una expresión compuesta que se utiliza para denominar un conjunto de *acciones que buscan proteger, promover el bienestar psicossocial y/o prevenir o tratar los problemas de salud mental*. El término "psicossocial" se refiere a la conexión intrínseca entre la dimensión psicológica (emociones, pensamientos, comportamientos) y los aspectos sociales y culturales más amplos de la experiencia humana, como, por ejemplo, las relaciones sociofamiliares, la situación económica, la clase social, las prácticas y normas sociales, los valores culturales, entre otros<sup>5</sup>.

Como hemos visto anteriormente, todos estos aspectos, o factores psicológicos y sociales (psicossociales), son determinantes para nuestra salud mental.





PT |

A primeira condição para garantir a saúde mental é o **acesso aos direitos básicos e a garantia de segurança**<sup>5</sup>. Estes fatores estão diretamente relacionados, pois ao garantir os direitos à alimentação, saúde, educação ou à proteção contra a violência e discriminação, contribui-se com a criação de um ambiente seguro e de proteção<sup>9,10</sup>.

### Convenção Internacional dos Direitos da Criança

*Em 1989, foi instituída pela Assembleia Geral das Nações Unidas, a Convenção sobre os Direitos da Criança.*

*Dentre os princípios sancionados pela Convenção, estão o direito à vida e à liberdade, à proteção contra maus-tratos e negligência, além de apontar a responsabilidade dos pais/responsáveis, da sociedade e do Estado na garantia dos direitos das crianças e adolescentes.*

*Destaca-se, ainda, que crianças e adolescentes têm o direito:*

- 1.** Ao repouso, ao tempo livre e a participar em atividades lúdicas, culturais e artísticas;
- 2.** À saúde, educação e proteção social;
- 3.** De exprimir livremente a sua opinião sobre questões que lhe digam respeito;
- 4.** De serem protegidas contra a exploração do trabalho infantojuvenil.

ES |

La primera condición para garantizar la salud mental es el **acceso a los derechos básicos y la garantía de seguridad**<sup>5</sup>. Estos factores se relacionan en directo, pues al garantizar los derechos a la alimentación, salud, educación o a la protección contra la violencia y discriminación, se contribuye a la creación de un ambiente seguro y de protección<sup>9,10</sup>.

### Convención Internacional sobre los Derechos del Niño

*En el año 1989, la Convención sobre los Derechos del Niño fue instituida por la Asamblea General de las Naciones Unidas.*

*Entre los principios sancionados por la Convención, se encuentran el derecho a la vida y a la libertad, la protección contra el abuso y el abandono, además de señalar la responsabilidad de los padres/madres/tutores, la sociedad y el Estado en garantizar los derechos de los niños, niñas y adolescentes.*

*También cabe señalar que los niños, niñas y adolescentes tienen derecho:*

- 1.** Al descanso, al tiempo libre y a la participación en actividades recreativas, culturales y artísticas.
- 2.** A la salud, educación y protección social;
- 3.** De expresar libremente su opinión sobre los temas que les conciernen;
- 4.** A estaren protegidos contra la explotación del trabajo infantil.

Além disso, algumas estratégias podem favorecer a adaptação ao novo contexto de vida e fortalecer a saúde mental<sup>9,10</sup>, como:

#### **REORGANIZAR E MANTER UMA ROTINA DIÁRIA:**

A migração pode produzir uma situação de instabilidade, afetando o desenvolvimento, o processo de aprendizagem e a socialização de crianças e adolescentes. Por isso, é muito importante restabelecer rotinas e organizar as atividades diárias das famílias.

#### **CONVERSAR COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES SOBRE AS SITUAÇÕES ADVERSAS:**

Crianças e adolescentes são capazes de entender qualquer situação que estejam vivenciando. Nosso papel é tranquilizá-las e auxiliá-las na compreensão do que está acontecendo. Para isso, é necessário relatar as situações sem exagero e sempre dizendo a verdade de forma culturalmente sensível e apropriada a cada idade. A mentira pode gerar desconfiança e maior confusão.

#### **PROMOVER ATIVIDADES DE APOIO FAMILIAR:**

Todo o núcleo familiar deve receber apoio psicossocial. É importante não julgar ou culpabilizar as pessoas responsáveis pela criança ou adolescente, mas sim convidá-las a participar de atividades que possam fortalecer os vínculos familiares. É possível que estas pessoas também estejam vivenciando situações difíceis e precisem de ajuda.

#### **PROMOVER ESPAÇOS DE APRENDIZAGEM:**

É importante assegurar a continuidade da educação das crianças e adolescentes e promover espaços de aprendizagem e convivência. Além da inserção na escola, devem ser oferecidos espaços de reforço escolar e de adaptação ao novo contexto de vida.

#### **REFERENCIAR PARA SERVIÇOS DE SAÚDE OU DE PROTEÇÃO SOCIAL, SE NECESSÁRIO:**

Quando identificados agravos à saúde/saúde mental ou violação dos direitos das crianças e adolescentes, é fundamental solicitar ajuda às equipes e serviços especializados.

Además, algunas estrategias pueden favorecer la adaptación al nuevo contexto de vida y fortalecer la salud mental<sup>9,10</sup>, tales como:

#### **REORGANIZAR Y MANTENER LA RUTINA DIARIA:**

La migración puede producir una situación de inestabilidad, afectando el desarrollo, el proceso de aprendizaje y la socialización de niños, niñas y adolescentes. Por eso, es muy importante restablecer rutinas y organizar las actividades diarias de las familias.

#### **HABLAR CON NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES SOBRE LAS SITUACIONES ADVERSAS:**

Niños, niñas y adolescentes son capaces de comprender cualquier situación que están viviendo. Nuestro papel es tranquilizarles y ayudarles a comprender lo que está pasando. Para ello, es necesario relatar las situaciones sin exageración y siempre diciendo la verdad de forma culturalmente sensible y adecuada a la edad. Mentir puede generar desconfianza y más confusión.

#### **PROMOVER ACTIVIDADES DE APOYO FAMILIAR:**

Todo el núcleo familiar debe recibir apoyo psicossocial. Es importante no juzgar ni culpar a los responsables del niño, la niña o adolescente, sino invitarlos a participar en actividades que puedan fortalecer los vínculos familiares. Es posible que estas personas también estén atravesando situaciones difíciles y necesiten ayuda.

#### **PROMOVER ESPACIOS DE APRENDIZAJE:**

Es importante asegurar la continuidad de la educación de los niños, niñas y adolescentes, y promover espacios de aprendizaje y convivencia. Además de la inserción en la escuela, se deben ofrecer espacios de refuerzo escolar y adaptación al nuevo contexto de vida.

#### **REFERENCIAR PARA SERVICIOS DE SALUD O DE PROTECCIÓN SOCIAL, SI ES NECESARIO:**

Cuando identificados agravios a la salud/salud mental o violación de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, es fundamental solicitar ayuda a los equipos y servicios especializados.

## Saúde mental para crianças e adolescentes no Brasil

No Brasil, os direitos das crianças e dos adolescentes são respaldados pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), de 1990. Com o ECA, crianças e adolescentes passam a ser reconhecidos como sujeitos de direito, incluindo o direito ao cuidado em saúde. Isto significa que os adultos – famílias, educadores, profissionais da saúde, da assistência social e de outros setores – devem permitir que crianças e adolescentes expressem seus sentimentos e o que acreditam ser melhor para elas, disponibilizando-se a acolhê-las e escutá-las.

No início dos anos 2000, foi proposta a organização da rede de serviços e cuidados de saúde mental e atenção psicossocial para crianças, adolescentes e suas famílias. Esta proposição está pautada em cinco princípios<sup>17</sup>:

### 1 ACESSO E ACOLHIMENTO UNIVERSAL

Todos os serviços públicos devem ser acessíveis a todas as pessoas que chegam.

### 2 ENCAMINHAMENTO IMPLICADO

Quando for necessário encaminhar a criança ou adolescente para outro serviço, quem encaminha deve incluir-se neste processo e responsabilizar-se pelo encaminhamento até que a criança ou adolescente e sua família acessem o serviço necessário.

- A lógica do acesso e acolhimento universal e do encaminhamento implicado auxilia na superação da fragmentação do cuidado, evitando a peregrinação das famílias perpetrada por serviços que não dialogam entre si. O acolhimento e o encaminhamento implicado estão ancorados na ideia de "tomada de responsabilidade" de serviços e profissionais pela assistência oferecida a crianças e adolescentes, de modo a garantir o referenciamento e a continuidade do cuidado em outro serviço, evitando-se a "desistência" da família em buscar a ajuda.

## Salud mental para niños, niñas y adolescentes en Brasil

En Brasil, los derechos de los niños, niñas y adolescentes están respaldados por el Estatuto de la Niñez y la Adolescencia (ECA), de 1990. Con el ECA, los niños, niñas y adolescentes ahora son reconocidos como sujetos de derecho, incluyendo el derecho a la salud. Esto significa que los adultos - familias, educadores, profesionales de la salud, de la asistencia social y de otros sectores - deben permitir que niños, niñas y adolescentes expresen sus sentimientos y lo que creen que es mejor para ellos, poniéndose a disposición para acogerlos y escucharlos.

A principios de la década de 2000, se propuso la organización de la red de servicios y atención de salud mental y atención psicossocial para niños, niñas adolescentes y sus familias. Esta proposición se basa en cinco principios<sup>17</sup>:

### ACCESO Y ACOGIDA UNIVERSAL

Todos los servicios públicos deben ser accesibles a todas las personas que llegan.

### ENCAMINAMIENTO IMPLICADO

Cuando sea necesario encaminar al niño, niña o adolescente para otro servicio, quien lo hace debe incluirse en este proceso y responsabilizarse por el encaminamiento hasta que el niño, niña o adolescente y su familia accedan al servicio necesario.

- La lógica del acceso y acogida universal y del encaminamiento implicado ayuda a superar la fragmentación del cuidado, evitando el peregrinaje de las familias perpetrado por servicios que no dialogan entre sí. La acogida y el encaminamiento involucrado están anclados en la idea de "hacerse responsable" de los servicios y profesionales por la asistencia ofrecida a la niñez y adolescencia, con el fin de garantizar el referenciamiento y la continuidad del cuidado en otro servicio, evitándose la "retirada" de la familia en buscar ayuda.



### 3 TERRITÓRIO

O território inclui a dimensão espacial, porém, não se reduz ao espaço geográfico. Ele engloba o repertório de relações e referências culturais, simbólicas, sociais, econômicas e geográficas de determinado lugar, que moldam a experiência das pessoas e a vida cotidiana.

### TERRITORIO

El territorio incluye la dimensión espacial, pero no se reduce al espacio geográfico. Engloba el repertorio de relaciones y referencias culturales, simbólicas, sociales, económicas y geográficas de un lugar determinado, que conforman la experiencia y la vida cotidiana de las personas.

### 4 CONSTRUÇÃO PERMANENTE DE REDE

O bom funcionamento das redes territoriais requer a interligação e complementaridade dos serviços, impedindo que profissionais circunscrevam suas intervenções ao plano técnico e burocrático de seu mandato profissional e de seu setor.

→ Para garantir o cuidado em saúde mental é preciso propor redes de cuidados baseadas no território, a partir da corresponsabilização de serviços e profissionais. Isso favorece a confiança, a constância das relações e a troca de informações entre profissionais dos serviços que compõem uma dada rede.

### CONSTRUCCIÓN PERMANENTE DE RED

El buen funcionamiento de las redes territoriales requiere la interconexión y complementariedad de los servicios, impidiendo que profesionales limiten sus intervenciones al plan técnico y burocrático de su mandato profesional y de su sector.

→ Para garantizar la atención en salud mental es necesario proponer redes de atención basadas en el territorio, basadas en la corresponsabilidad de servicios y profesionales. Esto favorece la confianza, la constancia de las relaciones y el intercambio de informaciones entre profesionales de los servicios que componen una determinada red.

### 5 INTERSETORIALIDADE

O trabalho articulado entre diferentes setores (saúde, educação, assistência social, proteção, cultura etc.) garante a corresponsabilização pelo cuidado e a construção de respostas à complexidade dos problemas de saúde mental de crianças e adolescentes. Para garantir a complementaridade do cuidado, os serviços precisam ser flexíveis e os(as) profissionais devem trabalhar de forma colaborativa.

### INTERSECTORIALIDAD

El trabajo articulado entre diferentes sectores (sanitario, educación, asistencia social, protección, cultura, etc.) garantiza la corresponsabilidad del cuidado y la construcción de respuestas a la complejidad de los problemas de salud mental de niños y adolescentes. Para garantizar la complementariedad del cuidado, los servicios deben ser flexibles y los(as) profesionales deben trabajar en colaboración.





# 02

PT |

## **Promoção da saúde mental de crianças e adolescentes**

ES |

## **Promoción de la salud mental de niños, niñas y adolescentes**

## PT |

A promoção da saúde mental visa alcançar a saúde mental positiva, ou seja, visa ampliar nossas habilidades e nossas capacidades para enfrentar os problemas e situações normais da vida cotidiana.

### UMA BOA SAÚDE MENTAL (SAÚDE MENTAL POSITIVA) ENVOLVE<sup>18</sup>:

- Autoconfiança;
- Empatia (capacidade de se colocar no lugar do outro);
- Capacidade para se desenvolver emocionalmente, criativamente e espiritualmente;
- Capacidade para iniciar e sustentar relações interpessoais;
- Capacidade para enfrentar problemas, resolvê-los e aprender com eles;
- Brincar e ser alegre, rir de si mesmo e do mundo.

Promover saúde mental significa **favorecer** a capacidade individual e coletiva de perceber, compreender, interagir e transformar o ambiente<sup>21</sup>, além de **fortalecer** as potencialidades de cada pessoa em seu contexto de vida, sua capacidade para reconhecer e resolver os problemas, suas habilidades de comunicação, estabelecimento e manutenção das relações. Isso auxilia as pessoas a construir e reconstruir sentidos para a vida e a estabelecerem projetos futuros.

## ES |

La promoción de la salud mental busca lograr la salud mental positiva, es decir, pretende ampliar nuestras habilidades y capacidades para enfrentar los problemas y situaciones normales de la vida cotidiana.

### LA BUENA SALUD MENTAL (SALUD MENTAL POSITIVA) IMPLICA<sup>18</sup>:

- Autoconfianza;
- Empatía (capacidad de ponerse en el lugar del otro);
- Capacidad de desarrollarse emocionalmente, creativamente y espiritualmente.
- Capacidad para iniciar y mantener relaciones interpersonales;
- Capacidad para enfrentar problemas, resolverlos y aprender de ellos;
- Jugar y ser alegre, reírse de sí mismo y del mundo.

Promover la salud mental significa **favorecer** la capacidad individual y colectiva de percibir, comprender, interactuar y transformar el entorno<sup>21</sup>, además de **fortalecer** las potencialidades de cada persona en su contexto de vida, su capacidad para reconocer y resolver los problemas, sus habilidades de comunicación, establecimiento y mantenimiento de relaciones. Esto ayuda a las personas a construir y reconstruir significados para la vida y a establecer proyectos futuros.

# Promoção da saúde mental = Saúde mental positiva

A **promoção da saúde mental** pode ser compreendida como a construção ou resgate da experiência de pertencimento sociocultural das pessoas, em um ambiente cujas relações interpessoais são conciliadoras e oportunas à expressão de sentimentos e emoções.

