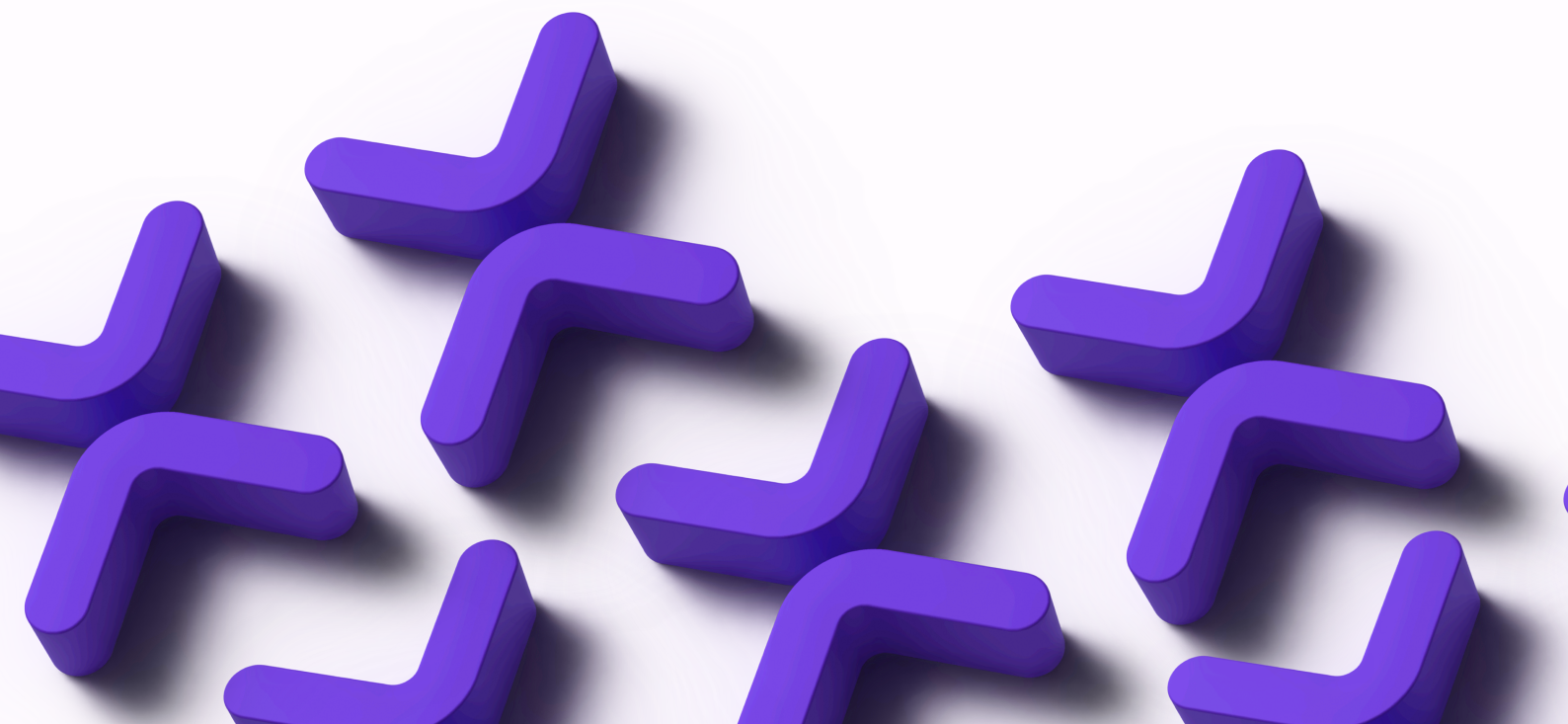


Artigo de Posicionamento

Jeito ASEc+ de Promover

saúde mental



Quem é ASEc+

A ASEc+, Associação pela Saúde Emocional, atua desde 2004 na promoção de saúde mental no Brasil. Foi pioneira ao trazer os programas universais, baseados em evidências, da rede global liderada pela ONG inglesa Partnership for Children para o Brasil.

A essência da ASEc+ se constitui a partir de seus fundadores, voluntários do Centro de Valorização à Vida (CVV). Essa influência levou a uma abordagem própria para a implementação dos programas, que soma o desenvolvimento de habilidades para a vida à construção de ambientes emocionalmente seguros.

ASEc+ é uma Organização da Sociedade Civil de Interesse Público (OSCIP) desde 2022, membro do Portal da ONU e signatária do Pacto Global, e recentemente, em 2023, passou a ter status consultivo especial no ECOSOC (ONU).

Resultados de ação em 20 anos

25.945
horas de
treinamento

**Quase meio
milhão**
de pessoas

116
municípios

Este artigo é resultado do trabalho do Círculo de Aprendizagem e Desenvolvimento (CAD), em colaboração com os outros círculos da ASEc+ que atuam sob o paradigma da Autogestão e foi elaborado por Leticia Rothen Sato com a colaboração de Andrea Monteiro. Revisão por Lilian Casare, diagramação por Gabrielle Moura e Mateus Messias.

Jeito ASEc+ de Promover *saúde mental*

O propósito da ASEc+ é promover saúde mental e bem-estar por meio do desenvolvimento de habilidades para a vida e da construção de ambientes de relacionamento saudáveis.

Adotar o propósito da 'promoção da saúde' implica pensar na saúde mental dentro de uma **definição mais holística de saúde**, tal como propostas pela Carta de Ottawa (1986)¹ e pelas diretrizes subsequentes da Organização Mundial de Saúde (OMS), em especial, a Carta de Genebra para o Bem-Estar (2021)².

Campos de ação propostos pela Carta de Ottawa:

- 1 desenvolvimento de habilidades pessoais
- 2 criação de ambientes favoráveis à saúde
- 3 fortalecimento da ação comunitária
- 4 elaboração e implementação de políticas públicas saudáveis
- 5 reorientação do sistema de saúde



Desde 1946, quando trouxe sua definição de saúde como um "completo estado de bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade", a OMS tem preferido abordar o tema de uma perspectiva 'positiva' ou "salutogênica". Isso quer dizer que o foco que antes era apenas no tratamento e na prevenção do transtorno mental e dificuldades emocionais e sociais é ampliado para incluir a promoção do estado de bem-estar – o que implica, por exemplo, aumentar o grau de felicidade das pessoas, sua vitalidade, senso de valor e cuidado consigo mesmo e com o outro³.

Outra implicação desse olhar positivo é que a saúde não é mais vista como um idealizado estado 'final', mas sim, como um recurso a ser mobilizado contínua e cotidianamente. Conforme consta na Carta de Ottawa, "para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social, os indivíduos e grupos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades, e modificar favoravelmente o meio ambiente. A saúde deve ser vista como um recurso para a vida e não como objetivo de viver."⁴

¹ A Carta de Ottawa foi apresentada na Primeira Conferência Internacional sobre Promoção de Saúde, que aconteceu em Ottawa/Canadá, em 1986. Propõe orientações para alcançar a Saúde para Todos no ano 2000 e após. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/53166/WH-1987-May-p16-17-eng.pdf?sequence=1>

² A Carta de Genebra para o Bem-estar foi aprovada na 10a Conferência Global sobre Promoção da Saúde, realizada virtualmente em 2021, em função da pandemia de Covid-19. Disponível em: https://cdn.who.int/media/docs/defaultsource/health-promotion/geneva-charter-4-march-2022.pdf?sfvrsn=f55dec7_21&download=true

³ Barry MM, Clarke AM, Petersen I, Jenkins R, editors. Implementing mental health promotion. Springer International Publishing. 2019. 4 OMS. Carta de Ottawa, 1986. Disponível em: https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf

⁴ OMS. Carta de Ottawa, 1986. Disponível em: https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf

Além disso, a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde e vai, para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global⁵. Vemos na própria Carta de Ottawa este olhar mais amplo quando ela se refere à importância dos contextos em que a saúde é desenvolvida e afirma que “a saúde é criada e vivida pelas pessoas nos ambientes de sua vida cotidiana: onde elas aprendem, trabalham, se divertem e amam”. O reconhecimento desse contexto lançou as bases do que veio a ser chamado de “abordagem de ambientes” para a promoção da saúde. A promoção da saúde propõe que todos os elementos dos ambientes, como escolas, locais de trabalho, prisões e hospitais, promovam a saúde e não sejam vistos simplesmente como locais para atividades de educação em saúde.

