



Saúde Mental
em tempos de pandemia e
pós-pandemia da Covid-19

Trilhas da
geração

Z
elo

Inova_Ações em Promoção de Saúde Mental de Adolescentes

Cuidado aos Profissionais da
Saúde e da Rede Psicossocial

Volume 2

Julho 2021 - Junho 2022

ASÊC⁺ Associação pela
Saúde Emocional

unicef 

*Projeto Promover para Prevenir
em Saúde Mental de Adolescentes*

Inova_Ações em Promoção de Saúde Mental de Adolescentes

**Cuidado aos Profissionais da
Saúde e da Rede Psicossocial**

Andréa Monteiro e Prof^a Nara Cortês Andrade (coautora)

Volume 2

Julho 2021 - Junho 2022

Realização

Projeto Promover para Prevenir em Saúde Mental de Adolescentes

ASEc+ Associação pela Saúde Emocional

Coordenação geral do projeto:

Andréa Monteiro e Raquel Guimarães -

Coordenação da ação com Adolescentes.

Juliana Fleury

Coordenação da ação com Profissionais.

www.asecbrasil.org.br

Profª Nara Cortês Andrade - Coordenadora do Laboratório Interdisciplinar de Pesquisa em Neurodesenvolvimento Humano.

Bolsistas Geração Zelo

Adrielle Souza dos Santos, Emanuel Herbert Elias Alencar, Gabriel Gonçalves de Moraes, Jaiane Coelho de Jesus, João Vitor Brasil Martins, Kaue Nascimento da Silva, Kethleen, Eduarda de Oliveira Rosa, Maria Clara Gurjão, Maria Layza P. Fagundes da Silva, Suelen Santos de Oliveira, Tayná Oliveira Gomes e Wilson Guilherme.

Com a colaboração do Movimento Saber Lidar

Jovem - Isabella Valério (*no papel de estagiária de design gráfico*), Leandro Mendonça, Maria Eduarda Paes e Rebecca Bassi.

Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF)

Representante do UNICEF no Brasil:

Youssef Abdel-Jelil

Área de Desenvolvimento e Participação de Adolescentes:

Mário Volpi - Coordenador.

Gabriela Mora e Joana Fontoura - Oficiais de Programa.

Marina Oliveira - Consultora.

www.unicef.org/brazil/promover-para-prevenir

Sumário

Nota sobre os relatórios	04
Apresentação	05
Contexto da Experiência	06
O Projeto Promover para Prevenir - Fase 2 ...	08
Recomendações	37
Aprendizado do Percorso e Legado	39
Mensagem Final	41

Nota informativa

O Projeto Promover para Prevenir - Inova_Ações em Promoção de Saúde Mental de Adolescentes, aconteceu de 2020 a 2023 por meio de uma parceria técnica firmada pelo UNICEF (Fundo das Nações Unidas para a Infância) com a ASEC+ (Associação pela Saúde Emocional).

O Projeto foi totalmente virtual (considerando o momento de pandemia do COVID-19) e teve como objetivo o fortalecimento socioemocional de jovens de 14 a 24 anos e profissionais da rede de apoio dos mesmos, somando forças com Organizações Não Governamentais (ONGs).

Como forma de documentar e compartilhar a experiência inovadora com o Projeto, a ASEC+ produziu um conjunto de Relatórios. Ao todo são quatro volumes que registram toda a base conceitual e teórica das iniciativas, bem como relatam as experiências, aprendizados e os resultados das diversas ações que englobam o projeto que foi denominado e contratado como Promover para Prevenir em Saúde Mental de Adolescentes.

É importante destacar que cada Relatório tem as especificidades de seu período e relatam as vivências do projeto conforme o momento, sendo que os volumes 1 e 2 trazem, inclusive, o conceito, as pesquisas e os estudos que nortearam o desenvolvimento da solução para o projeto. Com o compromisso de ser fiel aos acontecimentos, cada volume cumpre o seu papel de etapa de execução e linha do tempo.

Cada relatório pode ser lido individualmente, sem prejuízo de entendimento do projeto, ou em sequência completando os quatro volumes.