---

# Promoción de la salud mental = Salud mental positiva

La **promoción de la salud mental** puede entenderse como la construcción o rescate de la experiencia de pertenencia sociocultural de las personas, en un entorno cuyas relaciones interpersonales son conciliadoras y oportunas a la expresión de sentimientos y emociones.

PT |

Promover saúde mental é crucial para reduzir o sofrimento emocional de crianças e adolescentes, sobretudo em contextos migratórios. O senso de pertencimento sociocultural e o fortalecimento de ambientes sensíveis à expressão das emoções protegem a saúde mental, além de favorecerem o desenvolvimento, a aprendizagem e a socialização das crianças e adolescentes<sup>8</sup>.

### Socialização

*Socialização refere-se ao processo de aprendizagem e incorporação dos hábitos e valores sociais e culturais.*

ES |

Promover la salud mental es fundamental para reducir el sufrimiento emocional de niños, niñas y adolescentes, sobre todo en contextos migratorios. El sentido de pertenencia sociocultural y el fortalecimiento de ambientes sensibles a la expresión de las emociones protegen a la salud mental, además de favorecer el desarrollo, el aprendizaje y la socialización de los niños, niñas y adolescentes<sup>8</sup>.

### Socialización

*Socialización se refiere al proceso de aprendizaje e incorporación de los hábitos y valores sociales y culturales.*



## PT |

Um ambiente favorável à expressão das emoções permite o aumento:

- das competências sociais (respeito ao outro, responsabilidade, empatia, habilidades comunicacionais, senso de humor);
- da capacidade de resolução de problemas (pensamento criativo);
- da autonomia;
- do senso de propósito e esperança (otimismo, aspirações e construção de projetos de vida).

## ES |

Un entorno favorable a la expresión de las emociones permite el aumento:

- de las competencias sociales (respecto al otro, responsabilidad, empatía, habilidades comunicacionales, sentido del humor);
- de la capacidad de resolución de problemas (pensamiento creativo);
- de la autonomía;
- del censo de propósito y esperanza (optimismo, aspiraciones y construcción de proyectos de vida).



## ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES<sup>III</sup>

A promoção da saúde mental em contextos migratórios requer a proposição de práticas sensíveis à diversidade cultural. Cada pessoa carrega consigo a sua história, a história de sua família, a história do seu país, além de hábitos e valores culturais. O contato com a cultura do novo país, o aprendizado do idioma e a adaptação às regras e códigos locais é muito importante, porém isso não deve significar a anulação ou esquecimento da cultura de origem.

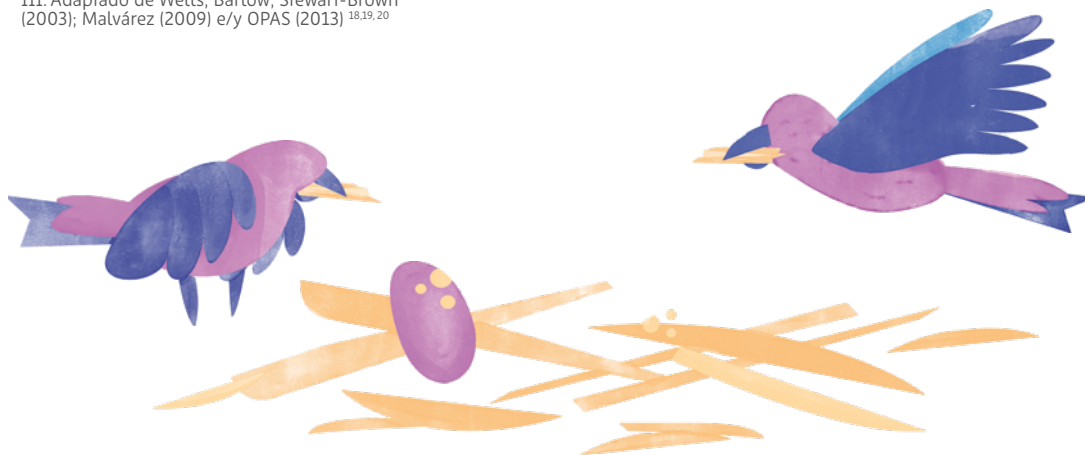
Em contextos migratórios, as estratégias de promoção da saúde mental devem ser baseadas no *fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários*, na *participação social e defesa dos direitos* e no *reconhecimento e valorização cultural*.

III. Adaptado de Wells; Barlow; Stewart-Brown (2003); Malvárez (2009) e/y OPAS (2013) <sup>18,19,20</sup>

## ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES<sup>III</sup>

La promoción de la salud mental en contextos migratorios requiere la proposición de prácticas sensibles a la diversidad cultural. Cada persona lleva su propia historia, la historia de su familia, la historia de su país, además de hábitos y valores culturales. El contacto con la cultura del nuevo país, el aprendizaje del idioma y la adaptación a las reglas y códigos locales es muy importante, pero esto no debe significar la anulación u olvido de la cultura de origen.

En contextos migratorios, las estrategias de promoción de la salud mental deben basarse en el *fortalecimiento de los vínculos familiares y comunitarios*, en la *participación social y la defensa de los derechos* y en el *reconocimiento y valorización cultural*.





## FORTELECIMENTO DOS VÍNCULOS FAMILIARES

A família é a primeira instância social responsável pelo cuidado, desenvolvimento e socialização das crianças e adolescentes. Por esse motivo, é importante promover ações voltadas para o grupo familiar. O fortalecimento e ampliação das redes de apoio social, dos laços familiares e das relações sociais contribuem para a criação de ambientes solidários e para a integração comunitária.

Relações familiares e interpessoais solidárias, assim como o fortalecimento da identidade e do senso de pertencimento sociocultural são os pilares para a saúde mental positiva. Assim, intervenções junto às famílias devem fortalecer os vínculos familiares e as relações intergeracionais, baseadas na transmissão de afeto, de conhecimentos, no cuidado e na comunicação não-violenta.

### Propostas de ação que visam apoiar e fortalecer os vínculos familiares

1. *Ações de suporte à gestação e maternidade;*
2. *Ações de apoio e acompanhamento do desenvolvimento do bebê;*
3. *Ações educativas sobre a saúde e o desenvolvimento dos bebês;*
4. *Grupos de orientação para mães e pais, incluindo atividades que promovam a comunicação não-violenta;*
5. *Grupos de ajuda e suporte mútuos<sup>10</sup>.*

## FORTELECIMIENTO DE LOS VÍNCULOS FAMILIARES

La familia es la primera instancia social responsable del cuidado, desarrollo y socialización de los niños, niñas y adolescentes. Por ello, es importante promover acciones dirigidas al grupo familiar. El fortalecimiento y expansión de las redes de apoyo social, de los lazos familiares y de las relaciones sociales contribuyen a la creación de ambientes solidarios y a la integración comunitaria.

Las relaciones familiares e interpersonales solidarias, así como el fortalecimiento de la identidad y el sentido de pertenencia sociocultural son los pilares de una salud mental positiva. Así, las intervenciones con las familias deben fortalecer los vínculos familiares y las relaciones intergeneracionales, basadas en la transmisión de afecto, de conocimientos, en el cuidado y en la comunicación no violenta.

### Propuestas de acción encaminadas a apoyar y fortalecer los vínculos familiares:

1. *Acciones de apoyo a la gestación y maternidad;*
2. *Acciones de apoyo y seguimiento del desarrollo del bebé;*
3. *Acciones educativas sobre la salud y el desarrollo de los bebés;*
4. *Grupos de orientación para madres y padres, incluidas actividades que promuevan la comunicación no violenta;*
5. *Grupos de ayuda y apoyo mutuos<sup>10</sup>.*

PT |

Durante o processo de implementação das ações de promoção da saúde mental para crianças e adolescentes no âmbito do Projeto SMAPS, promotores e promotoras comunitárias compartilharam as suas reflexões sobre a importância da participação de mães, pais e familiares nas atividades desenvolvidas com seus filhos e filhas:

*"Durante o desenvolvimento das atividades, percebe-se que os pais precisam compartilhar e investir tempo com seus(suas) filhos(as) para ter uma melhor convivência e um melhor comportamento durante o desenvolvimento deles(delas)."*

*"Durante el desarrollo de las actividades se ve que los padres, necesitan compartir e invertir tiempo con sus hijos(as) para ayudarlos(as) a tener una mejor convivencia y un mejor comportamiento en su desarrollo."*

ES |

Durante el proceso de implementación de las acciones de promoción de la salud mental para niños, niñas y adolescentes en el ámbito del Proyecto SMAPS, promotores y promotoras comunitarias compartieron sus reflexiones sobre la importancia de la participación de madres, padres y familiares en las actividades desarrolladas con sus hijos e hijas:







*"Se as mães e os pais não comparecerem, vamos de tenda em tenda [no abrigo] para motivá-los a participar [das atividades], ou convidamos para outro dia. O importante é que participem e percebam o que seus filhos precisam para um melhor desenvolvimento."*

*"Si madres y padres no asisten, vamos carpa por carpa a motivarlos a que vayan, o le hacemos invitaciones para otro día. Lo importante es que asistan y se den cuenta de lo que necesitan sus hijos para un mejor desarrollo."*

*"Em parte, essas atividades nos ajudam a ver situações semelhantes que já passamos e também não sabíamos resolver. Gostamos pelo fato de compartilhar, desfrutar, aprender, brincar e rir junto com as crianças e seus pais e mães. Sentimos motivação em preparar toda uma atividade para recebê-los com aquele entusiasmo de vir compartilhar e passar um momento com seu filho ou filha, dedicando-lhe aquele tempo que, na verdade, eles precisam e não sabiam que era importante para eles mesmos."*

*"Estas actividades en partes nos ayudan a ver situaciones semejantes que hemos tenido y también no sabíamos resolver. Nos gusta por el hecho de compartir, disfrutar, aprender, jugar y reír junto a los niños, niñas y sus familiares. Nos motiva preparar toda una actividad para recibirlos con aquel entusiasmo de venir a compartir y pasar un rato con su hijo o hija, dedicándole aquel tiempo que, en verdad, ellos necesitaban y no reconocían la importancia para ellos mismos."*

## 02

### FORTALECIMENTO DE AMBIENTES COMUNITÁRIOS SOLIDÁRIOS

Além da família, crianças e adolescentes necessitam de uma vida comunitária favorável ao seu desenvolvimento e socialização. Ambientes comunitários como a escola, locais de lazer, projetos e programas voltados para o público infantojuvenil favorecem a proteção das crianças e adolescentes, o fortalecimento dos vínculos familiares e a criação de redes de apoio.

A promoção da saúde mental em ambientes comunitários baseia-se na criação de espaços lúdicos, seguros e de convivência, que estimulem as brincadeiras, jogos e outras atividades coletivas e proporcionem um **clima solidário, de convivência pacífica, onde seja possível a mediação de conflitos interpessoais e o favorecimento de relações cooperativas.**

As estratégias de promoção da saúde mental nas comunidades devem auxiliar:

- Na ampliação do acesso aos serviços e recursos comunitários (espaços de lazer, escola, serviços de saúde);
- Na participação das crianças e adolescentes em atividades na própria comunidade;
- No fortalecimento das redes de apoio familiar e comunitário;
- Na valorização da diversidade cultural;
- No respeito às diferenças;
- Na prevenção e redução da violência;

### FORTALECIMIENTO DE AMBIENTES COMUNITARIOS SOLIDARIOS

Además de la familia, niños, niñas y adolescentes necesitan una vida comunitaria favorable a su desarrollo y socialización. Ambientes comunitarios como la escuela, espacios de recreación, proyectos y programas vueltos al público infantojuvenil favorecen a la protección de niños, niñas y adolescentes, el fortalecimiento de los vínculos familiares y la creación de redes de apoyo.

La promoción de la salud mental en ambientes comunitarios se basa en la creación de espacios lúdicos, seguros y de convivencia, que estimulen los juegos u otras actividades colectivas y proporcionen un **clima solidario, de convivencia pacífica, donde sea posible la mediación de conflictos interpersonales y el favorecimiento de relaciones cooperativas.**

Las estrategias de promoción de la salud mental en comunidades deben auxiliar:

- En la ampliación del acceso a los servicios y recursos comunitarios (espacios de recreación, escuela, servicio de salud);
- En la participación de niños, niñas y adolescentes en actividades en la propia comunidad;
- En el fortalecimiento de redes de apoyo familiar y comunitario;
- En la valorización de la diversidad cultural;
- En el respecto a las diferencias;
- En la prevención y reducción de la violencia;

## Promoção da saúde mental

### Na escola

O estímulo à convivência pacífica e a redução da violência são essenciais para a promoção da saúde mental nas escolas. As ações devem favorecer os fatores de proteção da saúde mental no contexto escolar:

- Participação ativa das crianças/adolescentes na vida escolar
- Reconhecer-se como parte da comunidade escolar (pertencimento)
- Colaboração com professores, estudantes e familiares

### Na comunidade

Promover saúde mental na comunidade requer a criação de espaços amigáveis para as crianças e adolescentes.

As atividades já existentes na comunidade voltadas para este público podem ser adaptadas, ou, ainda, podem ser propostas atividades com diferentes temáticas, como resgate de brincadeiras tradicionais, rodas de conversas com adolescentes, entre outras.

### Aspectos importantes para a promoção da saúde mental e para o fortalecimento de ambientes solidários em contextos migratórios

1. Converse com a criança ou adolescente sobre o que está se passando para garantir que ela/ele se sinta mais segura(o);
2. Estimule a brincadeira e interação entre as crianças e os adolescentes;
3. Favoreça o acesso à educação e aos serviços básicos de assistência humanitária;
4. Compartilhe as leis, hábitos e códigos sociais e culturais do país;
5. Ajude a estabelecer uma estrutura para as atividades cotidianas das crianças, adolescentes e famílias.

## Promoción de la salud mental

### En la escuela

El estímulo a la convivencia pacífica y la reducción de la violencia son esenciales para la promoción de la salud mental en las escuelas. Las acciones deben favorecer factores protectores de la salud mental en el contexto escolar:

- Participación activa de niños/niñas/adolescentes en la vida escolar
- Reconocerse como parte de la comunidad escolar (sentido de pertenencia)
- Colaboración con profesores, estudiantes y familiares

### En la comunidad

Para que se promueva la salud mental en la comunidad se hace necesario crear espacios amigables para niños, niñas y adolescentes.

Las actividades ya existentes en la comunidad enfocadas para este público pueden ser adaptadas o, aún, se puede proponer actividades con temáticas distintas, como el rescate de juegos tradicionales, ruedas de conversación con adolescentes, entre otras.

### Aspectos importantes para la promoción de la salud mental y para el fortalecimiento de ambientes solidarios en contextos migratorios:

1. Hable con el niño, la niña o adolescente sobre lo que está pasando para asegurarse de que él/ella se sienta más seguro(a);
2. Estimule el juego y la interacción entre niños, niñas y adolescentes;
3. Favorezca el acceso a la educación y a los servicios básicos de asistencia humanitaria;
4. Comparte las leyes, hábitos y códigos sociales y culturales del país;
5. Ayude a establecer una estructura para las actividades cotidianas de los niños, niñas, adolescentes y familias.

# 03

## EMPODERAMENTO, PROTAGONISMO E PARTICIPAÇÃO SOCIAL

Como vimos anteriormente, os direitos humanos e a saúde mental são inseparáveis, tornando a defesa dos direitos básicos um elemento central na promoção da saúde mental.