Nessa perspectiva, promover saúde é **ampliar possibilidades e condições para que as pessoas possam aprender e cultivar um processo ativo de identificação de suas aspirações, satisfação de suas necessidades e modificação do meio**. E é esse processo ativo que, nessa perspectiva mais holística, é chamado de “saúde”⁶.

A promoção de saúde mental no contexto atual

Em sua maior revisão mundial sobre saúde mental⁷ desde a virada do século, a OMS afirma que, em 2019, quase um bilhão de pessoas – incluindo 14% dos adolescentes do mundo – viviam com um transtorno mental. O suicídio foi responsável por mais de uma em cada 100 mortes e 58% dos suicídios ocorreram antes dos 50 anos de idade.

Dados de 2022 indicam⁸:

Entre 2016 e 2021, houve um aumento de mortes por suicídio de

49.3%

entre adolescentes de 15 a 19 anos

45%

de 10 a 14 anos

As notificações de autolesões na faixa etária de 10 a 24 anos aumentaram

29%

ao ano, com a população indígena liderando os casos, mas com menor hospitalização, indicando barreiras no acesso aos serviços de urgência

Nacionalmente, um pouco mais de

16 mil

suicídios aconteceram em 2022 (média de 44 pessoas/dia)

11,8%

a mais em relação a 2021 (14.475 registros).

⁵ BRASIL. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. As Cartas da Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

⁶ Barry MM, Clarke AM, Petersen I, Jenkins R, editors. Implementing mental health promotion. Springer International Publishing, 2019.

⁷ World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY - NC-SA 3.0 IGO. Disponível em <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

⁸ Alves F.J.O, Fialho E, Araújo J.A.P, et al. The rising trends of self-harm in Brazil: an ecological analysis of notifications, hospitalisations, and mortality between 2011 and 2022. *Lancet Reg Health Am*. 2024; 31: 100691

Por sua vez, entre seus muitos impactos, a pandemia da COVID-19 criou uma crise global para a saúde mental, alimentando estresses de curto e longo prazo e prejudicando milhões de pessoas. Por exemplo, estimativas apontam que o aumento de transtornos de ansiedade e depressão foi de mais de 25% durante o primeiro ano da pandemia.

Não se pode deixar de mencionar os riscos que a crescente crise climática tem imposto tanto à saúde física quanto à saúde mental. Eventos climáticos extremos – como tempestades, inundações, deslizamentos de terra, ondas de calor e incêndios florestais – têm aumentado em ao menos 46%, desde 2000. Estima-se que, mantidas as taxas atuais, crianças nascidas em 2020 irão vivenciar um aumento de duas a sete vezes nos eventos extremos em comparação com as pessoas nascidas em 1960⁹. Tais eventos podem resultar em depressão, ansiedade, estresse pós-traumático e outras condições relacionadas. Além disso, elas podem fazer com que as pessoas percam suas casas e comunidades inteiras sejam forçadas a se dispersarem, o que pode resultar em estresse financeiro e social, aumentando os riscos de pobreza, insegurança alimentar, violência, agressão e deslocamento forçado.

Esses cenários apresentam inúmeros fatores de risco à saúde mental na medida em que aumentam a probabilidade de que indivíduos ou coletividades desenvolvam ou piores transtornos mentais preexistentes. Diante disso, é importante considerar quais fatores podem atuar como protetivos, moderando o impacto do estresse e sintomas eventuais, reduzindo os efeitos das situações de risco.

Assim, da perspectiva da promoção da saúde mental, podemos identificar fatores de risco e proteção a partir do entendimento dos fatores que determinam e/ou possibilitam a saúde mental, que podem ser de três naturezas¹⁰:



Individual: tais como a capacidade de aumentar o controle sobre a própria vida, gerenciar pensamentos e sentimentos, adquirir habilidades sociais e emocionais, desenvolver resiliência emocional e a capacidade de lidar com situações estressantes ou adversas;



Familiar e comunitária: que inclui um senso positivo de pertencimento, apoio social e um senso de cidadania, inclusão social e participação na sociedade;



Estrutural: que incluem fatores ambientais, sociais, econômicos e culturais que são favoráveis à saúde mental positiva, incluindo estruturas saudáveis como bons ambientes de vida, moradia de qualidade, educação, emprego, transporte, estruturas políticas e sociais de apoio e valores culturais.

⁹ Wim Thiery et al. Intergenerational inequities in exposure to climate extremes. *Science* 374, 158-160 (2021).

¹⁰ Barry MM, Clarke AM, Petersen I, Jenkins R, editors. *Implementing mental health promotion*. Springer International Publishing, 2019)

Levando em conta que a saúde mental é influenciada por uma combinação complexa entre estes fatores (de natureza individual, social ou estrutural), uma abordagem socioecológica é crucial para entender e abordar seus determinantes. Desse modo, **é importante olhar não só para o que está acontecendo com a pessoa, mas também para o ambiente e as condições ao seu redor. Além disso, muitos destes fatores, como por exemplo, a educação e o emprego, estão fora do controle direto dos serviços de saúde. Portanto, é essencial que diferentes setores e políticas trabalhem juntos para enfrentar esses desafios e apoiar a saúde mental de maneira mais eficaz.**

Jeito ASEc+ de promover a saúde mental

Coerente com esta abordagem socioecológica, que inclui um olhar tanto para a redução de fatores de risco quanto para a ampliação de fatores de proteção, a ASEc+ atua considerando que, mesmo que já exista uma doença ou um problema identificável, antes de tudo, há um ser humano que sente, pensa e age de acordo com suas necessidades e possibilidades, e que interage incessantemente com outros seres humanos, ambientes e situações que o desafiam ou abalam.

Independentemente de a pessoa ter ou não uma doença ou transtorno e de ela estar em uma situação de risco identificável, ela ainda vai precisar lidar com os estresses da vida, trabalhar, se desenvolver e contribuir ativamente com sua comunidade. Por isso que focar apenas na eliminação das doenças e na prevenção de problemas específicos, não necessariamente garante um estado de saúde física ou mental, uma vez que não ter doenças e transtornos identificáveis não pressupõe que a pessoa se sinta bem, capaz de se conectar, de ser funcional, de lidar bem com as dificuldades e de prosperar – tal como a OMS definiu a saúde mental em seu último documento¹¹.

Promover esses aspectos, por sua vez, implica que façamos as perguntas certas e sejamos capazes de entender a pessoa como um todo: por que ela sente, pensa e age de tal ou qual maneira; o que influencia suas decisões em relação à saúde física ou mental; que recursos ela tem para lidar com seus problemas e quais recursos o ambiente em que vive lhe proporciona; como e quais relacionamentos interferem em suas escolhas e como suas escolhas afetam seus relacionamentos?



[...] a ASEc+ atua considerando que, mesmo que já exista uma doença ou um problema identificável, antes de tudo, há um ser humano que sente, pensa e age de acordo com suas necessidades e possibilidades, e que interage incessantemente com outros seres humanos, ambientes e situações que o desafiam ou abalam.

¹¹ World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Quando investigamos tais pontos, inevitavelmente somos colocados frente a frente com uma dimensão humana que geralmente é deixada em segundo plano, ou mesmo ignorada: a dimensão emocional. É nessa dimensão que estão os principais motivadores do comportamento humano e é nela que encontramos as chaves para entender por que as pessoas agem como agem, tanto no sentido de se sentirem plenas e realizadas, quanto no de cultivarem atitudes autodestrutivas.