Cabe ressaltar que ao longo desses anos a ASEC+, assim como outras instituições, também passou por transformações, por isso, cabe mencionar que após um processo de mudança de marca, onde lê-se ASEC hoje é ASEC+ (Associação pela Saúde Emocional). O Movimento Saber Lidar é um Movimento criado pela ASEC+. Ele representa a união de todas e todos, pessoas físicas e jurídicas, que se mobilizam e fazem parte de todo e qualquer tipo de ação que promove a saúde emocional, tanto pessoas físicas e jurídicas envolvidas em programas e projetos implementados pela ASEC+ desde sua criação, até hoje e, também, demais organizações sintonizadas com o mesmo propósito e que queiram participar.

Para apoiar a sua leitura, destacamos que nos volumes 1 e 2 deste relatório você encontrará todo o histórico, o embasamento técnico e a conceituação do Projeto. Nestes volumes você também terá dados de pesquisas que contextualizam o momento, bem como trazem informações relevantes sobre a saúde mental de crianças e jovens e os impactos para a sociedade.

Nos volumes 3 e 4 você poderá acompanhar e vivenciar relatos e dados mais específicos do projeto com um olhar bastante detalhado e focado nas experiências geradas nas Trilhas da Geração Zelo. Nestes volumes você poderá entender melhor o cronograma passo a passo do projeto, bem como conhecer como foram conduzidas as atividades.

Registrar esse projeto é, para nós da ASEC+, uma forma de manter viva toda a experiência que o Projeto nos trouxe, bem como inspirar pessoas e organizações sobre a importância da promoção da saúde mental para crianças e jovens.

Boa leitura!

Apresentação

Promoção de Saúde Mental de Adolescentes e no Cuidado aos Profissionais da Saúde e da Rede Psicossocial

“A emergência da temática da Saúde Mental e Emocional de crianças, adolescentes e jovens, enquanto uma preocupação social e política, esteve presente em dados apresentados pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) e pela Organização Mundial de Saúde (OMS), mesmo antes do contexto da pandemia de Covid-19”

A Promoção da Saúde Mental entrou para a agenda intersetorial com a promulgação da Lei de Prevenção do Suicídio, em 2019, demandando esforços de governos, organizações da sociedade civil, iniciativa privada e organismos multilaterais, tais como UNICEF e UNESCO.

O UNICEF, em parceria com a ASEC, desenvolveu o Promover para Prevenir em Saúde Mental de Adolescentes, um projeto inovador, online, focado no fortalecimento socioemocional de jovens de 14 a 24 anos e profissionais da rede de apoio aos mesmos, somando forças com Organizações Não Governamentais (ONGs) parceiras nos estados do Espírito Santo, Rio de Janeiro e São Paulo e com alguns governos municipais e estaduais.

O relato desta experiência está descrito na publicação “ISBN Promover para Prevenir em Saúde Mental de Adolescentes. Sistematização da Experiência e da Inovação”, cujas recomendações apontaram para a necessidade de se ampliar e escalar ações para promoção da saúde mental, tendo em vista ainda os impactos da pandemia.

Os quadros de deterioração da saúde mental, tanto de adolescentes e jovens quanto de profissionais da rede de apoio e da saúde, ligados ao atendimento durante a pandemia, levaram o UNICEF e a ASEC Brasil a expandirem, para todo o Brasil, o projeto de promoção da saúde mental iniciado em 2020 no Sudeste – quando, estima-se, atingiu 7,5 mil adolescentes e jovens e 15 mil profissionais da rede de apoio, contando com a parceria de 39 ONGs (em vez de 10 inicialmente previstas).

Em sua nova fase, iniciada em julho de 2021 e objeto do presente relato, contou com a ampliação do projeto oferecendo um conjunto de quatro formações gratuitas online: a vivência “Trilhas da Geração Zelo ” para jovens e adolescentes, o curso “Promover para prevenir para profissionais da educação”, e duas modalidades de cursos “Saúde Mental em tempos de Pandemia e pós pandemia” – oferecidas para profissionais de saúde e assistência social e outro para agentes comunitários de saúde e endemias, este com foco principal nos profissionais do semiárido e território amazônico, mas acessíveis em qualquer local do país através do acesso à internet.