A garantia de nossos direitos está também relacionada ao fortalecimento das redes sociais de apoio, na participação comunitária e na coesão social. O fortalecimento comunitário requer o empoderamento, a inclusão social, a não discriminação, o protagonismo e a participação social de todas as pessoas na vida comunitária, incluindo crianças e adolescentes.

A noção de protagonismo e participação de crianças e adolescentes está baseada na ideia de que eles(as) são os atores principais de sua vida, não apenas representados pelos adultos, mas capazes de falar por si mesmos(as) e participar da tomada de decisão sobre suas vidas. Supõe a atuação criativa, construtiva e solidária no enfrentamento das situações da vida familiar, escolar, comunitária e social<sup>22</sup>. Para tanto, é preciso incentivar essa população a se reconhecer como protagonista, a fortalecer sua capacidade de interferir em seu ambiente e a sentir-se apta a desenvolver projetos pessoais.

## EMPODERAMIENTO, PROTAGONISMO Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

Conforme vimos anteriormente, los derechos humanos y la salud mental son inseparables, por lo que la defensa de los derechos básicos es un elemento central en la promoción de la salud mental.

La garantía de nuestros derechos también se relaciona al fortalecimiento de las redes sociales de apoyo, en la participación comunitaria y en la cohesión social. El fortalecimiento comunitario requiere el empoderamiento, la inclusión social, la no discriminación, el protagonismo y la participación social de las personas en la vida comunitaria, incluso niños, niñas y adolescentes.

La noción del protagonismo y participación de niños, niñas y adolescentes se basa en la idea de que son ellos(as) los actores principales en sus vidas, no solo representados por adultos, sino capaces de hablar por sí mismos(as) y participar en la toma de decisiones sobre sus vidas. Se supone la actuación creativa, constructiva y solidaria en el enfrentamiento de situaciones familiares, escolares, comunitarias y sociales<sup>22</sup>. Por ello, se hace necesario incentivar a esta población a reconocerse como protagonista, a fortalecer sus capacidades de interferir en su ambiente y a sentirse apta a desarrollar proyectos personales.

*Empoderamento é um processo de fortalecimento individual ou coletivo pelo qual pessoas ou grupos de uma comunidade historicamente excluídos ou marginalizados conseguem superar barreiras, exercer os seus direitos e tomar decisões a fim de viver uma vida plena e com melhores condições de saúde<sup>25</sup>.*

### **Empoderamento, protagonismo e participação social de crianças e adolescentes<sup>22, 23, 24</sup>**

*Os adultos têm o papel de apoiar crianças e adolescentes a construírem a autonomia e, ao mesmo tempo, o senso solidário e comunitário. Deste modo, as ações de promoção da saúde mental, pautadas no fortalecimento do protagonismo das crianças e adolescentes, devem considerar que:*

- A construção da autonomia se dá pela prática, em situações cotidianas nos diferentes cenários de vida das crianças e adolescentes (família, escola e comunidade), por meio de vivências que propiciem a participação criativa e solidária;
- Crianças e adolescentes devem ser estimulados a participar de processos de tomada de decisão sobre sua vida e seu entorno;
- Crianças e adolescentes precisam de direção para suas ações. No entanto, a diretividade do adulto não pode impedir iniciativa e criatividade das crianças e adolescentes;
- O protagonismo está ligado à democracia participativa, incentivando o exercício cidadão de crianças e adolescentes;
- O protagonismo pode ser exercido em espaços espontâneos de convivência e grupalidade das crianças/adolescentes, sem interferência de adultos, ou em espaços criados pelos adultos para fortalecer a voz e a tomada de decisão das crianças e adolescentes.

*El empoderamiento es un proceso de fortalecimiento individual o colectivo en el cual las personas o grupos de una comunidad históricamente excluidos o marginalizados son capaces de superar barreras, ejercer sus derechos y tomar decisiones para vivir una vida plena y con mejores condiciones de salud<sup>25</sup>.*

### **Empoderamiento, protagonismo y participación social de niños, niñas y adolescentes<sup>22, 23, 24</sup>**

*Los adultos tienen el papel de apoyar a los niños, niñas y adolescentes a construir la autonomía y, al mismo tiempo, el censo solidario y comunitario. De este modo, las acciones de promoción de la salud mental, pautadas en el fortalecimiento del protagonismo de niños y adolescentes, deben considerar que:*

- Se produce la construcción de la autonomía a través de la práctica, en situaciones cotidianas en distintos escenarios de vida de niños, niñas y adolescentes (familia, escuela y comunidad), por medio de vivencias que proporcionen la participación creativa y solidaria;
- Niños, niñas y adolescentes deben ser estimulados(as) a participar de procesos de la toma de decisiones sobre su vida y su entorno;
- Niños, niñas y adolescentes necesitan dirección para sus acciones. Sin embargo, la directividad del adulto no puede impedir iniciativa y creatividad de niños, niñas y adolescentes;
- El protagonismo se relaciona a la democracia participativa, incentivando el ejercicio ciudadano de niños, niñas y adolescentes;
- El protagonismo se puede ejercer en espacios espontáneos de convivencia y en grupo de niños/niñas/adolescentes, sin interferencia de adultos, o en espacios creados por adultos para fortalecer la voz y la toma de decisiones de niños, niñas y adolescentes.

# 04

## RECONHECIMENTO E VALORIZAÇÃO CULTURAL

O reconhecimento e a valorização cultural são um eixo transversal da promoção da saúde mental em contextos migratórios. Isto significa que a dimensão cultural deve ser considerada nos demais eixos da promoção da saúde mental propostos anteriormente. O idioma, os valores e hábitos culturais auxiliam as crianças e adolescentes na construção de sua identidade e os(as) preparam para viver socialmente.

Em contextos migratórios, as crianças e os adolescentes podem sofrer preconceitos ligados às questões culturais, mesmo em ambientes que deveriam ser protetivos e promoverem a equidade, como a escola. Muitas vezes, crianças e adolescentes respondem ao preconceito e à violência adjacente a ele negando sua identidade de origem para privilegiar a cultura do novo país. Em razão disto, **as estratégias de promoção da saúde mental devem estar ancoradas na valorização da cultura e no resgate de jogos, brincadeiras, canções, festividades ou contos tradicionais.**

As **referências culturais**, como os hábitos e valores culturais, permitem que uma pessoa reconheça seu pertencimento a um determinado grupo ou sociedade, dando sentido à vida comunitária. Valorizá-las favorece o processo de adaptação ao novo país e colabora para a proteção da saúde mental das famílias<sup>11</sup>.

## RECONOCIMIENTO Y VALORIZACIÓN CULTURAL

El reconocimiento y la valorización cultural son un eje transversal de la promoción de la salud mental en contextos migratorios. Esto significa que la dimensión cultural debe ser considerada en los demás ejes de la promoción de la salud mental propuestos anteriormente. El idioma, los valores y hábitos culturales ayudan a los(as) niños, niñas y adolescentes en la construcción de su identidad y los(as) preparan para vivir socialmente.

En contextos migratorios, niños, niñas y adolescentes pueden sufrir prejuicios relacionados con las cuestiones culturales, incluso en ambientes que deberían ser protectivos y promover la equidad, como por ejemplo la escuela. Muchas veces, niños, niñas y adolescentes responden al prejuicio y a la violencia que los rodean negando su identidad de origen para privilegiar la cultura del nuevo país. Debido a esto, **las estrategias de promoción de la salud mental deben estar ancladas en la apreciación de la cultura y en el rescate de juegos, canciones, festividades o cuentos tradicionales.**

Las **referencias culturales**, como los hábitos y valores, permiten a una persona reconocer su pertenencia a un determinado grupo o sociedad, brindando sentido a la vida comunitaria. Valorarlas favorece el proceso de adaptación al nuevo país y colabora para la protección de la salud mental de las familias<sup>11</sup>.

A cultura é o conjunto de valores, crenças, práticas, hábitos, normas, símbolos e códigos que são compartilhados por uma determinada comunidade. A cultura é dinâmica, portanto ela pode mudar ou se adaptar à medida que a sociedade se transforma, em que novas circunstâncias, desafios e novas práticas e informações surgem<sup>16</sup>.

La cultura es el conjunto de valores, creencias, prácticas, hábitos, normas, signos y códigos que comparte una comunidad determinada. La cultura es dinámica, por lo que puede cambiar o adaptarse a medida que se transforma la sociedad, y que nuevas circunstancias, desafíos y prácticas surgen<sup>16</sup>.

### Valorização da cultura e fortalecimento da identidade cultural

Em contextos migratórios, as atividades de promoção da saúde mental devem privilegiar:

1. A transmissão de hábitos e valores sociais da cultura de origem;
2. A valorização e respeito às tradições culturais;
3. O diálogo intercultural, incluindo o compartilhamento de valores da cultura de origem e da cultura local.

Nas escolas, por exemplo, incentive crianças e adolescentes migrantes e não migrantes a ensinarem, umas às outras, aspectos específicos de seu idioma, de suas brincadeiras e jogos tradicionais. Uma brincadeira em um país pode ser muito semelhante em outro, mas também podem guardar diferenças que refletem o contexto ou os valores daquela cultura.

### Valorización de la cultura y fortalecimiento de la identidad cultural

En contextos migratorios, las actividades de promoción de la salud mental deben privilegiar:

1. La transmisión de hábitos y de valores sociales de la cultura de origen;
2. La valorización y respecto a las tradiciones culturales;
3. El diálogo intercultural, incluyendo el intercambio de valores de la cultura de origen y de la cultura local.

En las escuelas, por ejemplo, incentive niños, niñas y adolescentes migrantes y no migrantes a enseñarse unos(as) a otros(as) aspectos específicos de su idioma y juegos tradicionales. Un juego en un país puede ser muy similar en otro, pero también puede tener diferencias que reflejan el contexto o los valores de dicha cultura.









PT |

## **Tornando-se Promotor(a) Comunitário(a) de Saúde Mental**

ES |

## **Volviéndose Promotor(a) Comunitário(a) de Salud Mental**

O desenvolvimento das ações de promoção da saúde mental para crianças e adolescentes não exige, necessariamente, a presença de um profissional especializado<sup>9,10</sup>. Elas podem ser realizadas por trabalhadores(as) e lideranças comunitárias, atores humanitários e profissionais de diversos setores (educação, saúde, assistência social, proteção, cultura etc.).


### PARA SER PROMOTOR(A) COMUNITÁRIO(A) DE SAÚDE MENTAL, É NECESSÁRIO:

1. Participar de cursos ou capacitações sobre saúde mental e apoio psicossocial e temas relacionados à infância e juventude;
2. Ter interesse e disponibilidade para liderar o planejamento, a organização e manejo de atividades;
3. Favorecer que crianças e adolescentes identifiquem seus interesses e desenvolvam seu potencial criativo;
4. Ter ou desenvolver capacidades e habilidades básicas necessárias a um(a) Promotor(a) Comunitário(a) de Saúde Mental<sup>20</sup>, como:
  - **ESCUA ATIVA:** capacidade de escuta sem interrupção do interlocutor, permitindo a expressão de ideias favoráveis ou contrárias às suas;
  - **INTERESSE:** capacidade de demonstrar respeito e interesse pelas ideias das crianças e adolescentes (expressando isso por meio do contato visual e pela postura corporal);
  - **EMPATIA:** capacidade de se colocar no lugar do outro e compreender uma dada situação a partir do ponto de vista da outra pessoa;
  - **COMUNICAÇÃO/ RELAÇÃO INTERPESSOAL:** capacidade de interagir e se comunicar com pessoas de seu contexto social, e de iniciar e manter relações interpessoais;
  - **COOPERAÇÃO:** capacidade de equilibrar a necessidade de resolução dos próprios problemas e os problemas dos demais, a fim de alcançar um objetivo comum;
  - **CAPACIDADE DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS:** capacidade de analisar globalmente determinados problemas e propor estratégias coletivas para o enfrentamento deles;
  - **AUTORREFLEXÃO:** capacidade necessária para reconhecer suas sensações, sentimentos e pensamentos, identificar os recursos e limites próprios, permitindo desenvolver a empatia pelo outro.

El desarrollo de las acciones de promoción de la salud mental para niños, niñas y adolescentes no requiere necesariamente la presencia de un profesional especializado<sup>9,10</sup>. Estas acciones pueden ser realizadas por trabajadores(as) e liderazgos comunitarios, actores humanitarios y profesionales de diversos sectores (educación, asistencia social, protección, cultura, etc.).

### PARA SER PROMOTOR(A) COMUNITARIO(A) DE SALUD MENTAL SE HACE NECESARIO:

1. Participar de cursos o capacitaciones sobre salud mental y apoyo psicossocial, y temas relacionados a la infancia y a la juventud;
2. Tener interés y disponibilidad para conducir la planificación, la organización y el manejo de actividades;
3. Favorecer que niños, niñas y adolescentes identifiquen sus intereses y desarrollen su potencial creativo;
4. Tener o desarrollar capacidades y habilidades básicas necesarias a un(a) Promotor(a) Comunitario(a) de Salud Mental<sup>20</sup>, como:
  - **ESCUCHA ACTIVA:** capacidad de escuchar sin la interrupción del interlocutor, permitiendo la expresión de ideas favorables o contrarias a las suyas;
  - **INTERÉS:** capacidad de demostrar respecto e interés por las ideas de los niños, niñas y adolescentes (expresándolo por medio del contacto visual y por la postura corporal);
  - **EMPATÍA:** capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender determinada situación desde el punto de vista de otra persona;
  - **COMUNICACIÓN / RELACIÓN INTERPERSONAL:** capacidad de interactuar y comunicarse con las personas de su contexto social, y de iniciar y mantener relaciones interpersonales;
  - **COOPERACIÓN:** capacidad de equilibrar la necesidad de resolución de sus propios problemas y de los demás, con el objetivo de alcanzar un objetivo común;
  - **CAPACIDAD DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS:** capacidad de analizar de manera global determinados problemas y proponer estrategias colectivas para el enfrentamiento de ellos;
  - **AUTORREFLEXIÓN:** capacidad necesaria para reconocer tus sensaciones, sentimientos y pensamientos, identificar tus propios recursos y límites, permitiendo el desarrollo de empatía por el otro.



**Ser Promotor(a) Comunitário(a) de Saúde Mental** requer o exercício de autoconhecimento, ou seja, de identificação de nossas habilidades e capacidades. Envolve, ainda, o resgate de nossa história e da memória de nossa própria infância e juventude. Preparar-se para essa função começa pelo resgate de nosso próprio repertório lúdico e nossos hábitos e valores culturais.

---

**Ser Promotor(a) Comunitario(a) de Salud Mental** requiere el ejercicio de autoconocimiento, es decir, de identificación de nuestras habilidades y capacidades. También implica rescatar nuestra historia y memoria de nuestra propia infancia y juventud. Prepararse para esta función comienza por rescatar nuestro propio repertorio lúdico y nuestros hábitos y valores culturales.

## ATRIBUTOS DO(A) PROMOTOR(A) COMUNITÁRIO(A) DE SAÚDE MENTAL

Esta nuvem de palavras representa as habilidades e atributos necessários para tornar-se um(a) promotor(a), segundo relatos compartilhados na Oficina de Capacitação realizada pelo projeto.