A saúde mental e o bem-estar dependem, em grande medida, da pessoa estar consciente do seu próprio processo emocional e, conseqüentemente, ser capaz de realizar escolhas alinhadas com seus propósitos de vida, uma vez que o que é saudável e bom para uma pessoa, pode não ser para outra.

Fundamentos conceituais do Jeito ASEc+ de promover saúde mental ¹²

Todos os seres humanos lidam de alguma forma com situações por eles consideradas ameaçadoras, desafiadoras ou danosas. Fazemos esforços para nos sentirmos melhor e, muitas vezes, para superar, resolver e mudar a situação geradora de sofrimento. Há pessoas que seguem lutando, procurando, superando e vivendo. Há outras que lutam, procuram, mas desistem de si mesmas em algum ponto do caminho.

O que determina que alguns esforços para lidar tenham resultados voltados à manutenção da vida e ao bem-estar e outros à autodestruição e a um mal-estar generalizado?

O que faz com que alguns seres humanos se adaptem e sigam em frente e outros sejam capturados pelas armadilhas da desesperança e morte?



Essa questão é chave para entendermos as lutas dos seres humanos para se adaptarem ao mundo. Muitos pesquisaram e diversos nomes e conceitos foram criados para falar sobre elas: 'conflito', 'frustração', 'trauma', 'anomia', 'alienação', 'ansiedade', 'depressão', 'angústia emocional', etc. Atualmente, o conceito "estresse" engloba os significados expressos por esses variados termos e domina o campo de estudos sobre todo tipo de luta para lidar com as pressões da vida. E é nesse campo de estudos que Richard Lazarus¹³ firmou suas pesquisas, por mais de 40 anos. É do seu arcabouço teórico que a ASEc+ retirou o conceito de "cope" - traduzido na Psicologia por "enfrentamento", e na ASEc+, por "lidar com dificuldades".

¹² Referenciado em:

LAZARUS, R. From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. Source: Annual Review of Psychology 44, pp. 1 - 22 (1993). Lazarus, R. S. (1999b). Stress and emotion: A new synthesis. New York: Springer.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

Lazarus, R. S. Emotions and Interpersonal Relationships: Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping. Journal of Personality 74:1, February 2006.

¹³ Richard S. Lazarus, PhD (1922-2002), foi professor emérito de psicologia na Universidade da Califórnia, Berkeley, e foi nomeado um dos psicólogos mais influentes na área pela American Psychologist. Ele foi um pioneiro no estudo das emoções e do estresse em sua relação com a cognição.

Mas, para além do "lidar com dificuldades", sua teoria aborda de forma mais ampla a dimensão emocional do ser humano e de como ela está intrinsecamente relacionada com a forma como cada ser humano percebe a realidade e, conseqüentemente, lida com ela. Ao entender a dimensão emocional podemos encontrar respostas para o dilema: por que algumas pessoas superam suas dificuldades e outras não?

Ao contrário do que pensa o senso comum, emoções não são simples reações fisiológicas, irracionais, que precisam ser abolidas ou controladas. Elas são, na realidade, uma espécie de linguagem que reflete o modo como estamos avaliando o que nos acontece ou, a forma como acreditamos que as coisas estão indo, contra ou a nosso favor.

Isso porque as emoções sempre dependem daquilo que está acontecendo (ou já aconteceu) entre uma pessoa e o meio/outras pessoas. Elas são moldadas e definidas pelos significados que damos ao que está acontecendo conosco e, dependendo do que está em questão, realizamos ações para administrar essas emoções e o que elas geram em nós - o que pode levar ao surgimento de novas emoções, novas reações e assim sucessivamente, num ciclo constante.

Os programas e soluções ASEc+ se embasam em consistente escopo teórico de Richard Lazarus.

Além de sólidas evidências científicas decorrentes de pesquisas extensas em ambientes escolares, comunitários e clínicos a respeito da eficácia de programas voltados à saúde mental (Brian Mishara).



No instante em que uma pessoa está diante de uma situação que ativa suas emoções - relacionada a algum dano, ameaça, desafio ou benefício percebido - já ocorre uma avaliação (que pode ser inconsciente ou não) do que é preciso e quais opções ela tem para lidar com isso. Se ela percebe que a situação é difícil e se sente sem condições para lidar, as emoções serão de um tipo; se ela sente que tem recursos, serão de outro.

Richard Lazarus investigou a fundo os efeitos traumáticos de situações estressantes e desde o início de suas pesquisas percebeu que uma mesma situação poderia gerar níveis de estresse diferentes, de acordo com a pessoa. Por mais traumáticas que pudessem ser, as situações não causavam as mesmas reações em todas as pessoas.

Na sua busca por respostas, ele descobriu que a base das diferenças individuais na forma de lidar com as situações, principalmente aquelas geradoras de sofrimento, tem a ver com o modo como o indivíduo avalia subjetivamente o significado pessoal do que está acontecendo – o que, por sua vez, depende daquilo que é importante e significativo para ele, tanto no que se refere às suas necessidades quanto às suas crenças e valores.

Se algo importante é afetado e a pessoa precisa se esforçar para lidar ("cope", em inglês), isso se configura em uma situação de estresse que irá produzir, instantaneamente, um conjunto de respostas físicas e psicológicas (sensações corporais, pensamentos e ações), tendo em vista lidar com essa ameaça ou dano, independentemente dessa forma ser eficaz ou não (e é todo esse mecanismo que Lazarus chama de "processo emocional")¹⁴.

Quando falamos que os esforços podem ou não ser eficazes, queremos dizer que eles nem sempre são favoráveis à manutenção do bem-estar, à resolução dos problemas ou mesmo às expectativas dela em relação à situação. Isso porque existe um conjunto de fatores que influenciam, a cada momento, sua capacidade de análise e escolha a ponto de impedirem, por vezes, a cogitação de mais e melhores alternativas e sua adequação às necessidades de forma flexível. Lazarus se dedicou a identificar e aprofundar os estudos sobre estes fatores: crenças e significados pessoais, a história pregressa de um relacionamento, os recursos pessoais (que incluem habilidades de resolução de problemas e sociais, recursos materiais, biológicos e a rede social) e o fluxo de ações e reações imprevisíveis do momento presente¹⁵.

Quando conhecemos os fatores que interferem nos esforços e na capacidade de escolha podemos definir quais recursos internos e/ou habilidades uma pessoa precisa desenvolver para aumentar as chances de que suas formas de lidar sejam favoráveis à promoção e à manutenção de sua saúde mental.



[...]a base das diferenças individuais na forma de lidar com as situações, principalmente aquelas geradoras de sofrimento, tem a ver com o modo como o indivíduo avalia subjetivamente o significado pessoal do que está acontecendo – o que, por sua vez, depende daquilo que é importante e significativo para ele, tanto no que se refere às suas necessidades quanto às suas crenças e valores.

¹⁴ Assim, o "coping" ou, os esforços que uma pessoa realiza para lidar com situações geradoras de estresse são parte integrante do que Lazarus chama de "processo emocional". Conferir Lazarus, R. S. Emotions and Interpersonal Relationships: Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping. Journal of Personality 74:1, February 2006.

¹⁵ Ver ultimo artigo produzido por Lazarus: Lazarus, R. S. (2005). Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. Journal of Personality, 74(1), 9-46. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x>

Além disso, considerando que não podemos controlar as situações da vida nem os relacionamentos, uma metodologia de desenvolvimento de habilidades promotoras de saúde precisa levar em conta a imprevisibilidade e fluidez das relações e situações em que as emoções são ativadas. Por isso, não podemos restringir a promoção da saúde mental a um treinamento individualista das “formas de lidar mais eficazes” ou de “recursos que servem para todas as situações”, uma vez que as situações desafiadoras nos pedem uma capacidade flexível de realizar uma leitura da situação e das demandas surgidas com ela, de checar as próprias condições e nível de risco envolvidos, de levar em conta experiências eficazes e ineficazes anteriores, de analisar os recursos disponíveis e cogitar as alternativas possíveis para lidar com o que acontece.¹⁶

Este processo de identificar, checar, analisar, cogitar e escolher envolve uma capacidade mental flexível¹⁷ que estaria associada, por sua vez, a um alto desenvolvimento do ego a processos maduros de tomadas de decisão de alta qualidade, à resiliência, enfim.