Contexto da Experiência

Na metade de 2021, a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) alertou para uma grave crise de saúde mental nas Américas decorrente da pandemia, com uma taxa de 60% da população apresentando quadros de ansiedade e/ou depressão. E mesmo com a alta demanda por apoio psicológico, a maioria dos países relatou dificuldades em prestar assistência especializada à população. Serviços de psicoterapia e aconselhamento foram interrompidos e o acesso a medicamentos e tratamentos especiais se viu diminuído. Neste sentido, a OPAS reafirmou a necessidade de os países investirem em saúde mental para enfrentar a ameaça constante da pandemia e limitar seus efeitos em cascata nos próximos anos.

Em 2022, em novo estudo, a OPAS alerta para os altos níveis de depressão e pensamentos suicidas em trabalhadores da saúde na América Latina durante a pandemia. Também mostra que, em alguns países, apenas cerca de um terço dos que disseram precisar de atendimento psicológico realmente o receberam. Tal estudo aponta para a permanência do cenário já demonstrado em pesquisa da Fiocruz realizada no início de 2021, que realizou um levantamento sobre as condições de trabalho dos profissionais de saúde desde o início da pandemia no Brasil. Dados indicam que a sensação de insegurança no ambiente de trabalho, a falta de equipamentos adequados e medo de contaminação, por exemplo, refletiam-se em consequências graves e prejudiciais à sua saúde mental, tais como perturbação do sono, irritabilidade, incapacidade de relaxar, dificuldades de concentração, entre outros distúrbios.

Mas não apenas os trabalhadores diretamente envolvidos no combate à pandemia sofreram danos mentais. De acordo com levantamento realizado pelo Ipec (Inteligência em Pesquisa e Consultoria), os jovens de 18 a 24 anos foram mais afetados pela

pandemia do que outras faixas etárias. Enquanto na média geral, a taxa de pessoas que classificaram sua saúde mental durante a pandemia como ruim ou muito ruim ficou entre 5% e 25%, nos jovens os índices foram de 39% e 11%, respectivamente. Um estudo recente do Conselho Nacional da Juventude (CONJUVE) com jovens de 15 a 29 anos indicou que a pandemia afetou sua saúde física e emocional, a qualidade do sono, a gestão dos recursos financeiros e das relações familiares, além de impactar suas perspectivas educacionais. Se em 2020 a tendência a sentimentos negativos marcou a questão de saúde mental como tema prioritário entre jovens, em 2021, 6 a cada 10 jovens relatam ansiedade e uso exagerado de redes sociais; 5 a cada 10 sentem exaustão ou cansaço constante; 1 a cada 10 jovens admitem que um dos impactos da pandemia em suas vidas são pensamentos suicidas ou de automutilação, sendo esse número ainda maior na faixa de 15 a 17 anos. Esse número pode ser ainda maior, considerando a dificuldade que muitos jovens podem ter em compartilhar o problema.

Por fim, enquetes do U-Report Brasil, programa de interação do UNICEF com jovens e adolescentes via redes sociais, apontam que 72% sentiram necessidade de pedir ajuda em relação à sua saúde mental durante a pandemia, e que 41% não conseguiram pedir ajuda para ninguém.

Junta-se a estas dificuldades dos jovens a própria dificuldade dos profissionais das áreas de saúde, educação e assistência que atuam diretamente com estes adolescentes e jovens e que revelaram, conforme pesquisa realizada pela ASEC na primeira fase deste projeto, sentimentos de impotência e falta de preparo diante dos desafios apresentados pelos adolescentes.

Por isso que UNICEF e ASEC Brasil expandiram para todo o Brasil seu projeto de promoção da saúde mental, visando alcançar jovens, adolescentes e profissionais da saúde, de educação e de assistência social que trabalham em hospitais, postos de saúde, escolas e na rede de apoio a jovens e adolescentes.