RESPEITO APAZIGUAMENTO  
ESCUTA CARISMA  
AMABILIDADE  
COLABORAÇÃO MEDIAÇÃO  
OBSERVAÇÃO VALORES  
COMPREENSÃO CALMA  
COMUNICAÇÃO CLAREZA  
HUMOR ADAPTAÇÃO  
CRIATIVIDADE ATENÇÃO  
PROATIVIDADE AMOR  
AMIZADE PACIÊNCIA  
RESPONSABILIDADE  
COMPLACÊNCIA EXPRESSIVIDADE  
DISPONIBILIDADE  
PRATICIDADE GRUPALIDADE

## ATRIBUTOS DEL(DE LA) PROMOTOR(A) COMUNITARIO(A) DE SALUD MENTAL

Esta nube de palabras representa las habilidades y atributos necesarios para convertirse en un(a) promotor(a), según relatos compartidos en el Taller de Capacitación realizado por el proyecto.

RESPECTO APACIGUAMIENTO  
ESCUCHA CARISMA  
AMABILIDAD  
COLABORACIÓN MEDIACIÓN  
OBSERVACIÓN VALORES  
COMPRENSIÓN CALMA  
COMUNICACIÓN CLARIDAD  
HUMOR ADAPTACIÓN  
CREATIVIDAD ATENCIÓN  
PROACTIVIDAD AMOR  
AMISTAD PACIENCIA  
RESPONSABILIDAD  
COMPLACENCIA EXPRESIVIDAD  
DISPONIBILIDAD  
PRACTICIDAD GRUPALIDAD

**PT |** As atividades de promoção da saúde mental beneficiam não somente as crianças, mas também podem favorecer o crescimento pessoal e fortalecimento de capacidades do(a) próprio(a) promotor(a).

**ES |** Las actividades de promoción de la salud mental no benefician solamente a los niños, niñas y adolescentes, pero también pueden favorecer el crecimiento personal y fortalecimiento de capacidades del(de la) propio(a) promotor(a).



*"As atividades contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional, porque elas têm me ajudado a conhecer mais estratégias e ferramentas para trabalhar com crianças e adolescentes. Também têm me ajudado a ser mais paciente. Tem sido muito proveitoso para os participantes, já que eles têm uma distração diferente de tudo o que estão vivendo nesse momento. Com atividades lúdicas, se divertem e aprendem ao mesmo tempo, ajudando assim a controlar seus medos e superar suas dificuldades, expressar suas emoções e controlar seu comportamento frente a diferentes situações da vida cotidiana, conviver com outras pessoas e tomar decisões importantes".*

*"Las actividades contribuyeron para mi crecimiento personal y profesional, porque me hay ayudado a conocer más estrategias y herramientas para trabajar con niños, niñas y adolescentes. También me hay ayudado a ser más paciente. Para los participantes hay sido muy provechoso, ya que tienen una distracción diferente a todo lo que están viviendo en este momento. Con actividades lúdicas se divierten y aprenden al mismo tiempo, ayudando así a controlar sus miedos y superar sus dificultades, expresar sus emociones y controlar su comportamiento frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana, convivir con otras personas y tomar decisiones importantes."*



## O PAPEL DOS(AS) PROMOTORES(AS) COMUNITÁRIOS(AS) DE SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

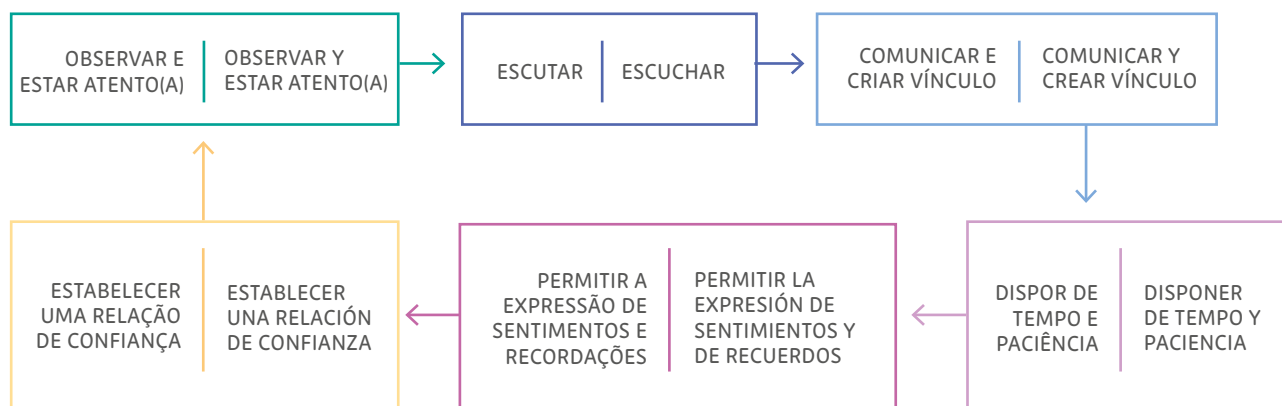
O papel de Promotor(a) Comunitário(a) de Saúde Mental de Crianças e Adolescentes está baseado na capacidade e disponibilidade para **ser uma pessoa de referência e promover a boa convivência e a socialização** de crianças e adolescentes.

Ser uma pessoa de referência para crianças e adolescentes significa observá-los(as), escutá-los(as) e estabelecer vínculo para que possam reconhecer e expressar seus sentimentos e emoções, de forma que se sintam acolhidos(as) frente às suas angústias e medos.

## EL PAPEL DE LOS(AS) PROMOTORES(AS) COMUNITARIOS(AS) DE SALUD MENTAL DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

El papel del(de la) Promotor(a) Comunitario(a) de Salud Mental de Niños, Niñas y Adolescentes está basado en la capacidad y disponibilidad para **ser una persona de referencia y promover la buena convivencia y la socialización** de niños, niñas y adolescentes.

Ser una persona de referencia para los niños, niñas y adolescentes significa observarlos(as), escucharlos(as) y establecer vínculos para que puedan reconocer y expresar sus sentimientos y emociones, de modo que se sientan más acogidos(as) ante sus angustias y miedos.



PT |

### **SER UMA PESSOA DE REFERÊNCIA PARA AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES ENVOLVE:**

- Acolher;
- Estabelecer vínculo e confiança com as crianças, os adolescentes e as famílias;
- Apoiar as crianças e adolescentes para que possam expressar seus sentimentos e construir estratégias para enfrentamento dos problemas cotidianos;
- Apoiar as crianças e adolescentes para que possam construir o senso de pertencimento à vida;
- Transmitir e fortalecer valores e hábitos culturais;

### **PROMOVER A BOA CONVIVÊNCIA E A SOCIALIZAÇÃO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES ENVOLVE:**

- Estimular crianças e adolescentes a se relacionarem de modo amigável e respeitoso;
- Favorecer a comunicação e criatividade;
- Mediar conflitos e favorecer a construção coletiva de respostas aos problemas;
- Transmitir regras e códigos sociais;
- Fortalecer e ampliar as redes sociais das crianças, adolescentes e famílias;
- Facilitar o acesso à informação e ao conhecimento.

ES |

### **SER UNA PERSONA DE REFERENCIA PARA LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES IMPLICA:**

- Acoger;
- Establecer vínculo y confianza con los niños, niñas, adolescentes y las familias;
- Apoyar a los niños, niñas y adolescentes de modo que puedan expresar sus sentimientos y construir estrategias para enfrentamientos de los problemas cotidianos;
- Apoyar a los niños, niñas y adolescentes de modo que puedan construir el sentido de pertenencia a la vida;
- Transmitir y fortalecer los valores y hábitos culturales;

### **PROMOVER LA BUENA CONVIVENCIA Y LA SOCIALIZACIÓN DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES IMPLICA:**

- Estimular niños, niñas y adolescentes a relacionarse de manera amistosa y respetuosa;
- Favorecer la comunicación y la creatividad;
- Mediar conflictos y favorecer la construcción colectiva de respuestas a los problemas;
- Transmitir reglas y códigos sociales;
- Fortalecer y expandir las redes sociales de niños, niñas, adolescentes y de familias;
- Facilitar el acceso a la información y al conocimiento.



A stylized illustration of a person's silhouette in dark blue. The silhouette is filled with various elements: a yellow flower with blue petals on the left, a yellow flower with blue petals on the right, and a green spiral pattern on the lower left. Two birds are flying around the silhouette: a blue and yellow bird on the left and a yellow and blue bird on the right. The background is a light purple color with blue cloud-like shapes.

## **AUTOCUIDADO DO (A) PROMOTOR (A) COMUNITÁRIO(A) DE SAÚDE MENTAL**

*Para cuidar de outras pessoas, é muito importante fortalecer o cuidado consigo. É muito comum que o(a) Promotor(a) Comunitário(a) de Saúde Mental se sinta sobrecarregado(a) quando está prestando apoio às crianças, adolescentes e famílias. Para reduzir a sobrecarga e garantir a boa saúde mental, é importante que você:*

- 1.** Esteja atento aos seus próprios sentimentos e emoções;
- 2.** Reconheça as situações que lhe afetam negativamente (que angustiam, entristecem ou irritam), assim como seus limites e potencialidades;
- 3.** Identifique estratégias para lidar com situações desafiadoras;
- 4.** Converse com colegas de sua equipe sobre as situações que lhe afetam;
- 5.** Identifique pessoas e instituições de sua rede de apoio social e compartilhe com elas seus sentimentos;
- 6.** Organize a rotina, equilibrando o tempo dedicado para as atividades de autocuidado, trabalho e lazer;
- 7.** Procure o apoio de profissionais de saúde, caso sinta necessidade.

## **AUTOCUIDADO DEL(DE LA) PROMOTOR(A) COMUNITARIO(A) DE SALUD MENTAL**

*Para cuidar de otras personas, es muy importante fortalecer el cuidado consigo mismo. Es muy común que el(la) Promotor(a) Comunitario(a) de Salud Mental se sienta abrumado(a) al brindar apoyo a niños, niñas, adolescentes y familias. Para reducir la sobrecarga y asegurar la buena salud mental, es importante que:*

- 1.** Esté atento(a) a sus propios sentimientos y emociones;
- 2.** Reconozca las situaciones que le afectan negativamente (que angustian, entristecen o irritan), así como sus límites y potencialidades;
- 3.** Identifique estrategias para hacer frente a situaciones difíciles;
- 4.** Hable con compañeros(as) de su equipo sobre las situaciones que te afectan;
- 5.** Identifique a personas e instituciones en su red de apoyo social y comparta sus sentimientos con ellas;
- 6.** Organice la rutina, equilibrando el tiempo dedicado a las actividades de autocuidado, trabajo y ocio;
- 7.** Busque el apoyo de profesionales de salud, si siente la necesidad.

**PT | A EXPERIÊNCIA DE SER PROMOTOR(A)  
COMUNITÁRIO(A) DE SAÚDE MENTAL**

**ES | LA EXPERIENCIA DE SER PROMOTOR(A)  
COMUNITARIO(A) DE SALUD MENTAL**



*"Um dos benefícios é, sem dúvida, se tornar amigo das crianças. Pai, mãe ou irmão, nos tornamos parte de sua família, de seu bem-estar e convivência."*

*"Uno de los beneficios es, sin duda, que te haces amigo de los niños, niñas y adolescentes. Padre, madre o hermano, nos hacemos parte de su familia, el bienestar y la convivencia."*

*"O amor que vai crescendo entre eles e nós, a confiança que existe no nosso grupo de trabalho, a paciência que obtemos diariamente ao lidar com nossas crianças e adolescentes... Para os participantes tem sido uma experiência cheia de momentos alegres e produtivos, já que têm obtido muitos conhecimentos."*

*"El amor que va creciendo entre ellos y nosotros, la confianza que existe en nuestro grupo de trabajo, la paciencia que hemos obtenido cada día al momento de enfrentar a nuestros niños, niñas y adolescentes... Para los participantes ha sido una experiencia llena de momentos alegres y productivos ya que han obtenido muchos conocimientos."*





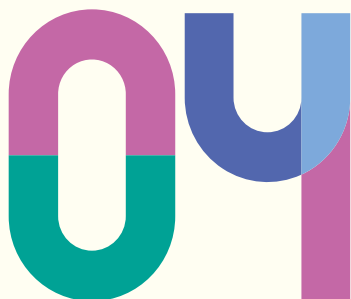
"É muito bonito conhecer seus sentimentos, vivências e habilidades, contar com a presença de cada um deles e deixar crescer uma confiança entre as crianças e adolescentes. A parte mais bonita do nosso dia a dia é a nossa experiência com as crianças e adolescentes. Esta sempre será a alegria dos nossos corações."

"Es bonito conocer los sentimientos, las vivencias, y sus habilidades, contar con la presencia de cada uno de ellos y dejar crecer una confianza entre los niños, niñas y adolescentes. Es lo más hermoso en nuestro día a día, nuestra experiencia con los niños, niñas y adolescentes. Esta siempre será la alegría de nuestros corazones."

"Em minha experiência como promotora de saúde mental de crianças e adolescentes do projeto da OPAS tem sido muito satisfatório ajudar ou colocar um grão de areia no bem-estar físico, mental e social de muitas crianças e adolescentes refugiados. Realizando atividades lúdicas para que desenvolvam seu potencial, realizando dinâmicas de recreação, de música, pintura, teatro, entre outras, dando ferramentas para o manejo de seus conflitos, temores e capacidades, melhorando assim suas relações interpessoais."

"En mi experiencia como promotora de salud mental de niños, niñas y adolescentes del proyecto de OPS ha sido muy satisfactorio ayudar o colocar un granito de arena en el bienestar físico, mental y social de muchos niños, niñas y adolescentes en el refugio. Realizando actividades lúdicas para que ellos desarrollen su potencial, efectuando dinámicas de recreación, de música, pintura, teatro, entre otras, o dando herramientas para el manejo de sus conflictos, temores y capacidades, mejorando así sus relaciones interpersonales."





PT |

## **Ações de promoção da saúde mental de crianças e adolescentes**

ES |

## **Acciones de promoción de la salud mental de niños, niñas y adolescentes**

PT |

Para colocar em prática uma ação de promoção da saúde mental, é preciso seguir algumas etapas.

## 01 ETAPA DE PREPARAÇÃO

A primeira etapa envolve certas tarefas necessárias para preparação do ambiente onde as ações serão realizadas, incluindo a identificação de potenciais Promotores(as) Comunitários(as) de Saúde Mental e parceiros.

Veja o Roteiro I na página 76 

- a. *Reconhecer as necessidades psicossociais de crianças, adolescentes e famílias:* identifique o número estimado de crianças e adolescentes da comunidade e quais são os principais problemas sofridos (conflitos e negligência familiar, problemas de aprendizagem, isolamento etc.);
- b. *Mapear os recursos, ações e serviços existentes para crianças e adolescentes nas instituições (escolas, abrigos, serviços de saúde) ou na comunidade:* identifique quais são os locais que já desenvolvem ações para essa população e como estas ações podem ser fortalecidas para abordar o tema da promoção da saúde mental;
- c. *Identificar potenciais Promotores(as) Comunitários(as) de Saúde Mental:* identifique quem irá compor a equipe de Promotores(as) Comunitários(as) de Saúde Mental. Reconheça a motivação, as habilidades, limitações e capacidades de cada pessoa para o desenvolvimento de ações com crianças e adolescentes.