A promoção de saúde mental então, por um lado, estaria relacionada ao cultivo desses “processos maduros” a partir dos quais uma pessoa aprende a se movimentar na direção de uma consciência do próprio processo emocional. Isso implica aprender a se conhecer, a identificar suas emoções, a analisar situações, a pensar em melhores formas de agir e, principalmente, a ser flexível diante da impermanência da vida. Por outro lado, ela também reconhece que esse movimento individual ocorre imerso em um contexto mais amplo, em que outras pessoas existem também agindo e reagindo das mais variadas formas. Por isso, nas iniciativas de promoção de saúde mental não há como prescindir desse olhar para o “outro” e para o processo constante de ‘negociação’ entre necessidades, expectativas e interesses que estão na base dos relacionamentos e conflitos humanos.

Com isso, ter saúde mental tem mais a ver com um caminhar contínuo na direção da conexão consigo mesmo, do contato ou consciência dos próprios pensamentos e desejos e do permanente questionamento: estou onde realmente quero estar nesse momento? Mas também na direção de uma conexão consciente com os outros e uma ampliada capacidade de se relacionar de forma saudável e construtiva, tendo em vista não apenas o bem-estar individual, como o coletivo.

Quando esse aprendizado não existe, é maior o risco da perda ou comprometimento da saúde mental, uma vez que a pessoa nunca aprendeu a se conectar consigo mesma, a entender seus mecanismos naturais para lidar com as emoções e as situações difíceis, a refletir sobre suas escolhas e possibilidades ou a se relacionar de

¹⁶ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

¹⁷ Pesquisas recentes apontam que a flexibilidade nas formas lidar, somada a uma boa adequação da estratégia à situação está relacionada com resultados adaptativos ou eficazes, tal como bem estar psicológico e físico, adaptação social e sintomas de tensão reduzida. Ver pesquisas citadas por Cheng C, Cheung MW. Cognitive processes underlying coping flexibility: differentiation and integration. J Pers. 2005 Aug;73(4):859-86.

forma saudável. Por conta dessa desconexão e pela falta de um “plano sustentado” e coerente de vida, as pessoas, nesse caso, apenas reagem às situações e suas ações são inconsistentes e desorganizadas, podendo até mesmo atuar contra seus desejos e necessidades. Conseqüentemente, seus esforços para lidar com os desafios e dificuldades da vida apenas perpetuariam situações de desgaste e de desequilíbrio, podendo inclusive levar a estados patológicos, tais como depressão, pânico, desesperança e suicídio.

Como a ASEc+ promove a saúde mental?

A partir de um olhar para a pessoa como um todo, incluindo sua dimensão emocional, e inspirados pelos campos de ação propostos pela Carta de Ottawa, as ações para promoção de saúde mental da ASEc+ atuam a partir de **três conceitos chave** que estão por detrás de suas **três frentes de ação**, que serão apresentadas a seguir.



Tríade Conceitual: Ambientes - Posturas - Habilidades (APHA)

Para a ASEc+, promover saúde mental passa por propiciar ambientes onde seja possível, por um lado, desenvolver habilidades para lidar de forma saudável com os processos emocionais e com as situações da vida e, por outro lado, aprender a se relacionar de forma saudável.

Esses ambientes, sustentados por “combinados” que efetivamente favoreçam e mantenham um espaço de segurança emocional, podem ser construídos a partir do desenvolvimento de programas sistematizados ou de projetos pontuais. Esses programas ou projetos, de curta ou longa duração, fornecem um passo a passo estruturado sobre como desenvolver **habilidades promotoras de saúde mental**, dentro de um **ambiente emocionalmente seguro**, construído e mantido por determinadas **posturas facilitadoras**.

Ambientes

Ambientes emocionalmente seguros promovem confiança e segurança emocional para cada pessoa ser de forma mais integral, aberta à sua experiência interior (consigo mesmo) e exterior (com seu ambiente).

Dentro de uma perspectiva mais holística de saúde, que inclui ampliar oportunidades e condições para que as pessoas possam aprender e cultivar habilidades para a vida, está implícita a construção de ambientes que favoreçam esse aprendizado¹⁸. Assim, é tanto responsabilidade individual, desenvolver habilidades para melhor lidar com as situações da vida, quanto é responsabilidade coletiva, favorecer relações e ambientes emocionalmente seguros e favoráveis ao desenvolvimento e manutenção de tais habilidades individuais.

Por isso que promoção de saúde tem a ver com a criação de ambientes emocionalmente seguros: para que a pessoa desenvolva e exerça uma capacidade de olhar para si mesma e reconhecer seu processo emocional, suas formas de lidar com as situações da vida e de fazer escolhas. Quando citamos “ambientes”, falamos de uma realidade coletiva, em que “intersomos”¹⁹ - uma vez que outras pessoas ou outros grupos estão também vivendo seus próprios processos e aprendendo a lidar com suas dificuldades.

Quando esse ambiente existe, ampliamos as possibilidades de que as próprias pessoas definam o que é ‘problema’ para si e realizem escolhas baseadas no contato com suas necessidades, tornando sua ação eficaz no sentido de se ajustar a elas e às suas expectativas de resultado. Disso, surgem tanto pequenas mudanças individuais quanto grandes transformações sociais.

Esses ambientes também possibilitam que a pessoa exercite a capacidade de olhar para o outro e reconhecer seu processo emocional e, mais do que isso, de se comunicar, se relacionar e resolver conflitos de forma mais empática e solidária. Por isso, nas iniciativas de promoção de saúde mental não há como prescindir desse olhar para o “outro” e para o processo constante de “negociação” entre necessidades, expectativas e interesses que estão na base dos relacionamentos e conflitos humanos.

- Segurança emocional • Sensação de pertencimento, acolhimento e troca
- Fomento de ações para promoção de saúde mental • Construção de ações coletivas a partir das necessidades e anseios que emergem nestes ambientes

Ambientes

¹⁸ Carl Rogers, no capítulo “A Aprendizagem Significativa: na terapia e na educação” do livro Tornar-se Pessoa. (Editora Martins Fontes, 2009) afirma que um clima emocionalmente favorável não apenas facilita a aprendizagem significativa, mas também promove o crescimento pessoal e o desenvolvimento do indivíduo. Um ambiente onde os aprendizes se sentem apoiados, compreendidos e valorizados é mais propenso a cultivar uma experiência de aprendizagem enriquecedora e transformadora..

¹⁹ Interser é uma junção das palavras “inter” e “ser”, e descreve a realidade de que todas as coisas existem em inter-relação e são inseparáveis. Segundo Thich Nhat Hanh, nada pode existir de forma isolada; todos os seres e eventos estão interconectados e interdependem uns dos outros. Por exemplo, ele usa o conceito de interser para explicar que um simples objeto, como um papel, não existe sozinho. Para que o papel exista, é necessário um ambiente, pessoas, árvores, água, e muito mais. Assim, a existência de qualquer coisa é resultado de uma complexa rede de relações e interações.

Posturas

Posturas facilitadoras da saúde mental promovem, intencionalmente, ambientes emocionalmente seguros, tendo por base a abertura, empatia, não julgamento e incentivo à autonomia.

Quando voluntários do Centro de Valorização à Vida (CVV) trouxeram o programa Amigos do Zippy para o Brasil, desenvolveram também um processo de formação de professores inspirado pelo que já era realizado no CVV. A ênfase do trabalho no CVV era e ainda é de apoio emocional e prevenção do suicídio, por meio da escuta do outro e do oferecimento de um ambiente para a livre expressão de suas angústias. Tal enfoque se inspira na abordagem humanista do psicólogo norte-americano Carl Rogers²⁰.