Ao atuar nestas frentes, o projeto buscou contemplar o esquema de intervenções previstas na Pirâmide de Intervenção em Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias do Inter-Agency Standing Committee (IASC, traduzido como "Comitê Permanente Interagências"), formado por parceiros humanitários da ONU e de outros países:



Nesta pirâmide, os serviços básicos e segurança incluem aqueles relacionados com segurança e necessidades físicas básicas (como alimentação, abrigo, abastecimento de água e serviços básicos de saúde); o apoio à comunidade e às famílias diz respeito ao acesso aos serviços de apoio comunitários e familiares; os apoios focados não especializados envolvem os serviços de atenção básica, apoio emergencial e agentes comunitários de saúde; e os serviços especializados representam os cuidados em saúde mental oferecidos pelos serviços especializados ou por profissionais de saúde treinados.

As ações integradas propostas no projeto Promover para Prevenir objetivam contribuir, direta e indiretamente com o apoio à comunidade (nível 2), com o incentivo à criação de redes sociais de apoio entre pares e também com os apoios focados (nível 3), instrumentalizando profissionais da Rede de Atenção Psicossocial, conforme já mencionado, para a promoção à saúde mental de adolescentes.

O Projeto Promover para Prevenir

Fase 2

Promover a saúde mental implica aumentar os fatores de proteção para a saúde mental e o bem-estar e reduzir os fatores de risco para transtornos mentais e comportamentais – o que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), repercute positivamente em aspectos sociais, econômicos e na saúde integral.

As habilidades socioemocionais e de enfrentamento são foco nas metodologias internacionais baseadas em evidências que a ASEC representa e implementa no Brasil desde 2004. Dentro de uma abordagem sistêmica são também norteadoras de todas as frentes de ação e inovação do Projeto Promover para Prevenir, focado no fortalecimento socioemocional de adolescentes e jovens, além de profissionais de saúde e assistência social que atuam na linha de frente de combate ao Covid-19, em uma ação que se tornou urgente durante o período pandêmico.

A continuidade das ações iniciadas na Fase 1 visam atender às demandas ampliadas da vivência advinda da pandemia pelos jovens e profissionais, somada à iniciativa do Selo UNICEF, aberta a partir de agosto de 2021 para adesão de municípios do Norte e Nordeste brasileiro (Território Amazônico TAM e Semiárido Brasileiro SAB) e que contou pela primeira vez com um Resultado Sistêmico focado no fortalecimento de profissionais e na rede de apoio psicossocial dos municípios.

Um Resultado Sistêmico se concretiza em medidas de caráter permanente, que têm continuidade para além da atual gestão municipal. Durante os quatro anos da atual gestão, os municípios deverão alcançar resultados concretos em várias áreas. O tema de saúde mental de crianças e adolescentes na segunda década da vida entrou nesta edição do Selo UNICEF (2021-2024) inserida no contexto do desenvolvimento integral e do bem-estar de crianças e adolescentes e está representada pelo Resultado Sistêmico 5:

"DESENVOLVIMENTO INTEGRAL, SAÚDE MENTAL, E BEM-ESTAR DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES NA SEGUNDA DÉCADA DA VIDA".

Para pontuar neste eixo, o município deve capacitar pelo menos 4 profissionais de saúde, educação, assistência social e outros que atuem diretamente com crianças e adolescentes para escuta empática, acolhimento e apoio nas questões de saúde mental, com atenção para o impacto das desigualdades de gênero e raça. Os municípios também devem definir um fluxo de atendimento de crianças e adolescentes em saúde mental e, até o final de 2022, criar e disponibilizar serviços de atendimento psicossocial ou indicar serviço existente em outro município para encaminhamento de casos que demandem atenção especializada.