ES |

Para poner una acción de promoción de la salud mental en práctica, es necesario seguir algunas etapas.

## ETAPA DE PREPARACIÓN

La primera etapa involucra determinadas tareas necesarias para la preparación del entorno en donde se llevarán a cabo, incluida la identificación de potenciales Promotores(as) Comunitarios(as) de Salud Mental y asociados.

Ve el Guión I en la página 76 

- a. *Reconocer las necesidades psicossociales de niños, niñas, adolescentes y familias:* identifique el número estimado de niños, niñas y adolescentes de la comunidad y cuales son los principales problemas sufridos (conflitos y negligencia familiar, problemas de aprendizaje, aislamiento, etc.);
- b. *Mapear los recursos, acciones y servicios existentes para los niños, niñas y adolescentes en las instituciones (escuelas, abrigos, servicios de salud) o en la comunidad:* identifique cuales son los lugares que ya desarrollan acciones para esta población y cómo estas acciones pueden fortalecerse para abordar el tema de la promoción de la salud mental;
- c. *Identificar posibles Promotores(as) Comunitarios(as) de salud mental:* identifique quiénes compondrán el equipo de Promotores(as) Comunitarios(as) de Salud Mental. Reconozca la motivación, habilidades, limitaciones y capacidades de cada persona para el desarrollo de acciones con niños, niñas y adolescentes.

## 02 ETAPA DE IMPLEMENTAÇÃO

Esta etapa consiste em identificar elementos importantes para a realização da atividade.

Veja o Roteiro II na página 78 

- a. *Escolher as atividades lúdicas e culturais a serem realizadas*, de acordo com o repertório e as habilidades do(a) Promotor(a) Comunitário(a) de Saúde Mental e as necessidades da própria comunidade;
- b. *Identificar os elementos e recursos necessários para a operacionalização das ações de promoção da saúde mental*: materiais e recursos utilizados, passo-a-passo para a realização, identificação das pessoas/ instituições que podem apoiar o planejamento e implementação da ação;
- c. *Elaborar uma lista de materiais necessários*: Listar os materiais necessários para a realização das ações na comunidade de acordo com a disponibilidade (ex: cartolina, pincel, tinta, tecido, lápis de cor, caneta, brinquedos etc.);
- d. *Delinear a ação*: Proponha a ação e descreva o seu propósito, o público-alvo e o cronograma das atividades a serem realizadas;
- e. *Definir datas, locais e agendamento das ações*: Planeje com as pessoas e serviços da comunidade o início das ações de promoção da saúde mental;
- f. *Mobilizar e engajar crianças, adolescentes, famílias e a comunidade para participarem das ações*: Para favorecer o êxito da ação, é muito importante engajar a comunidade em seu planejamento, preparação e execução. Identifique e convide crianças, adolescentes e famílias a pensar, planejar, propor e participar da ação;
- g. *Divulgar a ação na comunidade*: Crie cartazes ou folhetos sobre a ação para serem distribuídos ou afixados em locais da comunidade, ou utilize outros meios de comunicação (rádio comunitária e redes virtuais);
- h. *Acolher as crianças e adolescentes que se encontram em sofrimento psíquico*: Identifique crianças e adolescentes que apresentam sinais de estresse, medo, isolamento, luto, ansiedade e tristeza e convide-as a participarem das atividades de promoção da saúde mental. Quando identificadas situações de intenso sofrimento psíquico ou problemas de saúde/saúde mental, os(as) Promotores(as) Comunitários(as) de Saúde Mental deverão acionar a rede de saúde/ saúde mental da comunidade;
- i. *Iniciar as atividades*.

## ETAPA DE IMPLEMENTACIÓN

Esta etapa consiste em identificar elementos importantes para la realización de la actividad.

Vea el Guión II en la página 78 

- a. *Elegir las actividades lúdicas y culturales a realizarse*, de acuerdo con el repertorio y las habilidades del(de la) Promotor(a) Comunitario(a) de Salud Mental y las necesidades de la propia comunidad;
- b. *Identificar a los elementos y recursos necesarios para la operacionalización de las acciones de promoción de la salud mental*: materiales y recursos utilizados, paso por paso para la realización, identificación de las personas/instituciones que puedan apoyar la planificación e implementación de la acción;
- c. *Elaborar la lista de materiales necesarios*: Enumerar los materiales necesarios para llevar a cabo las acciones en la comunidad según la disponibilidad (ej.: cartulina, pincel, pintura, tela, lápices de colores, bolígrafo, juguetes, etc.);
- d. *Delinear la acción*: Proponga la acción y describa su intención, el público destinatario y el cronograma de las actividades que se realizarán;
- e. *Definir fechas, lugares y el calendario de las acciones*: Planee el inicio de las acciones de promoción de la salud mental con las personas y servicios de la comunidad;
- f. *Mobilizar y comprometer niños, niñas, adolescentes, familias y la comunidad para participar de las acciones*: Para favorecer el éxito de la acción, es muy importante comprometer la comunidad en su planificación, preparación y ejecución. Identifique e invite niños, niñas, adolescentes y familias a pensar, planear, proponer y participar de la acción;
- g. *Divulgar la acción en la comunidad*: Cree carteles o folletos sobre la acción para distribuirlos o fijarlos en locales de la comunidad, o utilice otros medios de comunicación (radio comunitaria y redes virtuales);
- h. *Recibir los niños, niñas y adolescentes que se encuentran en sufrimiento psíquico*: Identifique niños, niñas y adolescentes que presentan señales de estrés, miedo, aislamiento, luto, ansiedad y tristeza y los invite a participar de las actividades de promoción de la salud mental. Cuando identificadas las situaciones de intenso sufrimiento psíquico o problemas de salud/salud mental, los(as) Promotores(as) Comunitarios(as) de Salud Mental deberán acionar a la red de salud/salud mental de la comunidad;
- i. *Iniciar las actividades*.

## 03 ETAPA DE ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

Para garantir o bom andamento da ação ao longo de todo o processo, é importante reconhecer os fatores facilitadores e obstáculos para sua realização, por isso, esta etapa consiste em identificar elementos importantes para a realização da atividade de forma contínua durante o projeto.

**Veja o Roteiro III na página 80** 

- a. *Realizar reuniões para planejamento e acompanhamento das atividades propostas:* As reuniões deverão funcionar como um espaço de aprendizagem coletiva e compartilhamento de experiências da equipe responsável pelas atividades desenvolvidas;
- b. *Realizar o registro das atividades:* É importante adotar um roteiro previamente definido para registrar as atividades, os pontos positivos, as dificuldades e aspectos observados. Este roteiro guiará a discussão nas reuniões de acompanhamento;
- c. *Realizar encontros para a avaliação das ações e análise de sua viabilidade e sustentabilidade ao longo do projeto:* Nestes encontros, é importante a presença de diferentes grupos de interesse (crianças, adolescentes, famílias, profissionais dos serviços públicos e comunitários, lideranças comunitárias etc.) com o intuito de avaliar, a partir de diferentes perspectivas, se a ação está funcionando bem. O grupo pode construir, coletivamente, estratégias para manutenção da ação e estabelecimento de novas parcerias.

## ETAPA DE ACOMPAÑAMIENTO Y EVALUACIÓN

Para garantizar el buen desarrollo de la acción lo largo de todo el proceso, es importante, reconocer los factores facilitadores y obstáculos para su realización, por lo que esta etapa consiste en identificar elementos importantes para la realización de la actividad y se realiza de manera continua durante el proyecto.

**Vea el Guión III en la página 80** 

- a. *Realizar reuniones para planificación y acompañamiento de las actividades propuestas:* Las reuniones deberán funcionar como un espacio de aprendizaje y compartido de experiencias del equipo responsable por las actividades desarrolladas;
- b. *Realizar el registro de las actividades:* Es importante adoptar un guión previamente definido para registrar las actividades, los puntos positivos, las dificultades y los aspectos observados. Este guión guiará la discusión en las reuniones de acompañamiento;
- c. *Realizar encuentros para la evaluación de las acciones y análisis de su viabilidad y sostenibilidad:* En estos encuentros, es importante la presencia de diferentes grupos de interés (niños, niñas, adolescentes, familias, profesionales de los servicios públicos y comunitarios, liderazgos comunitarios, etc.) con el objetivo de evaluar, desde diferentes perspectivas, si la acción funciona bien. El grupo puede construir, colectivamente, estrategias para mantenimiento de la acción y el establecimiento de nuevas asociaciones.



## Linhas de ação para a promoção da saúde mental de crianças e adolescentes

Como estratégia metodológica para implementação de atividades de promoção da saúde mental de crianças e adolescentes, delimitamos 5 (cinco) linhas de ação a partir das experiências e atividades práticas desenvolvidas no contexto do projeto SMAPS:

- I** RECONHECIMENTO DAS EMOÇÕES E FORTALECIMENTO DE REDES DE APOIO;
- II** AMPLIAÇÃO DO REPERTÓRIO LÚDICO;
- III** CONSTRUÇÃO DE NARRATIVAS;
- IV** VALORIZAÇÃO DOS HÁBITOS E REFERÊNCIAS CULTURAIS;
- V** PROTAGONISMO E TRANSFORMAÇÃO SOCIAL.

As atividades de promoção da saúde mental para meninas, meninos e adolescentes terão como base as linhas de ação.

## Líneas de acción para la promoción de la salud mental de niños, niñas y adolescentes

Como estrategia metodológica para implementación de actividades de promoción de la salud mental de niños, niñas y adolescentes, delimitamos 5 (cinco) líneas de acción a partir de las experiencias y actividades desarrolladas en el contexto del proyecto SMAPS:

- I** RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES Y FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO;
- II** AMPLIACIÓN DEL REPERTORIO LÚDICO;
- III** CONSTRUCCIÓN DE NARRATIVAS;
- IV** VALORIZACIÓN DE LOS HÁBITOS Y REFERENCIAS CULTURALES;
- V** PROTAGONISMO Y TRANSFORMACIÓN SOCIAL.

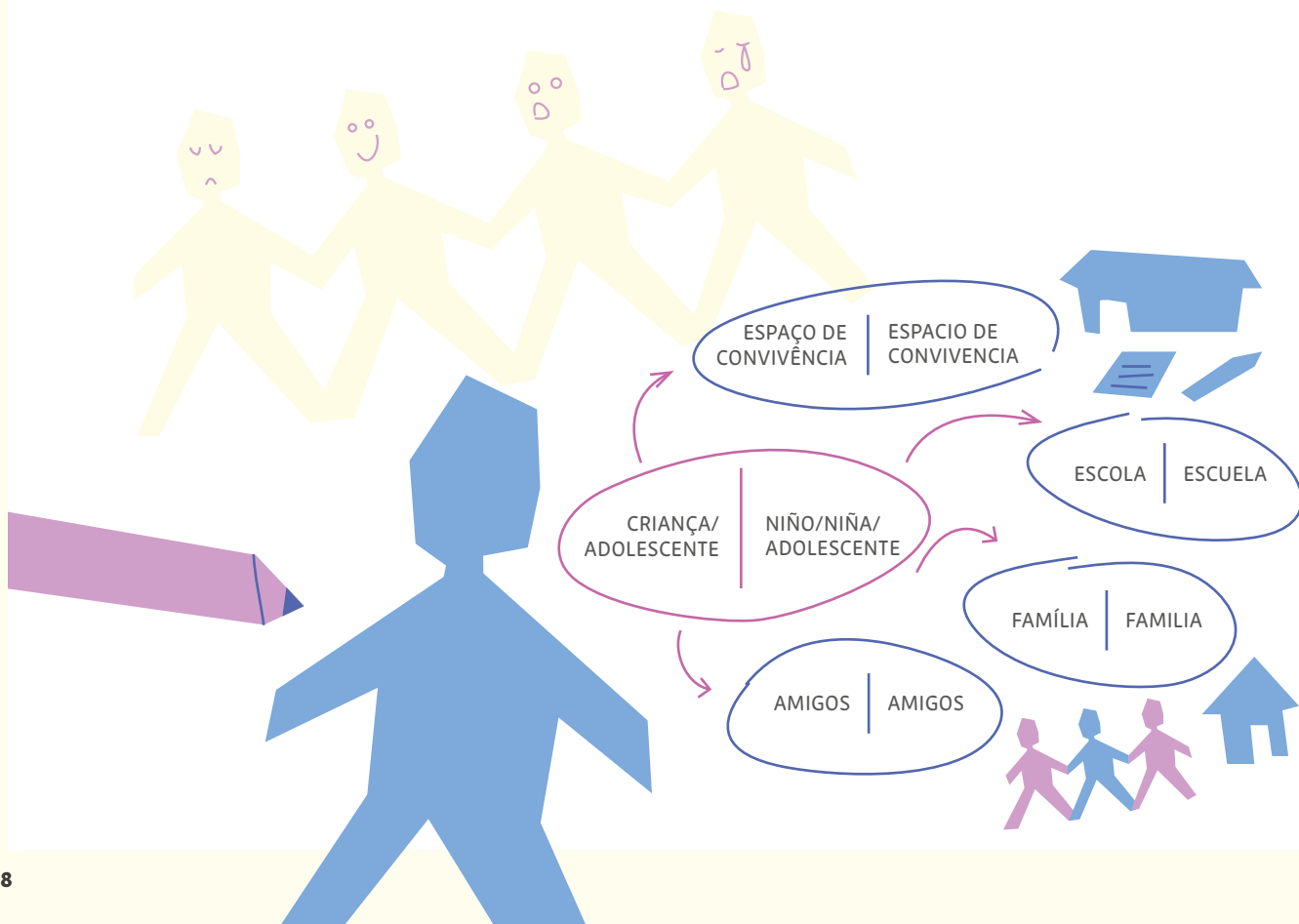
Las actividades de promoción de la salud mental para los niños, niñas y adolescentes tendrán como base las líneas de acción.

## RECONHECIMENTO DAS EMOÇÕES E FORTALECIMENTO DE REDES DE APOIO:

Esta linha de ação prevê a realização de atividades que auxiliem a criança ou adolescente a reconhecer como ele(a) está se sentindo, a identificar seus limites e potencialidades e o que é possível fazer para mudar a situação e encontrar apoio. Recomenda-se que atividades como esta sejam o ponto de partida das ações de promoção da saúde mental.

## RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES Y FORTALECIMIENTO DE REDES DE APOYO:

Esta línea de acción prevé actividades que ayuden al niño, niña o adolescente a reconocer cómo se siente, a identificar sus límites y potencialidades, y qué se puede hacer para cambiar la situación y encontrar apoyo. Se recomienda que actividades como esta sean el punto de partida de las acciones para promover la salud mental.



## PT Sugestões de atividades:

### COMO EU ESTOU HOJE?

**Objetivo:** Auxiliar as crianças/adolescentes a reconhecerem suas emoções e rede de apoio.

#### Metodologia:

Responder com as crianças/adolescentes as seguintes perguntas:

1. Eu sei que eu estou bem quando...
  - a. Liste 3 coisas que você pode fazer para continuar bem;
2. Eu estou 'mais ou menos' quando...
  - a. Liste 3 coisas que podem te ajudar a ficar bem;
3. Eu sei que não estou bem quando...
  - a. O que você pode fazer para te ajudar a ficar bem?
  - b. Quais estratégias você já utilizou em momentos anteriores e que te fizeram bem?
  - c. Quem pode te ajudar?