De acordo com Rogers, todo ser vivo tem dentro de si uma tendência natural para o desenvolvimento, para o crescimento e para a aprendizagem, o que proporciona a ampliação de suas capacidades, e por conseguinte, a manutenção da vida. Entretanto, para que isso ocorra, seria necessária a existência de um clima psicologicamente favorável – não apenas entre terapeuta e paciente, mas em qualquer relação em que o desenvolvimento humano seja o objetivo. Segundo ele, qualquer relação interpessoal carrega consigo aspectos que podem favorecer a saúde ou o adoecimento das pessoas que estão nela envolvidas. A consequência lógica desse fato é que todos nós contribuímos para a saúde ou para o adoecimento psicológico daqueles com quem convivemos²¹.

Dessa forma, é possível pensar em determinadas posturas que facilitam a construção de um clima emocionalmente favorável para que as pessoas se sintam ouvidas, acolhidas e aceitas em suas diferenças.

Assim, da perspectiva da ASEC+, as posturas são um conjunto de formas de conduzir o relacionamento com os profissionais em formação, assim como com as crianças e jovens que vivenciam as metodologias da ASEC+ (programas e soluções). São essas posturas que propiciam um clima emocional mais adequado ao desenvolvimento das habilidades para a vida e favorecem relações interpessoais de respeito – abrindo espaço para que o outro seja como é e se sinta mais confiante em experimentar novas formas de pensar e se manifestar.

- Ouvir e compreender sem julgamento, sem minimizar ou invalidar sentimentos.
- Olhar para os avanços e conquistas, em vez de focar naquilo que falta.
- Estar ao lado como um ser humano diante de outro ser humano.
- Facilitar reflexões através de perguntas abertas, não induzindo escolhas.

Posturas

²⁰ Monteiro, Camila Rodrigues de Freitas ; Andrade, Ikaró Cruz de ; Farias, Thayna Teixeira ; Cunha, Erika Conceição Gelsenke . CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA: O SERVIÇO FILANTRÓPICO DE APOIO EMOCIONAL E A PANDEMIA DE COVID-19. Saúde Coletiva e Saúde Pública: highlights da Pandemia de Covid-19. 1ed.: Atena Editora, 2021.

²¹ ALMEIDA, Laurinda R. A psicologia de Carl Rogers na formação e atuação de orientadores educacionais. Revista de Educação PUC-Campinas, vol. 23, núm. 2, pp. 311-327, 2018.

Habilidades

Habilidades que promovem a saúde mental são aquelas que propiciam que a pessoa esteja em maior conexão consigo mesma e que faça escolhas alinhadas com seus desejos e necessidades.

Como já dito, vários fatores interferem na forma como uma pessoa vai lidar com as variadas situações da vida, especialmente aquelas que suscitam sensações de dano, ameaça, desafio e provocam reações emocionais adversas. Características de personalidade (que incluem os objetivos e propósitos, as crenças e os recursos de inteligência, saúde, amizades, energia, apoio social etc.) e história daquele relacionamento ou situação, somados ao fluxo de ações e reações que estão acontecendo no momento do encontro (e que podem gerar novas reações emocionais) são os fatores que moldam como cada pessoa avalia o significado de um “encontro” para o seu bem-estar pessoal e, conseqüentemente, o processo emocional correspondente.

E, dependendo desse significado e dos recursos que a pessoa tem, ela pode realizar esforços que irão na direção de promover sua saúde mental e bem-estar ou não. Diante disso, quando pensamos em que tipos de habilidade uma pessoa deveria possuir para lidar melhor com as situações da vida, precisamos levar em conta esses fatores - todos eles analisados por Richard Lazarus.

Assim, na perspectiva da ASEc+, embasada pelas teorias citadas, habilidades para a vida são aquelas que ampliam os recursos da pessoa tanto para ela ter mais consciência do seu processo emocional e os mecanismos naturais para lidar com as situações (autoconhecimento), quanto para ser capaz de regular suas próprias emoções, enfrentar situações problema e se relacionar de forma empática e colaborativa.



Essas habilidades, por sua vez, ampliam a capacidade de uma pessoa realizar escolhas favoráveis à sua saúde mental na medida em que permitem que ela saia de um estado de resposta automática, reativa e, seja capaz de, ativa e conscientemente, pensar nas melhores estratégias para cada tipo de situação. Isso implica que ela seja capaz de cogitar diferentes alternativas (indo além de seus condicionamentos e impulsos) e de ser flexível a ponto de adequar as estratégias de acordo com as suas necessidades e as demandas do meio, em um momento específico.

Ensinar habilidades não é ensinar formas corretas de pensar ou agir para lidar melhor com as dificuldades. Primeiramente, porque não é possível definir jeitos corretos universais que sirvam para todas as situações (o que pode ajudar em um caso, pode ser desastroso em outro), e depois, o que está em questão aqui é a forma como as pessoas avaliam cada situação (isso não pode ser definido a priori), que é o que vai gerar todo o processo emocional correspondente.

O que precisamos promover, isso sim, é uma capacidade (ou competência) que permita que as pessoas identifiquem este processo acontecendo: como elas pensam, como e o que elas sentem, como cogitam (ou não) alternativas, e como escolhem (ou não) as melhores formas possíveis para lidar com suas emoções e/ou com os problemas a serem solucionados com base em uma reflexão sobre as consequências.

É importante notar que esse rol de habilidades não se restringe a um olhar para si mesmo e suas emoções (o que geralmente é chamado de educação emocional ou literacia emocional), uma vez que o cerne da promoção da saúde é o indivíduo-em-relação. Assim, também é uma habilidade para a vida ser capaz de se comunicar de forma assertiva e respeitosa, colaborar para resolver conflitos de forma pacífica, oferecer e receber ajuda em momentos desafiadores.

- Perceber como se sente • Nomear o que sente • Falar • Nomear o que percebe
- Perceber (o significado de) as situações • Ouvir • Ser assertivo • Pedir ajuda
- Oferecer ajuda • Avaliar situações e relações • Lidar com o que sente e percebe
- Resolver problemas • Diferenciar situações que podem ou não ser mudadas
- Cogitar várias possibilidades • Escolher depois de analisar a consequência
- Mediar conflitos • Adaptar escolha de acordo com contexto

Habilidades

Frentes de Ação: Educação - Comunidades - Advocacy

Educação

Quando falamos em desenvolvimento de habilidades e posturas facilitadoras dentro de ambientes emocionalmente seguros estamos nos referindo, essencialmente, a um processo educativo, o de educar para promover a saúde mental.



Na perspectiva da ASEc+, inspirada pela Carta de Ottawa²² e pela tríade conceitual proposta acima, educar para a saúde ou para a promoção da saúde mental implica promover ambientes onde adultos, jovens e crianças possam vivenciar um clima emocionalmente seguro e, conseqüentemente, desenvolvam habilidades emocionais e sociais que favoreçam escolhas saudáveis ao longo de suas vidas.

²² Esta frente de ação relaciona-se principalmente com duas áreas de atuação propostas pela Carta de Ottawa, conforme citado em Barry MM, Clarke AM, Petersen I, Jenkins R, editors. Implementing mental health promotion. Springer International Publishing. 2019: 1) CRIAÇÃO DE AMBIENTES DE APOIO ("a criação de ambientes de apoio faz com que a saúde mental ultrapasse o foco individualista e passe a considerar a influência de ambientes sociais, físicos, culturais e econômicos mais amplos. Essa área de ação enfatiza a importância da interação entre as pessoas e seus ambientes e destaca a importância de estruturas mediadoras, como lares, escolas, comunidades, locais de trabalho e ambientes comunitários, como contextos fundamentais para a criação e promoção de uma saúde mental positiva") e 2) DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES PESSOAIS ("o desenvolvimento de habilidades pessoais envolve possibilitar o desenvolvimento pessoal e social por meio do fornecimento de informações, educação e aprimoramento das habilidades para a vida. Melhorar o conhecimento e a compreensão das pessoas sobre a saúde mental positiva como parte integrante da saúde geral é uma parte importante dessa área de ação, destacando a necessidade de melhorar a alfabetização em saúde mental. O desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, como autoconsciência, melhora da autoestima, senso de controle e autoeficácia, habilidades de relacionamento e comunicação, habilidades sociais, resolução de problemas e habilidades de enfrentamento, demonstrou melhorar a saúde mental e facilitar o exercício de mais controle sobre a vida e o ambiente").