### MAPA DA REDE DE APOIO SOCIAL

**Objetivo:** Auxiliar as crianças e adolescentes a reconhecerem sua rede de apoio.

#### Metodologia:

Desenhar com as crianças e adolescentes uma representação de sua rede de apoio. No círculo central, deve ser incluído o nome da criança/adolescente. Ao redor, devem ser representadas as pessoas/instituições que compõem a sua rede. As setas poderão ser desenhadas de forma mais fina ou mais grossa, representando relações mais frágeis ou mais fortalecidas, respectivamente.

## ES Actividades sugeridas:

### ¿CÓMO ESTOY HOY?

**Objetivo:** Ayudar a los niños, niñas y adolescentes a reconocer sus emociones y red de apoyo.

#### Metodología:

Contestar junto a los niños, niñas y adolescentes las siguientes preguntas:

1. Sé que estoy bien cuando...
  - a. Liste 3 cosas que puedes hacer para seguir bien;
2. Estoy "más o menos" cuando...
  - a. Liste 3 cosas que te puedes ayudar a quedarte bien;
3. Sé que no estoy bien cuando...
  - a. ¿Qué puedes hacer para que te quedes bien?
  - b. ¿Cuáles estrategias ya has utilizado en momentos anteriores y que te hicieron bien?
  - c. ¿Quién te puede ayudar?

### MAPA DE LA RED DE APOYO SOCIAL

**Objetivo:** Ayudar los niños, niñas y adolescentes a reconocer su red de apoyo.

#### Metodología:

Diseñar con los niños, niñas y adolescentes una representación de su red de apoyo. En el círculo central, se debe incluir el nombre del niño, niña o adolescente. Alrededor, deben ser representadas las personas/instituciones que componen su red. Las flechas podrán ser dibujadas de manera más delgada o gruesa, representando las relaciones más delicadas o más fuertes, respectivamente.

## **II** AMPLIAÇÃO DO REPERTÓRIO LÚDICO CULTURAL

---

Esta linha de ação foca no resgate de brincadeiras tradicionais, estimulando a participação da família, a valorização cultural e o senso de pertencimento. O resgate do repertório de brincadeiras tradicionais pode acontecer por meio de: a) oficinas de confecção de brinquedos; b) apresentação de novas brincadeiras e o seu passo-a-passo; c) intercâmbio cultural de brincadeiras (brincadeiras do país de origem e do país onde a criança/ adolescente vive atualmente).

## **AMPLIACIÓN DEL REPERTORIO LÚDICO CULTURAL**

---

Esta línea de acción se enfoca en el rescate de juegos tradicionales, estimulando la participación de la familia, la valorización cultural y el sentido de pertenencia. El rescate del repertorio de juegos tradicionales puede suceder por medio de: a) talleres de confección de juguetes; b) presentación de nuevos juegos y su paso a paso; c) intercambio cultural de juegos (juegos de los países de origen y del país donde el niño, niña o adolescente vive actualmente).

## PT Sugestões de atividades:

### MEU LIVRO DE BRINCADEIRAS

**Objetivo:** Resgatar brincadeiras de crianças/adolescentes e suas famílias a partir da criação do livro "Minhas brincadeiras".

#### Metodologia:

1. Pergunte às crianças quais são suas brincadeiras favoritas;
2. Pegue uma folha de papel A4 e dobre a folha ao meio;
  - a. Na face externa direita, elabore com a criança a capa do livro;
  - b. Na face interna esquerda, elenque as brincadeiras favoritas da criança;
  - c. Na face interna direita, elenque as brincadeiras favoritas da família.

### REPERTÓRIO COLETIVO DE BRINCADEIRAS

**Objetivo:** Ampliar e compartilhar o repertório de brincadeiras de crianças/adolescentes.

#### Metodologia:

1. Convide as crianças a desenhar/ escrever, conjuntamente, as brincadeiras favoritas do grupo;
2. Apresente novas brincadeiras às crianças. A cada encontro:
  - a. Escolha uma brincadeira
  - b. Prepare e apresente os materiais necessários;
  - c. Descreva e ensine a brincadeira;
  - d. Brinque, estimule e observe a participação das crianças;
  - e. Converse com as crianças sobre as brincadeiras.

## ES Actividades sugeridas:

### MI LIBRO DE JUEGOS

**Objetivo:** Rescatar juegos de niños, niñas, adolescentes y sus familias a partir de la creación del libro "Mis juegos".

#### Metodología:

1. Pregunte a los niños y niñas cuáles son sus juegos favoritos;
2. Coja una hoja de papel A4 y doble la hoja al medio;
  - a. En la frente externa derecha, elabore conjuntamente la capa del libro;
  - b. En la frente interna izquierda, enumere los juegos favoritos del niño, niña o adolescente;
  - c. En la frente interna derecha, enumere los juegos favoritos de la familia;

### REPERTORIO COLECTIVO DE JUEGOS

**Objetivo:** Ampliar y compartir el repertorio de juegos de niños, niñas y adolescentes.

#### Metodología:

3. Invite a los niños y niñas a dibujar/ escribir, en conjunto, los juegos favoritos del grupo;
4. Presente nuevos juegos a los niños. A cada encuentro:
  - a. Elija un juego;
  - b. Prepare y presente los materiales necesarios;
  - c. Describa y enseñe el juego;
  - d. Juegue, estimule y observe la participación de los niños y niñas;
  - e. Hable con los niños y niñas sobre los juegos.

## CONSTRUÇÃO DE NARRATIVAS

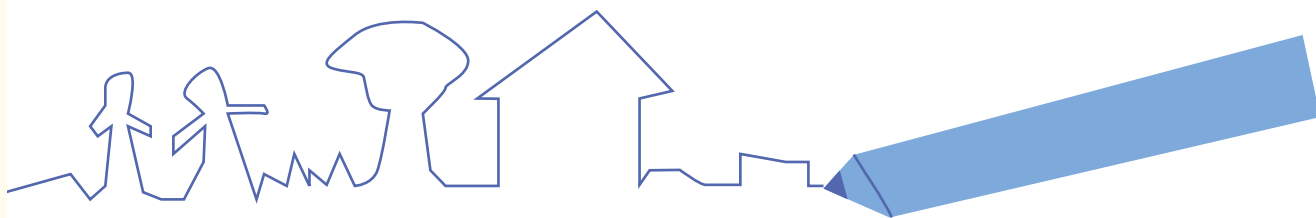
Essa linha de ação tem como propósito a construção de narrativas, tanto as narrativas já existentes em determinada cultura (tradições, lendas, mitos, contos), quanto as narrativas que formulamos sobre nossa vida e o mundo. As narrativas podem ser construídas a partir da contação de histórias e criação de personagens que possam servir de referência (modelo) para as crianças e adolescentes. A construção de narrativas e a criação de personagens são estratégias para que as crianças expressem o que estão sentindo ou vivenciando em determinado momento, contribuindo para a compreensão de sua própria situação ou contexto de vida.

- a. A **contação de histórias** permite transmitir os símbolos, tradições, hábitos e valores culturais, além de estimular a imaginação;
- b. O **personagem-referência** pode ser pensado juntamente com um conjunto de histórias com temas a serem abordados com crianças (relações familiares, amizades, emoções, como lidar com mudanças ou perdas etc.), permitindo à criança compreender a si mesma e ao mundo, estimulando sua capacidade de lidar com os problemas da vida.

## CONSTRUCCIÓN DE NARRATIVAS

Esta línea de acción tiene como objetivo la construcción de narrativas, tanto las narrativas existentes en determinada cultura (tradiciones, leyendas, mitos, cuentos), cuánto las narrativas que formulamos en nuestra vida y en el mundo. Las narrativas se pueden construir a partir de la narración de historias y de la creación de personajes que puedan servir de referencia (modelo) para los niños, niñas y adolescentes. La construcción de narrativas y creación de personajes son estrategias para que los niños y niñas expresen lo que están sintiendo o vivenciando en determinado momento, contribuyendo para la comprensión de su propia situación o contexto de vida.

- a. La **narración de historias** permite transmitir los signos, tradiciones, hábitos y valores culturales, además de estimular la imaginación;
- b. El **personaje-referencia** puede ser pensado juntamente con un conjunto de historias con temáticas que serán abordadas con los niños y niñas (relaciones familiares, amistades, emociones, cómo hacer frente a los cambios o pérdidas, etc.), permitiendo al niño o niña comprender a sí mismo(a) y al mundo, estimulando su capacidad de hacer frente a los problemas de vida.



## PT Sugestões de atividades:

### CONTAÇÃO DE HISTÓRIA

**Objetivo:** Transmitir os símbolos, tradições, hábitos e valores culturais.

#### Metodologia:

1. Escolha uma história (lendas, mitos, contos etc.);
2. Prepare o ambiente:
  - a. Sente-se em roda para que todos se vejam;
  - b. Utilize imagens e objetos para representar a história;
3. Apresente os personagens;
4. Estimule as crianças a participarem da história e estabeleça um diálogo com elas;
5. Converse sobre as principais mensagens da história.

### CRIAÇÃO DO PERSONAGEM AMIGO/HERÓI

**Objetivos:** Auxiliar a criança a identificar o que fazer em diferentes situações e ajudá-la a construir estratégias de enfrentamento aos problemas ou obstáculos da vida.

#### Metodologia:

1. Construa um conjunto de histórias sobre determinado personagem, considerando temas significativos a serem abordados com as crianças;
2. Construa brincadeiras que possam apoiar a história (quebra-cabeça com cenas da história ou fantoches dos personagens, por exemplo);
3. Solicite às crianças que narrem o que fariam no lugar do personagem;
4. Liste as estratégias apresentadas e estimule o grupo a conversar sobre elas;
5. Converse com as crianças sobre como as estratégias podem ser adotadas em contextos reais.

## ES Actividades sugeridas:

### NARRACIÓN DE HISTORIA

**Objetivo:** Transmitir los signos, tradiciones, hábitos y los valores culturales.

#### Metodología:

1. Elija una historia (leyendas, mitos, cuentos, etc.);
2. Prepare el ambiente:
  - a. Siéntate en rueda para que todos se miren;
  - b. Utilice imágenes y objetos para representar la historia;
3. Presente los personajes;
4. Estimule los niños y niñas a participar de la historia y establezca un diálogo con ellos(as);
5. Hable sobre los principales mensajes de la historia.

### CREACIÓN DEL PERSONAJE AMIGO/HÉROE

**Objetivos:** Ayudar al niño y niña a identificar qué hacer en diferentes situaciones y ayudarles a construir estrategias de enfrentamiento a los problemas u obstáculos de la vida.

#### Metodología:

1. Construya un conjunto de historias sobre determinado personaje, teniendo en cuenta temas significativos para abordar con los niños y niñas;
2. Construya juegos que puedan apoyar la historia (rompecabezas con escenas de historia o títeres de personajes, por ejemplo);
3. Solicite a los niños y niñas que narren qué harían en el lugar del personaje;
4. Numere las estrategias y estimule el grupo a hablar sobre ellas;
5. Hable con los niños y niñas sobre cómo las estrategias pueden ser adoptadas en contextos reales.

## **IV** VALORIZAÇÃO DOS HÁBITOS E REFERÊNCIAS CULTURAIS

O fortalecimento da identidade cultural (idioma, valores, hábitos) é um importante aspecto da promoção da saúde mental em contextos migratórios. Estes aspectos podem auxiliar a criança/adolescente na construção de sua identidade, e prepará-los para viver com espírito de entendimento, paz, tolerância, igualdade de gênero e amizade entre todos os povos, grupos étnicos, nacionais e religiosos, e populações autóctones.

## VALORIZACIÓN DE LOS HÁBITOS Y REFERENCIAS CULTURALES

El fortalecimiento de la identidad cultural (lengua, valores, hábitos) es un aspecto importante de la promoción de la salud mental en contextos migratorios. Estos aspectos pueden auxiliar al niño, niña y adolescente en la construcción de su identidad, y prepararlos para vivir con el espíritu de entendimiento, paz, tolerancia, igualdad de género y amistad entre todos los pueblos, grupos étnicos, nacionales y religiosos y poblaciones autóctonas.

### **PT** Sugestões de atividades:

#### **ARTESANIA DE COMUNIDADES TRADICIONAIS**

**Objetivo:** Transmitir valores e tradições culturais e promover o fortalecimento da identidade cultural.

#### **Metodologia:**

1. Em grupo, apresente aspectos culturais importantes de determinada comunidade tradicional;
2. Apresente as diferentes técnicas artesanais adotadas pela comunidade, ressaltando o motivo do uso de determinadas técnicas e a importância dos materiais;
3. Convide crianças e adolescentes a construírem artesanatos a partir das técnicas apresentadas.

### **ES** Actividades sugeridas:

#### **ARTESANÍA DE COMUNIDADES TRADICIONALES**

**Objetivo:** Transmitir valores y tradiciones culturales, y promover el fortalecimiento de la identidad cultural.

#### **Metodología:**

1. En grupo, presente aspectos culturales importantes de determinada comunidad tradicional;
2. Presente las diferentes técnicas artesanales adoptadas por la comunidad, resaltando el motivo del uso de determinadas técnicas y la importancia de los materiales;
3. Invite a los niños, niñas y adolescentes a construir artesanías utilizando las técnicas actuales presentadas.



## PT Sugestões de atividade:

### “BINGO DE VALORES”<sup>IV</sup>

**Objetivos:** Apresentar os valores de determinada cultura e criar consciência sobre os valores necessários para a vida comunitária.

#### Metodologia:

1. Apresente às famílias a proposta da brincadeira;
2. Peça a cada grupo familiar que escreva os seus valores (esperança, amizade, humildade, cooperação etc.) em um pedaço de papel;
3. Escreva todos os nomes registrados pelos grupos em um cartaz ou quadro para que todas as crianças possam visualizar;
4. Redistribua os papéis aleatoriamente com os valores aos grupos;
5. Peça aos membros dos grupos para procurar o significado de cada palavra no dicionário e escrevê-lo no verso do papel com o respectivo valor;
6. Recolha os papéis com as palavras e seus significados, dobrando-os e colocando-os em uma caixa;
7. Peça a cada membro para fazer uma lista de dez valores aleatórios, compondo um tipo de cartão de Bingo de valores. Cada membro deve ter um cartão com palavras (valores) diferentes;
8. Sorteie os papéis depositados na caixa e leia os valores correspondentes;
  - a. Ao fazer isso, o grupo deverá identificar se a palavra se encontra em sua cartela de bingo. Caso sim, deverá marcá-la;
9. Quem completar primeiro a cartela, vence a brincadeira.

## ES Actividades sugeridas:

### “BINGO DE VALORES”<sup>IV</sup>

**Objetivos:** Presentar los valores de determinada cultura y crear conciencia sobre los valores necesarios para la vida comunitaria.

#### Metodología:

1. Presente la propuesta de juego a las familias;
2. Pida a cada grupo familiar que escriba sus valores (esperanza, amistad, humildad, cooperación, etc.) en un trozo de papel;
3. Escriba todos los nombres registrados por los grupos en un cartel o pizarra para que todos los niños y niñas puedan ver;
4. Redistribuya aleatoriamente los papeles con los valores a los grupos;
5. Pida a los miembros de los grupos para buscar el significado de cada palabra del diccionario y escribe en verso del papel con el respectivo valor;
6. Recoja los papeles con las palabras y sus significados, doblando y poniéndolos en una caja;
7. Pida a cada miembro para hacer una lista de diez valores aleatorios, componiendo un tipo de tarjeta de Bingo de Valores. Cada miembro debe tener una tarjeta con las palabras (valores) diferentes;
8. Sortee los papeles depositados en la caja y lea los valores correspondientes;
  - a. Al hacer esto, el grupo tendrá que identificar si la palabra se encuentra en su cartilla de bingo. En el caso de sí, deberá marcarla;
9. Quién completar primero la cartilla, vence el juego.