Nesse sentido, a ASEC+ atua com programas sistematizados direcionados a crianças e jovens, de acordo com as diretrizes S.A.F.E, bem como com soluções voltadas ao público em seu entorno (comunidade escolar, pais, rede de proteção, etc) em suas demandas por mais informações, conhecimentos e vivências relacionadas à saúde mental e ao bem-estar:

Programas S.A.F.E.

Os programas com os quais a ASEC+ atua foram desenvolvidos por uma equipe multidisciplinar da ONG inglesa "Partnership for Children", sob a liderança do Prof. Brian Mishara²³ (Universidade de Quebec). Embasados em consistente escopo teórico de Richard Lazarus²⁴ e em sólidas evidências científicas decorrentes de pesquisas extensas em ambientes escolares, comunitários e clínicos, os pesquisadores puderam definir com nitidez quais habilidades serão desenvolvidas e por quê, como elas serão construídas umas em relação às outras ao longo do tempo e como será monitorado seu desenvolvimento – fator consensualmente considerado como característico de programas eficazes.

Os programas foram construídos segundo a abordagem conhecida como S.A.F.E, que é característica de inúmeros programas conhecidos por seus bons resultados:

- 1 Sequenciados:** atividades sequenciadas que levam de forma coordenada e conectada ao desenvolvimento de habilidades; ou seja, as atividades avançam passo a passo, cada passo continuando o passo anterior;
- 2 Ativos:** formas ativas de aprendizagem que possibilitam que as crianças pratiquem e dominem novas habilidades, ou seja, elas não ficam apenas sentadas, ouvindo e olhando, elas fazem coisas, praticam o que estão aprendendo;
- 3 Focados em algumas habilidades específicas:** não tentam fazer tudo ao mesmo tempo e nem ensinar muitas coisas diferentes;
- 4 Explícitos:** a definição das habilidades que serão trabalhadas é explícita e objetiva, ou seja, o programa deixa claros seus objetivos e o que deve ser feito em cada passo.

Estruturados em sintonia com diretrizes para uma prática eficaz de programas de desenvolvimento de habilidades socioemocionais, delineadas por pesquisadores associados ao *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL), os programas devem: ter sólida base teórica, bem como ser adequados ao desenvolvimento da criança e à cultura; promover uma sala de aula e um clima escolar acolhedores, de apoio mútuo e desafiadores; ensinar uma ampla gama de habilidades; ser realizado por uma equipe bem treinada com apoio adequado e

²³ Conferir <https://www.capable.info/en/about>

²⁴ Foi recentemente agregado ao rol dos Programas Pfc o Programa SPARC Resiliência, com propósito afim, desenvolvido pela Prof. Ilona Boniwell e equipe entre 2009 e 2010. Ele é uma intervenção universal de educação positiva em escolas, destinada a crianças de 11 a 14 anos, que se baseia na resiliência, na terapia cognitivo-comportamental, na atenção plena e na literatura de psicologia positiva, com o objetivo explícito de promover a resiliência emocional e habilidades associadas, também como prevenção da depressão.

contínuo; promover parcerias entre a escola, a família e a comunidade; e ser monitorados e avaliados sistematicamente²⁵.

Há evidências provenientes de 18 meta-análises e 13 revisões sistemáticas de que o desenvolvimento de programas em escolas tem um impacto positivo sobre a aprendizagem social e emocional, a saúde mental e bem-estar, o comportamento e o desempenho acadêmico das crianças e jovens²⁶.



Os programas, por sua vez, foram extensivamente avaliados em grande número de estudos que mostraram que os efeitos dos problemas enfrentados pelas crianças estão relacionados à sua capacidade de lidar com eles e que tais programas podem aumentar essas capacidades²⁷.

Por mais que o objetivo principal dos programas seja o desenvolvimento de habilidades para a vida, eles não têm um olhar focado apenas em treinar habilidades individuais – muito pelo contrário, eles são orientados ecologicamente, ou seja, procuram ampliar potencialidades não apenas das crianças e jovens, como também introduzir no ambiente, uma linguagem comum de processamento de informações. Tanto crianças, como adultos podem usar essa linguagem para se comunicar de forma mais eficaz sobre situações e decisões problemáticas.

Nesse sentido, faz parte dos programas atuar no comportamento dos adultos, nos relacionamentos, no clima em sala de aula e nos recursos que fortaleçam/recompensem os esforços de solução de problemas adaptativos. É característico de programas eficazes, por um lado, incentivar as crianças a perceberem os adultos como apoiadores e a buscarem sua ajuda para fazer escolhas e, por outro, desenvolver com os adultos habilidades sobre maneiras de facilitar os esforços das crianças para tomar decisões responsáveis quando confrontadas com dilemas pessoais e sociais²⁸.

²⁵Joseph_E._Zins,_Roger_P._Weissberg,_Margaret_C._Wang,_Herbert_J._Walberg_Building_Academic_Success_on_Social_and_Emotional_Learning_What_Does_the_Research_Say_(Social_Emotional_Learning_5)(2004).pdf

²⁶ Conferir estudos citados em Barry, M. M. (2001). Promoting positive mental health: Theoretical frameworks for practice. *International Journal of Mental Health Promotion*, 3(1), 25-43.

²⁷ Clarke, A. M., Bunting, B. & Barry, M. M. (2014). Evaluating the implementation of a school-based emotional well-being programme: a cluster randomized controlled trial of Zippy's Friends for children in disadvantaged primary schools. *Health Education Research*, 29(5), 786-798. doi: 10.1093/her/cyu047

Denoncourt, J. (2012). Le soutien social des enfants de premier cycle primaire : résultats de l'évaluation des effets d'un programme de promotion de la santé mentale en milieu scolaire Les amis de Zippy (Ph. D, Université du Québec à Montréal, Montréal, Canada).

Dufour, S., Denoncourt, J., & Mishara, B. L. (2011). Improving children's adaptation: New evidence regarding the effectiveness of Zippy's Friends, a school mental health promotion program. *Advances in School Mental Health Promotion*, 4(3), 18-28.

Holen, S., Waaktaar, T., Lervåg, A., & Ystgaard, M. (2012). The effectiveness of a universal school-based programme on coping and mental health: A randomised, controlled study of Zippy's Friends. *Educational Psychology*, 32(5), 657-677. doi: 10.1080/01443410.2012.686152

Mishara, B.L., & Ystgaard, M. (2010). Exploring the Potential of Primary Prevention: Evaluation of the Befrienders International Reaching Young Europe Pilot Programme in Denmark. *CRISIS*, 21(1), 4-7.

Monkeviciene, O., Mishara, B. L., & Dufour, S. (2006). Effects of the Zippy's Friends programme on children's coping abilities during the transition from kindergarten to elementary school. *Early Childhood Education Journal*, 34(1), 53-60.

²⁸ Roger P. Weissberg, Maurice J. Elias, Enhancing young people's social competence and health behavior: An important challenge for educators, scientists, policymakers, and funders. *Applied and Preventive Psychology*, Volume 2, Issue 4, 1993.

Por isso que, ao longo das décadas, o foco de atenção da ASEc+ sempre foi o processo de formação e acompanhamento dos profissionais que irão atuar como agentes da promoção de saúde mental. O modelo de formação de profissionais da ASEc+ não visa apenas a transmissão de conhecimentos teóricos a respeito dos programas e seus fundamentos teórico-metodológicos, mas também uma transformação pessoal deles, decorrente da vivência desses princípios ao longo do processo de formação e/ou do desenvolvimento das metodologias com suas crianças e jovens.

Soluções ASEc+



Desde sua fundação, a parte mais significativa do trabalho da ASEc+ consistiu em capacitar os educadores para o desenvolvimento dos programas com suas crianças e manter uma estrutura de apoio permanente às eventuais necessidades.