IV. Atividade proposta pelos(as) Promotores(as) Comunitários(as) de Saúde Mental no âmbito do Projeto / Actividad propuesta por los(as) Promotores(as) Comunitarios(as) de Salud Mental en el Proyecto.



## **V** PROTAGONISMO E TRANSFORMAÇÃO SOCIAL

Crianças e adolescentes devem ser estimulados(as) a expressar suas opiniões frente às situações que lhes afetam. Essa linha da promoção da saúde mental visa incentivar o protagonismo de crianças e adolescentes, fortalecendo a capacidade de interferir em seu ambiente e sentirem-se aptos a construir projetos pessoais.

### **PT** Sugestões de atividades:

#### **OFICINA DE COMUNICAÇÃO COM ADOLESCENTES**

*Debate sobre temas da atualidade como estratégia para fortalecimento do protagonismo e do papel cidadão.*

**Objetivos:** Estimular a expressão, a criatividade e a interação entre os participantes, além de favorecer o conhecimento e a conscientização sobre temas atuais.

#### **Metodologia:**

1. Disponibilize jornais e revistas para o grupo;
2. Estimule os adolescentes a identificarem temas de seu interesse;
3. Após a escolha das notícias, promova um debate sobre os temas relevantes;
4. Elabore um mural com a síntese das informações extraídas dos periódicos e da discussão do grupo. As informações poderão ser apresentadas por meio de textos, desenhos, poemas, músicas etc.

## **PROTAGONISMO Y TRANSFORMACIÓN SOCIAL:**

Niños, niñas y adolescentes deben ser estimulados(as) a expresar sus opiniones frente a las situaciones que les afectan. Esta línea de la promoción de la salud mental tiene por objetivo estimular el protagonismo de niños, niñas y adolescentes, fortaleciendo la capacidad de interferir en su ambiente y sentirse capaces de construir proyectos personales.

### **ES** Actividades sugeridas:

#### **TALLER DE COMUNICACIÓN CON LOS ADOLESCENTES**

*Discusión sobre temas de la actualidad como estrategia para el fortalecimiento del protagonismo y del papel de ciudadano.*

**Objetivos:** Estimular la expresión, la creatividad y la interacción entre los participantes, además de favorecer el conocimiento y la concienciación sobre temas actuales.

#### **Metodología:**

1. Ponga a disposición periódicos y revistas para el grupo;
2. Estimule los adolescentes a identificaren temas de su interés;
3. Después de la elección de las noticias, promueva una discusión sobre temas relevantes;
4. Elabore un mural con la síntesis de las informaciones extraídas de los periódicos y de la discusión del grupo. Las informaciones se podrán presentar por medio de textos, dibujos, poemas, músicas, etc.

## PT Sugestões de atividade:

### OFICINA “SOU UM AGENTE DE TRANSFORMAÇÃO”

**Objetivos:** Transmitir às crianças e adolescentes os valores necessários para se tornarem agentes de mudança em sua comunidade e incentivar o protagonismo e participação de crianças e adolescentes em sua comunidade.

#### Metodologia:

1. Reúna o grupo de crianças ou adolescentes e organize rodas de conversas regulares para construção da identidade do grupo e conexão entre os participantes da atividade;
2. Realize oficinas informativas sobre temas relacionados aos direitos e deveres das crianças e adolescentes;
3. Durante as oficinas temáticas, incentive a participação das crianças ou adolescentes adotando diferentes atividades, como dinâmicas para estimular o debate sobre o tema, confecção de cartazes informativos sobre os temas apresentados, criação de um canal virtual de compartilhamento das informações etc.;
4. Durante as atividades, estimule o grupo a refletir sobre seu papel em sua comunidade. Além disso, convide as crianças/adolescentes a pensarem como seria uma comunidade favorável ao seu desenvolvimento e o que elas/eles podem fazer para transformá-la;
5. Incentive o engajamento, sobretudo dos adolescentes, em espaços ou atividades coletivas de participação social (associações da comunidade, grêmios estudantis, conselhos locais dos serviços públicos de saúde etc.);
6. Proponha a criação de um Comitê de Crianças ou Comitê de Adolescentes, incentivando-os a fazer parte das decisões de sua comunidade.

## ES Actividades sugeridas:

### TALLER “SOY UN AGENTE DE CAMBIO”

**Objetivos:** Transmitir a los niños, niñas y adolescentes los valores necesarios para que se vuelvan agentes de cambio en la comunidad; e incentivar el protagonismo y participación de niños, niñas y adolescentes en su comunidad.

#### Metodología:

1. Reúna el grupo de niños, niñas y adolescentes y organiza ruedas de conversaciones regulares para la construcción de la identidad del grupo y conexión entre los participantes de la actividad;
2. Realice talleres informativos sobre temas relacionados a los derechos y deberes de niños, niñas y adolescentes;
3. Durante los talleres temáticos, estimule la participación de los niños, niñas o adolescentes adoptando diversas actividades, como dinámicas para estimular la discusión sobre el tema, confección de carteles informativos sobre los temas presentados, creación de un canal virtual de intercambio de las informaciones, etc.
4. Durante las actividades, estimule al grupo a reflexionar sobre su papel en la comunidad. Además de eso, invite los niños, niñas y adolescentes a pensar en cómo sería una comunidad favorable a su desarrollo y lo que ellos(as) pueden hacer para cambiarla;
5. Estimule el compromiso, sobre todo de los adolescentes, en espacios o actividades colectivas de participación social (asociaciones de la comunidad, gremios estudiantiles, consejos locales de los servicios públicos de salud, etc.);
6. Proponga la creación de un Comité de Niños y Niñas o Comité de Adolescentes, estimulando a hacer parte de las decisiones de su comunidad.

## RECOMENDAÇÕES PARA A PRÁTICA

---

1. *Antes de iniciar a ação de promoção da saúde mental, identifique as necessidades de saúde mental* das crianças e adolescentes de sua comunidade, bem como os recursos disponíveis (centros comunitários, grupos de convivência, parques, projeto e programas para a infância e juventude).
2. *Mantenha contato com profissionais da rede de serviços básicos* (serviços de saúde, de assistência social, educação etc.) no intuito de instituir a colaboração entre as pessoas envolvidas no cuidado e proteção de crianças e adolescentes.
3. *Respeite as diferenças culturais.* Crianças e adolescentes também compartilham crenças e tradições da família e da comunidade.
4. *Convide as crianças e adolescentes a participarem da tomada de decisão nas atividades propostas.* É nosso dever explicar de forma compreensível o que está sendo proposto, visando ampliar seu protagonismo e participação comunitária.
5. *Seja acolhedor(a) e compreensivo(a) às expressões de sentimentos das crianças/adolescentes.* Ao contrário do que comumente fazemos, evite impedir o choro ou a expressão de outras emoções.

## RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA

---

1. *Antes de iniciar la acción de promoción de la salud mental, identifica las necesidades de salud mental* de los niños, niñas y adolescentes de su comunidad, así como los recursos disponibles (centros comunitarios, grupos de convivencia, parques, proyecto y programas para la infancia y juventud).
2. *Manténgase en contacto con profesionales de la red de servicios básicos* (servicios sanitarios, asistencia social, educación, etc.) para establecer la colaboración entre las personas involucradas en el cuidado y protección de niños, niñas y adolescentes.
3. *Respetar las diferencias culturales.* Los niños, niñas y adolescentes también comparten creencias y tradiciones familiares y comunitarias.
4. *Invita a los niños, niñas y adolescentes a participar en la toma de decisiones en las actividades propuestas.* Es nuestro deber explicar de manera comprensible lo que se está proponiendo, buscando ampliar su protagonismo y participación comunitaria.
5. *Sé acogedor(a) y comprensivo(a) a las expresiones de sentimientos de los niños, niñas y adolescentes.* Al contrario de lo que comúnmente hacemos, evita impedir el llanto o la expresión de otras emociones.

**Mensagens dos(as) Promotores(as)  
Comunitários(as) de Saúde Mental**

**Mensajes de los(as) Promotores(as)  
Comunitarios(as) de Salud Mental**

*"Um conselho que eu daria a um futuro promotor de saúde mental é que trabalhe com amor, paciência e dedicação, que é possível, sim, ajudar".*

*"Un consejo que daría a un futuro promotor de la salud mental sería que trabaje con amor, paciencia y dedicación, que sí, se puede ayudar".*

*"Para os futuros promotores: sejam responsáveis e constantes. Ser promotor é entender, escutar, observar e compreender os problemas das nossas crianças e adolescentes; é ajudá-los a superar conflitos. O projeto de saúde mental é se comprometer para entender e desenvolver estratégias que nos ajudem a resolver momentos de conflito. Aconselho ter paciência e saber que todas as aulas do projeto de saúde mental são ferramentas para ajudar nossas crianças e adolescentes."*

*"Para los futuros promotores: sean responsables y constantes. Ser promotor es entender, escuchar, observar y comprender los problemas de nuestros niños, niñas y adolescentes; es ayudarlos a superar conflictos. El proyecto de salud mental es comprometerse para entender y desarrollar estrategias que nos ayuden a resolver momentos de conflictos. Aconsejo tener paciencia y saber que todas y cada una de las aulas del proyecto de salud mental son herramientas para ayudar a nuestros niños, niñas y adolescentes."*

6. *Inclua as famílias nas atividades de promoção da saúde mental*, adotando sempre uma postura de não julgamento e empatia. É muito comum que as famílias sejam culpabilizadas pelas dificuldades ou problemas vivenciados pelas crianças. Lembre-se que muitos adultos podem não ter vivenciado em sua infância a experiência de carinho e cuidado, e podem ter mais dificuldade para transmitir afeto e atenção a seus(as) filhos(as) ou mesmo para brincar com eles(as). Devemos apoiar o fortalecimento dos laços familiares e das redes de apoio, garantindo a integração social e cultural de crianças e adolescentes.
7. *Proponha ações que integrem as famílias e a comunidade*, como gincanas e atividades culturais. Isso pode fortalecer os laços familiares, a integração e o senso comunitário.
8. *Mantenha a calma em situações críticas durante a realização das atividades* (brigas, comportamentos agressivos, agitação, isolamento ou outras expressões de sofrimento). Busque tranquilizar todo o grupo. Se a criança ou adolescente for hostil ou agressiva(o) com você, lembre-se que ele(a) pode estar com dificuldade para expressar suas emoções de outra forma e talvez precise de acolhimento. Além disso, quando uma criança ou adolescente interferir negativamente na atividade, convide-o(a) para ser seu ajudante. A mudança de papel pode auxiliar crianças ou adolescentes a se reposicionar em determinada situação ou mudar o comportamento.

6. *Incluye a las familias en las actividades de promoción de salud mental*, adoptando siempre una actitud de no juicio y empatía. Es muy común que se culpe a las familias por las dificultades o problemas que experimentan los niños y niñas. Recuerda que muchos adultos pueden no haber experimentado afecto y cuidado en su infancia, y pueden tener más dificultad para transmitir afecto y atención a sus hijos(as) o incluso para jugar con ellos(as). Debemos apoyar el fortalecimiento de los lazos familiares y de las redes de apoyo, garantizando la integración social y cultural de niños, niñas y adolescentes.
7. *Proponga acciones que integren a las familias y a la comunidad*, como juegos y actividades culturales. Esto puede fortalecer los lazos familiares, la integración y el sentido comunitario.
8. *Mantén la calma en situaciones críticas durante las actividades* (peleas, conductas agresivas, agitación, aislamiento u otras expresiones de sufrimiento). Intenta tranquilizar a todo el grupo. Si el niño, niña o adolescente se muestra hostil o agresivo(a) contigo, recuerda que él(ella) puede tener dificultades para expresar sus emociones de otra manera y tal vez necesite acogida. Además, cuando un niño, niña o adolescente interferir negativamente en la actividad, invítelo(a) a ayudarte en la dinámica. El cambio de roles puede ayudar a niños, niñas o adolescentes a reposicionarse en una situación determinada o cambiar su conducta.

*"Trabalhe com muito amor e dedicação, pois crianças e adolescentes são uma população muito vulnerável."*

*"Que trabajes con mucho amor y dedicación ya que los niños, niñas y adolescentes son una población muy vulnerable".*

*"Tenham empenho e muito amor por seu trabalho. Também é importante se motivar e fazer as melhores coisas para que tudo saia bem e da forma como querem. Avalie as crianças para saber se elas possuem algum problema e não as deixe separadas dos demais para que não se sintam desprezadas. Tenham muito empenho na hora de fazer as atividades, não importando se irão fazer muito ou pouco, demonstrem que é possível fazer melhor e da melhor maneira".*

*"Que le pongan empeño y mucho amor a su trabajo. También es importante que se motiven a hacer las mejores cosas para que todo salga bien y como quieren. Evalúa a los niños para saber si tienen algún problema y recuerda de no alejarlos de los demás para que no se sientan despreciados. Ponerle mucho empeño a la hora de hacer las actividades, no importa lo mucho o poco que vayas a hacer, demuestra que puedes hacerlo mejor y de la mejor manera".*

- 9.** *Respeite a decisão dele(a), caso não queira participar da atividade.* Converse calmamente dizendo que ela/ele pode permanecer no local e será bem-vinda(o) na atividade, caso mude de ideia. Se a atividade estiver sendo conduzida por mais de uma pessoa, escolha uma pessoa da equipe para ficar próximo à criança ou adolescente que não quer participar ou que está apresentando dificuldades para participar da atividade.
- 10.** *Quando as crianças ou adolescentes brigam durante a atividade, é importante auxiliá-las(os) a resolverem o conflito.* Sugira que a atividade seja interrompida para que o grupo possa conversar e refletir sobre o conflito. Permita que todas as crianças envolvidas no conflito exponham seus pontos de vista. Resgate as regras de convivência com todo o grupo e pergunte como eles podem agir frente à situação.
- 11.** *Incentive e favoreça a construção de projetos de vida para os adolescentes,* por meio da inclusão em programas de profissionalização e de desenvolvimento de habilidades. Isso pode auxiliá-los a visualizar o futuro, fortalecendo a esperança e o senso de pertencimento à vida.
- 12.** *Favoreça o estabelecimento de vínculos, parcerias e a constância das atividades.* O apoio das instituições locais e/ou agências humanitárias é imprescindível para o desenvolvimento, continuidade e sustentabilidade das atividades.