Assim, muito além dos programas, o foco do trabalho da ASEc+ sempre foi desenvolver um olhar e uma atitude positiva frente a questões emocionais – acolher em vez de julgar, compreender para apoiar, desenvolver a empatia para promover a autonomia e a autoestima das crianças.

Por conta disso, ao longo dos anos, estabeleceu-se como diferencial da ASEc+ uma formação humana, que procura equilibrar, de um lado, a construção e manutenção de um ambiente para acolhimento e escuta do profissional com, de outro lado, a necessidade de instrumentalizá-lo com os conceitos dos programas e soluções, pensando no desenvolvimento de habilidades das crianças e jovens²⁹.

Ao longo do tempo, os efeitos desse processo de formação na vida pessoal e profissional dos professores fez com que a ASEc+ fosse cada vez mais solicitada a realizar cursos e eventos visando promover ambientes emocionalmente seguros para outros profissionais da educação e sua rede de apoio, buscando uma transformação do olhar para as questões emocionais.

Foi nesse movimento que nasceram as soluções ASEc+, que visam promover ambientes de reflexão e de desenvolvimento pessoal para profissionais de áreas além da educação, como saúde, assistência social e outros de diversos campos.

²⁹ No ano de 2013, a metodologia de Capacitação de Educadores da ASEc+ foi reconhecida pelo Ministério da Educação como promotora da Educação Integral e Integrada, preenchendo os requisitos do Edital de Pré-qualificação de Tecnologias Educacionais que colaborem com a educação integral e integrada e com a articulação da escola em seu território. Publicado no Diário Oficial da União, Portaria n.º 10, de 14 de março de 2013.

Por outro lado, o know how adquirido pela ASec+ com os programas sistematizados permitiu o desenvolvimento de uma solução mais versátil, o Caixa de Ferramentas³⁰, com base no conceito de rodas de conversas estruturadas e nos fundamentos da promoção de fatores de proteção para saúde mental. Originalmente criada para ser implementada por educadores, a metodologia foi adaptada também para ser oferecida de jovem para jovem, tendo como base a educação entre pares.

Escola Saudável e Acolhedora

Coerente com a perspectiva socioecológica da promoção da saúde mental, a ASec+ privilegia a abordagem "escola como um todo" (*Whole School Approach*) para fomentar um ambiente escolar integralmente voltado à promoção da saúde mental e, tendo como eixo, a tríade conceitual já mencionada (ambientes – posturas – habilidades).



A "Escola Saudável e Acolhedora" – forma que a ASec+ nomeou essa abordagem – propõe que todos os aspectos da escola, desde o currículo até as interações diárias, estejam alinhados com os objetivos de promoção da saúde mental. Os programas S.A.F.E fornecem uma base sólida para o desenvolvimento de habilidades para a vida em toda a escola. Quando integrados à esta abordagem, os programas permitem que o desenvolvimento de habilidades seja uma parte coerente e contínua da experiência escolar. Adicionalmente, as soluções ASec+ fortalecem essa integração ao instrumentalizar a comunidade escolar – o que inclui pais, educadores, gestores e demais funcionários das escolas e Secretarias – com ferramentas de promoção da saúde mental, além de propiciar a criação de ambientes emocionalmente seguros, promovendo uma cultura de apoio mútuo e de empatia.

Essa combinação não só melhora o clima escolar, mas também promove uma abordagem ecológica que beneficia alunos e profissionais, criando um ambiente de aprendizado mais inclusivo e saudável para todos.



Tal perspectiva encontra-se alinhada com o fundamento básico que veio a nortear a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que é o desenvolvimento integral dos estudantes – o que implica considerar as várias dimensões da pessoa (intelectual, física, afetiva, social, ética, moral e simbólica), superando a divisão e hierarquização entre o desenvolvimento intelectual e o desenvolvimento emocional.

Embora a BNCC apresente, ao longo de sua extensão, as competências e habilidades a serem desenvolvidas em ambiente escolar, ela não expõe qual a forma de se realizar a sua aplicação. Por outro lado, uma vez que o planejamento passa a ser feito com base em habilidades e não em conteúdo, a mediação pedagógica assume novo

³⁰ O Caixa de Ferramentas foi selecionado, dentre 400 participantes, como inovação em habilidades para o século 21, pela HundrED, uma organização educacional global sem fins lucrativos, com sede na Finlândia. A HundrED pesquisa inovações impactantes e escaláveis no contexto da Educação Infantil ao Ensino Médio (K-12) e também é membro da 21st Century Skills Coalition. A iniciativa visava identificar e selecionar inovações que estão promovendo as competências do século 21, tanto dentro quanto fora da educação formal, por meio de programas digitais, musicais, esportivos, de cidadania e empreendedorismo.

enfoque, no qual o professor é orientador e incentivador – tornando-se parceiro do estudante e instigando-o a compartilhar e refletir.

Não se pode negar o impacto que tal mudança de foco gera na comunidade escolar, colocando a todos um enorme desafio para sua implementação. Por isso, os programas e soluções oferecidas pela ASEC+ atuam como um ponto de apoio importante neste processo de mudança, instrumentalizando o professor com ferramentas para aperfeiçoar seu papel como mediador de competências, principalmente, no que se refere aos seus aspectos socioemocionais.

Os programas da ASEC+ potencializam as 10 Competências da BNCC e atuam diretamente em 6 delas³¹. Trabalhando as atividades dos programas, o professor aprende de forma prática como desenvolver várias habilidades socioemocionais transpondo este aprendizado para as outras áreas de conhecimento. Por outro lado, com a metodologia proposta pelos programas, o professor cria em sala de aula um ambiente seguro, de abertura para as necessidades fundamentais de qualquer ser humano: reconhecimento, apoio, escuta e respeito mútuo. O clima emocionalmente saudável é um dos principais fatores de impacto no aprendizado das crianças³².

Os programas ASEC+ potencializam todas as Competências da Base Nacional Comum Curricular, **atuando diretamente em seis.**



Conhecimento

Valorizar e utilizar os conhecimentos sobre o mundo físico, social, cultural e digital.



Pensamento científico, crítico e criativo

Exercitar a curiosidade intelectual e utilizar as ciências com criticidade e criatividade.



Repertório cultural

Valorizar as diversas manifestações artísticas e culturais.



Comunicação

Utilizar diferentes linguagens.



Cultura digital

Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de forma crítica, significativa e ética.



Responsabilidade e cidadania

Agir pessoalmente e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação.



Empatia e cooperação

Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação.



Autoconhecimento e autocuidado

Conhecer-se, compreender-se na diversidade humana e apreciar-se.



Argumentação

Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis.



Trabalho e Projeto de Vida

Valorizar e apropriar-se de conhecimentos e experiências.

Comunidades

Para que pessoas e grupos aumentem sua capacidade de melhorar a saúde mental em um nível comunitário, são necessárias ações de envolvimento e participação

³¹ A ASEC+ inclusive desenvolveu um e-book intitulado "PROGRAMAS AMIGOS DO ZIPPY, AMIGOS DO MAÇÃ E PASSAPORTE E as Competências Gerais da BNCC - Base Nacional Comum Curricular", onde compartilha como seus programas, de forma prática, beneficiam e desenvolvem essas habilidades (competências) e como as mesmas potencializam as diversas dimensões socioemocionais da BNCC.

³² Há vários estudos que apontam esta correlação. Conferir principalmente: CASSASUS, J. A Escola e a Desigualdade, Ed. Liber Livro; THAPA, A., COHEN, J., GUFFEY, S., & HIGGINS-D'ALESSANDRO, A. (2013). A Review of School Climate Research. Review of Educational Research, 83, 357-385 ou ainda LOUKAS, A., & MURPHY, J. L. (2007). Middle school student perceptions of school climate: Examining protective functions on subsequent adjustment problems. Journal of School Psychology, 45(3), 293-309.

ativa na identificação de suas necessidades, na definição de prioridades e no planejamento e implementação de atividades para melhorar a saúde e assumir o controle de suas vidas diárias, tal como proposto pela Carta de Ottawa³³.