- 9.** *Respete su decisión si no quiere participar en la actividad.* Habla tranquilamente diciendo que él(ella) puede quedarse en el lugar y será bienvenido(a) en la actividad, en caso de que cambie de opinión. Si la actividad está siendo realizada por más de una persona, elige alguien del equipo para quedarse junto al niño, niña o adolescente que no quiere participar o que tiene dificultades para participar en la actividad.
- 10.** *Cuando los niños, niñas o adolescentes se pelean durante la actividad,* es importante ayudarles a resolver el conflicto. Sugiere que se detenga la actividad para que el grupo pueda hablar y reflexionar sobre el conflicto. Permite que todas las personas involucradas en el conflicto expresen sus opiniones. Rescata las reglas de convivencia con todo el grupo y pregunta cómo pueden actuar ante la situación.
- 11.** *Alienta y favorece la construcción de proyectos de vida para los adolescentes,* mediante la inclusión en programas de profesionalización y desarrollo de habilidades. Esto puede ayudarles a visualizar el futuro, fortaleciendo la esperanza y el sentido de pertenencia a la vida.
- 12.** *Promueve el establecimiento de vínculos, asociaciones y la constancia de las actividades.* El apoyo de instituciones locales y/o agencias humanitarias es fundamental para el desarrollo, continuidad y sostenibilidad de las actividades.



**Mensagens dos(as) Promotores(as)  
Comunitários(as) de Saúde Mental**

**Mensajes de los(as) Promotores(as)  
Comunitarios(as) de Salud Mental**

*"Atrevam-se a fazer isso já que é uma experiência muito bonita poder compartilhar estes assuntos com crianças, não apenas relacionados à saúde, mas também conhecimentos, cuidados etc."*

*"Que se atrevan a hacerlo ya que es una experiencia muy bonita poder compartir con los niños estos temas, no sólo de salud sino también de conocimiento, cuidados, etc."*

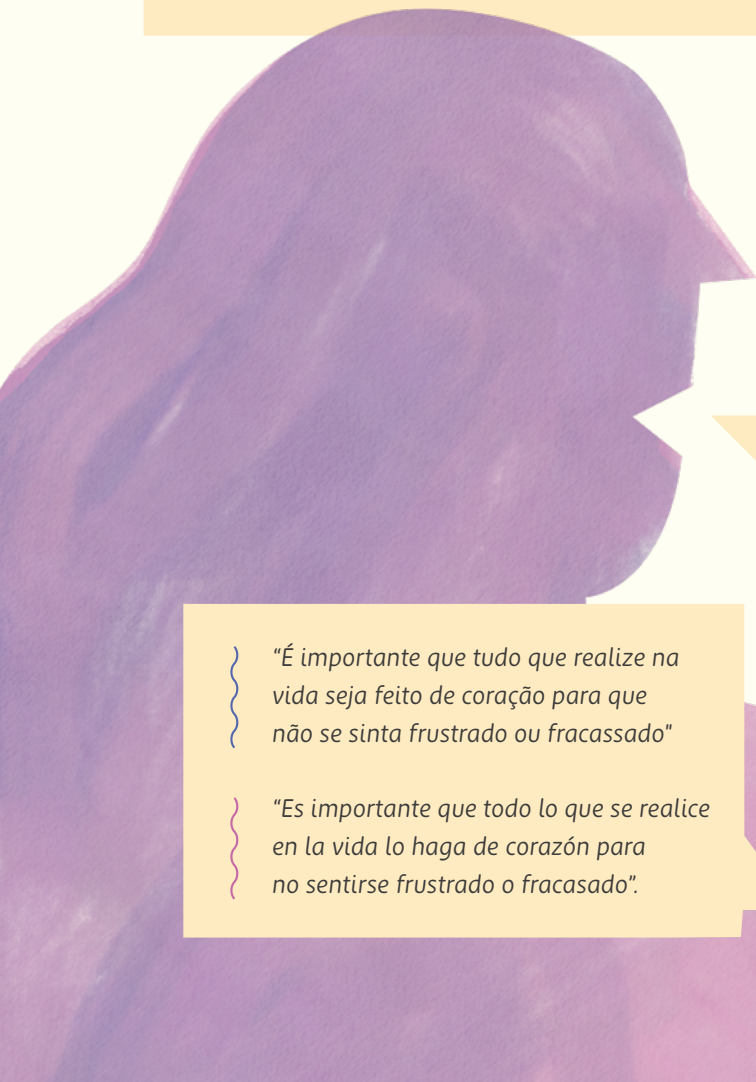


*"Tenham muita atenção com as crianças e adolescentes, e estejam atentos à suas mudanças de humor, proporcione momentos em que possam expressar suas opiniões e, principalmente, tenham muito amor para dar-lhes".*

*"Tengan mucha atención para los niños, niñas y adolescentes, recuerden estar al pendiente con su cambio de humor, darles momentos en los que puedan expresar sus opiniones y sobre todo que tengan mucho amor para darles".*

*"É importante que tudo que realize na vida seja feito de coração para que não se sinta frustrado ou fracassado"*

*"Es importante que todo lo que se realice en la vida lo haga de corazón para no sentirse frustrado o fracasado".*





PT | **Anexos**

ES | **Archivos  
adjuntos**

# Roteiro I | Guión I



*Preparação para as ações de promoção da saúde mental para crianças e adolescentes*

*Preparación para las acciones de promoción de la salud mental para niños, niñas y adolescentes*

**01** **DESCREVA** as ações e atividades voltadas para crianças e adolescentes que acontecem nos locais onde você atua ou na comunidade onde vive. Considere as ações/atividades desenvolvidas na rede de serviços formais (saúde, educação etc.) ou pelas agências humanitárias, sejam elas espontâneas, temporárias ou permanentes.

**DESCRIBE** las acciones y actividades dirigidas a los niños, niñas y adolescentes que se desarrollan en los lugares donde trabajas o en la comunidad donde vives. Considera las acciones/actividades desarrolladas en la red de servicios formales (salud, educación, etc.) o por agencias humanitarias, ya sean espontáneas, temporales o permanentes.

Nome da ação/ atividade	Nombre de la acción/actividad

Quem é responsável	Quién es el responsable

Em qual dia, horário e local é realizada	En qué día, hora y lugar se realiza

Breve descrição, incluindo seu objetivo	Breve descripción, incluido su propósito

**02** **DESTAQUE** elementos que você considera importantes para o bem-estar de crianças e adolescentes.

**DESTACA** los elementos que consideras importantes para el bienestar de los niños, niñas y adolescentes.

--

**03 DESTAQUE** os elementos que você considera que afetam negativamente o bem-estar de crianças e adolescentes.

**DESTACA** los elementos que consideras que afectan negativamente el bienestar de los niños, niñas y adolescentes.

**04 DESCREVA** as principais necessidades psicossociais de crianças, adolescentes e famílias de sua comunidade.

**DESCRIBE** las principales necesidades psicosociales de los niños, niñas, adolescentes y familias de tu comunidad.

**05 CONVERSE** com as pessoas interessadas em desenvolver as ações de promoção da saúde mental em sua comunidade. Identifique:

**HABLA** con personas interesadas en desarrollar las acciones de promoción de la salud mental en tu comunidad. Identifica:

Quais características pessoais e habilidades elas reconhecem como fundamentais para atuar como Promotor(a) Comunitário(a) de Saúde Mental da comunidade? *(Busque também identificar as suas próprias características pessoais e habilidades)*

¿Cuáles características personales y habilidades reconocen como fundamentales para actuar como Promotor(a) Comunitario(a) de Salud Mental en la comunidad? *(Busca identificar también sus propias características personales y habilidades)*

O que as motiva a desenvolver a ação e a trabalhar com crianças e adolescentes?

¿Qué les motiva a desarrollar la acción y trabajar con niños, niñas y adolescentes?

# Roteiro II | Guión II



Proposta de ação de promoção da saúde mental para crianças e adolescentes

Propuesta de acción de promoción de la salud mental para niños, niñas y adolescentes

**01** **DESCREVA** quais eram suas brincadeiras/ brinquedos favoritos em sua infância e juventude (esta reflexão poderá contribuir para a elaboração da proposta de ação).

**DESCRIBE** cuáles fueron tus juegos/ juguetes favoritos durante tu infancia y juventud (esta reflexión podrá contribuir a la elaboración de la propuesta de acción).

**02** A ação proposta está relacionada a qual linha de ação para a promoção da saúde mental? *(Selecione uma ou mais opções):*

- Reconhecimento das emoções e fortalecimento de redes de apoio
- Ampliação do repertório lúdico cultural
- Construção de narrativas
- Valorização dos hábitos e referências culturais
- Protagonismo e transformação social

¿A qué línea de acción está relacionada la acción propuesta para la promoción de la salud mental? *(Selecione una o más opciones):*

- Reconocimiento de emociones y fortalecimiento de redes de apoyo
- Ampliación del repertorio lúdico cultural
- Construcción de narrativas
- Valoración de los hábitos y referencias culturales
- Protagonismo y transformación social

**03** **ESBOCE** uma proposta de uma ação de promoção da saúde mental que você pretende implementar na próxima página.

**ESBOZA** la propuesta de una acción de promoción de la salud mental que pretende implementar en la próxima página.

Nome da ação/ atividade	Nombre de la acción/actividad	Breve descrição, incluindo seu objetivo	Breve descripción, incluido su propósito
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Em qual dia, horário e local é realizada	En qué día, hora y lugar se realiza	<input type="text"/>	
<input type="text"/>			
Materiais e recursos necessários	Los materiales y recursos necesarios	Para quem / com quem a ação será realizada	¿Para quién / con quién se llevará a cabo la acción
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>		
		Qual a duração de cada encontro	La duración de cada encuentro
		<input type="text"/>	

**04** **DESCREVA** como a ação será realizada (passo-a-passo para sua realização)

**DESCRIBE** cómo se llevará a cabo la acción (paso a paso para su realización)

**05** **QUEM** são as pessoas que poderão te apoiar na ação (tanto na fase de planejamento, como na de implementação)? Como elas poderão te apoiar?

**¿QUIÉNES** son las personas que podrán apoyarte en la acción (tanto en la fase de planificación como en la de implementación)? ¿Cómo pueden apoyarte?

# Roteiro III | Guión III



Planejamento semanal das atividades de promoção de saúde mental para crianças e adolescentes

Planificación semanal de las actividades de promoción de la salud mental para niños, niñas y adolescentes

## ATIVIDADE | ACTIVIDAD

Data e horário / Fecha y hora:

Local / Lugar:

Objetivo geral	Objetivo general	Metodologia (passo-a-passo)	Metodología (paso a paso)
<div style="border: 1px solid orange; height: 150px;"></div>		<div style="border: 1px solid orange; height: 300px;"></div>	
Participantes (número previsto e faixa etária)	Participantes (número esperado y grupo de edad)		
<div style="border: 1px solid orange; height: 30px;"></div>			
Materiais e recursos necessários	Materiales y recursos necesarios	Observações	Observaciones
<input type="checkbox"/> _____			
<input type="checkbox"/> _____			
<input type="checkbox"/> _____			
<input type="checkbox"/> _____			
<input type="checkbox"/> _____			
<input type="checkbox"/> _____			
<input type="checkbox"/> _____			
<input type="checkbox"/> _____			



# Referências bibliográficas

## Referencias bibliográficas

1. Organización Internacional para las Migraciones. Informe sobre las migraciones en el mundo 2020. Ginebra: OIM; 2019. [bit.ly/2K50rrU](http://bit.ly/2K50rrU)
2. United Nations High Commissioner for Refugees. Figures at Glance. Geneva. UNHCR; 2020. (disponível em inglês/disponível em inglês) [bit.ly/2Us23iW](http://bit.ly/2Us23iW)
3. Organização Pan-Americana da Saúde / Organização Mundial da Saúde. 68ª Sessão do Comitê Regional da OMS para as Américas. Washington. OPAS; 2016. [bit.ly/3pC7lXI](http://bit.ly/3pC7lXI)
4. Organização Pan-Americana da Saúde / Organização Mundial da Saúde. Resolução CD55/R.13 Saúde dos Migrantes. Washington. OPAS/OMS; 2016. [bit.ly/2Iy4aiA](http://bit.ly/2Iy4aiA)
5. Comitê Permanente Interagências. Diretrizes do IASC sobre saúde mental e apoio psicossocial em emergências humanitárias. Genebra: IASC; 2007
6. Plataforma de Coordinación para Refugiados y Migrantes de Venezuela. R4V Respuesta a Venezolanos y Venezolanas. ONU; 2020. [bit.ly/3eXg8hL](http://bit.ly/3eXg8hL)
7. World Health Organization. Strengthening mental health promotion. Geneva: WHO; 2001.
8. Patel V, Flisher AJ, Hetrick S, McGorry P. Mental health of young people: a global public-health challenge. *The Lancet*. 2007;369(9569):1302-13.
9. Organización Panamericana de la Salud. Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres. Washington: OPS; 2006.
10. Organización Panamericana de la Salud. Apoyo psicossocial en emergencias y desastres: guía para equipos de respuesta. Panamá: OPS; 2010.
11. Martins-Borges L. Migração involuntária como fator de risco à saúde mental. *Rev Inter Mob Hum*. 2013(40):151-62
12. Bezerra , B C, Borges LM, Cunha MP. Filhos das fronteiras: revisão da literatura sobre imigração involuntária, infância e saúde mental. *Revista CES Psicologia*. 2019;12(2):26-40
13. Eisenbruch, M. The cultural bereavement interview: a new clinical research approach for refugees. *Psychiatr Clin North Am*, v. 13, p. 715-35, 1990.
14. Bhugra, D.; Becker, M. Migration, Cultural Bereavement and Cultural Identity. *World psychiatry*, v. 4, n. 1, p. 18-24, 2005.
15. Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud. Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. Publicaciones del programa de adolescents. OPS/OMS; 1998.
16. United Nations Children's Fund. Operational guidelines on community based mental health and psychosocial support in humanitarian settings: Three-tiered support for children and families (field test version). Nova York, UNICEF; 2018.
17. Brasil. Caminhos para uma política de saúde mental infanto-juvenil. Ministério da Saúde; 2005.
18. Wells J, Barlow J, Stewart-Brown S. A systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools. *Health Education*. 2003;103(4):197-220
19. Malvárez, S. Promoción de Salud Mental In: OPAS. Salud Mental en la Comunidad. 2º ed. Serie PALTEX para Ejecutores de Programas de Salud n° 49. Washington. OPAS; 2009
20. Organización Panamericana de la Salud. Guía del promotor comunitario. Panamá: OPS; 2013
21. Lahtinen E, Joubert N, Raeburn J, Jenkins R. Strategies for Promoting the Mental Health of Populations. In: WHO, editor. Promoting Mental Health Concepts, Emerging evidences, Practic. Genebra: WHO; 2005. p. 226-42
22. Costa ACG. Protagonismo juvenil: adolescência, educação e participação democrática Salvador. Fundação Odebrecht; 2000.
23. Escámez, J.; GIL, R. O Protagonismo na Educação. Tradução de Neusa Kern Hickel. Porto Alegre: Artmed, 2003.
24. Espindula, B. (org) Protagonismo da juventude brasileira: teoria e memória. São Paulo: Instituto ArteCidadania (IAC)/ Centro de Estudos e Memória da Juventude (CEMJ), 2009.
25. World Health Organization. Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: First Global Patient Safety Challenge Clean Care Is Safer Care. Geneva: WHO; 2009.



 <b>Colaboração do Povo Japonês</b>	 <b>UNHCR ACNUR</b> Agência da ONU para Refugiados	 <b>OIM</b> ONU MIGRAÇÃO	 <b>OPAS</b> Organização Panamericana de Saúde	 <b>unicef</b> para cada criança
---	---	---	---	---

No marco da



**RESPUESTA A VENEZOLANOS**  
Mecanismo de Coordinación para Refugiados y Migrantes de Venezuela