Inspirada por esse ideal e norteadada pela expertise e referenciais da ASEc+, a Comunidade de Jovens Embaixadores pela Saúde Mental surgiu do reconhecimento das ações em rede para potencializar não apenas o protagonismo dos jovens e o desenvolvimento de suas habilidades pessoais, mas também, a criação de ambientes saudáveis e de redes de apoio em prol do bem-estar e da redução de fatores de risco para transtornos mentais nessa faixa etária.

Assim, a comunidade promove um ambiente seguro que proporciona aprendizagem, troca de experiências, fortalecimento de laços e construção colaborativa em promoção de saúde mental no Brasil, com e para as juventudes, apoiados por profissionais da ASEc+.

Nesse mesmo sentido, visando a reconexão e a conexão entre profissionais que um dia já foram capacitados em algum programa ou solução ASEc+, a Comunidade Alumni nasceu com o ideal de criar, coletivamente, um ambiente acolhedor para trocas, aprendizado, autocuidado e promoção de saúde emocional de adultos.

Já tendo beneficiado mais de 400 mil pessoas ao longo de 20 anos, a ASEc+ acredita que o senso de pertencimento (promovido pelas comunidades) é um poderoso fator de **proteção da saúde mental**. Assim, o objetivo em ambos os projetos é criar ambientes **seguros de pertencimento, acolhimento e troca**, fomentar e facilitar ações para promoção de saúde mental dos participantes e de suas comunidades, e construir ações coletivamente a partir das necessidades e anseios que emergem do grupo.



Advocacy

A ASEc+ entende que, potencializar seu propósito e suas estratégias de intervenção, baseadas em princípios consistentes e em evidências de sua efetividade, inclui estar presente e participar ativamente em fóruns e ambientes de troca de conhecimento, inovação e fomento de mudanças perenes, com políticas públicas. Só assim, aliando saberes a melhores práticas, que brotam no contexto comunitário, nacional e internacional, é que teremos mudanças estruturais no âmbito de promoção de saúde mental, beneficiando, no médio e longo prazo, toda a sociedade. Ações como essa contribuem para que a saúde mental seja, de fato, um direito humano, como aponta a OMS.

Para que as estratégias de uma instituição resultem em amplas transformações sociais, elas precisam estar integradas a um nível de política intersetorial,

³³ Conforme citado por Barry MM, Clarke AM, Petersen I, Jenkins R, editors. Implementing mental health promotion. Springer International Publishing, 2019:

envolvendo uma capacidade de articulação e parcerias estratégicas. Da mesma forma, é preciso ter em vista a construção de uma linguagem comum sobre a importância da boa saúde mental e do bem-estar e uma melhor compreensão de quais políticas e ações intersetoriais podem ser implementadas para promovê-las à população como um todo³⁴.

Nesse sentido, a frente de advocacy da ASEc+ visa nutrir o ecossistema da saúde mental baseada em sua experiência com a implementação de programas, formação de profissionais e construção de comunidades, levando às suas ações, experiências vivenciadas na prática e atestadas, dentro do possível, pela ciência da implementação³⁵. Com isso, articulada a parceiros locais, nacionais e internacionais, a ASEc+ busca contribuir com a construção dessa linguagem comum e com a oferta de alternativas para lidar com os desafios relacionados à promoção de saúde mental.

Por meio de seu advocacy, a ASEc+ oferece uma perspectiva sobre como compreender e promover a saúde mental, que implica um olhar para a pessoa como um todo e para o sistema social no qual ela está inserida.



Advocacy ASEc+

Participação Nacional

Organização fundadora do Vertentes - Ecossistema de Saúde Mental
Co- facilitação no GT Saúde Mental e Neurológica do FórumCCNTs
Membro do Conselho Nacional da Juventude - CONJUVE - suplente cadeira da Saúde
Adesão ao Pacto Global
Associada a ao ACT - Promoção de Saúde
Adesão a agenda 2030 (para implementação dos ODSs)
Projeto Jovens Embaixadores pela Promoção de Saúde Mental

Participação Internacional

Representante das Americas no Conselho e membro dos GT Criança e adolescente e GT de Mudanças Climáticas e Saúde Mental da Global Mental Health Action Network (GMHAN)

Grupo Global de Trabalho em Promoção de Saúde Mental da União Internacional de Promoção de Saúde Mental (IUHPE)

Status consultivo do ECOSOC da ONU com participação no ECOSOC Youth Forum e nas Assembléias Gerais da ONU (UNGA)

³⁴ Barry MM, Clarke AM, Petersen I, Jenkins R, editors. Implementing mental health promotion. Springer International Publishing. 2019.

³⁵ A Ciência de implementação nada mais é do que o estudo científico de métodos para promover a adoção de resultados dos estudos científicos na prática rotineira dos serviços de saúde com objetivos claros de melhorar a saúde da comunidade. Em outra definição, ciência da implementação é uma ciência na medida em que: 1) previsões são feitas, assim como em qualquer estudo científico; 2) essas previsões são testadas na prática usando o método científico. Ver BOMFIM, Rafael Aiello (org). Introdução à ciência de implementação para profissionais da saúde [recurso eletrônico]. Campo Grande, MS : Ed. UFMS, 2021.

Monitoramento de resultados

As metodologias citadas acima são as estratégias que a ASEC+ usa para colocar em prática aquilo que chamamos "Jeito ASEC+ de promover saúde mental", tendo por base a tríade: habilidades – posturas – ambientes, por sua vez sustentadas por premissas teóricas advindas de evidências científicas coletadas ao longo de décadas, presentes nas obras de Richard Lazarus e Brian Mishara.

A clara relação entre teoria e prática, é o que sustenta o plano de monitoramento das intervenções que, em essência, tem o papel de avaliar se as estratégias estão efetivamente colocando as evidências em prática, e se estamos realmente alcançando os resultados pretendidos – quais sejam, desenvolver habilidades, posturas e ambientes, visando à promoção da saúde mental. Neste sentido, a ASEC+ desenvolveu uma Teoria da Mudança para cada programa, que define seus objetivos, atividades e indicadores específicos (medidos ao longo da implementação) para garantir que os resultados sejam alcançados.

A preocupação em garantir a consistência com a teoria proposta está alinhada com uma inquietação atual de pesquisadores do EASEL Lab (Universidade de Harvard), que buscam compreender melhor o campo da Aprendizagem Socioemocional (SEL). Eles apontam a falta de clareza em relação aos conceitos e às melhores formas de promover e medir as habilidades. Os pesquisadores destacam que, embora muitos sistemas e organizações se proponham a desenvolver habilidades não acadêmicas necessárias para a vida, não há consenso sobre o que exatamente cada habilidade significa ou implica, havendo até mesmo definições conflitantes. Essa diversidade de entendimentos dificulta a aplicação de iniciativas SEL em escolas ou instituições, já que fica complicado para quem quer implementar programas entender qual abordagem seguir, quais habilidades desenvolver e como avaliá-las de maneira eficaz.

Em resposta a essa lacuna, a ASEC+ busca oferecer um modelo claro e consistente, deixando transparentes suas premissas conceituais e seus indicadores de sucesso. Esses indicadores estão diretamente relacionados a tríade conceitual, procurando monitorar, por meio de questionários e avaliações, o desenvolvimento de posturas facilitadoras de saúde mental pelos profissionais formados pela ASEC+, a construção de ambientes emocionalmente seguros, tanto para os profissionais durante as formações quanto para o público-alvo dos programas e soluções e o desenvolvimento de habilidades para a vida neste mesmo público.

Esse sistema de monitoramento não apenas mede a eficácia dos programas e soluções, mas também assegura que a ASEC+ esteja fiel ao seu propósito de promover saúde mental de forma consistente e eficaz.

Referências

Escaneie o QR Code com a câmera do seu celular para acessar as referências.



áséc⁺ 20
anos

Associação pela Saúde Emocional