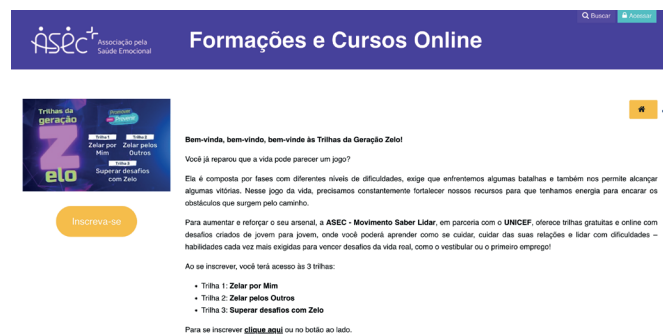
As Inova_Ações Propostas e seus Impactos

Inova_Ação para Profissionais Promover para Prevenir



Curso híbrido online voltado a profissionais da educação, da saúde, da assistência social e segurança da rede pública ou de ONGs que atuam com jovens e adolescentes de 14 a 24 anos. A partir de vídeo, oficinas síncronas e dinâmicas, o curso qualifica o trabalho destes profissionais para fortalecer a rede de apoio psicossocial.

Inova_Ação de Jovem para Jovem - Trilhas da Geração Zelo



Adolescentes e jovens entre 14 e 24 anos percorrem, numa plataforma online, trilhas de aprendizado para observar as próprias emoções, cultivar o autocuidado, relações saudáveis e aprender a lidar com desafios. As

trilhas, de caráter vivencial, incluem temas relacionados à empregabilidade, alinhados à iniciativa 1MIO - Um Milhão de Oportunidades, parceria do UNICEF com empresas, sociedade civil e governos.

Inova_Ação no Cuidado com a Saúde Mental em Tempos de Pandemia e Pós Pandemia da Covid-19



Produzido com apoio da Johnson & Johnson, compõe uma estratégia de acolhimento e fortalecimento aos profissionais da linha de frente de combate a Covid-19, tais como agentes comunitários de saúde, agentes de combate a endemias e visitantes domiciliares (Curso 1), bem como a profissionais da linha de frente de saúde e assistência social que atuam em hospitais, unidades básicas de saúde e residências nos municípios participantes do Selo UNICEF (Curso 2). Apesar desse direcionamento, qualquer profissional no território brasileiro pode acessar os cursos, disponibilizados de forma permanente.

Inova_Ação para Profissionais Promover para Prevenir

Profissionais de saúde, educação e assistência social que atuam na rede de apoio a adolescentes, jovens e suas famílias estão entre os mais expostos a transtornos mentais decorrentes de adoecimento, perda e luto neste período de pandemia.

Foi pensando em fortalecer essa rede que o UNICEF, em parceria com a ASEC Brasil, lançou o curso virtual e online “Promover para Prevenir em Saúde Mental”, voltado a profissionais da rede pública e também de organizações da sociedade civil (OSCs) que atuam com adolescentes e jovens de 14 a 24 anos. Oferecido primeiramente na região Sudeste, no formato de encontros virtuais, síncronos, ele foi ampliado para todo o Brasil em meados de 2021.

O foco está em desenvolver as competências necessárias para garantir o cuidado diante de desafios da vida – especialmente diante dos que emergiram com a pandemia – e assim oferecer um melhor atendimento aos adolescentes com os quais estes profissionais trabalham.

Diante do contexto atual, as demandas para estes profissionais cresceram muito. Frente a estes desafios, o projeto propõe que estes profissionais possam, primeiramente, cuidar de si mesmos, não de forma isolada e individual, mas por meio do compartilhamento de experiências mediadas por facilitadores experientes, de modo a se sentirem parte de uma rede de apoio e a poderem atuar de forma mais segura. Ao longo dos encontros síncronos, observou-se com clareza tal necessidade, uma vez que tais profissionais sentiam-se inseguros frente a tantos desafios.

Buscar apoio uns nos outros, tendo como referência os conteúdos e ferramentas propostos pelo Promover para Prevenir, mostrou-se um fator de proteção à saúde mental destes profissionais.

A construção de espaços seguros para que estes profissionais possam assumir e expressar suas emoções, constitui-se em inovação significativa uma vez que permitiu a estes profissionais perceberem que, mesmo diante de problemas de alta complexidade e sem solução imediata, é possível encontrar apoio e suporte entre os pares, que também compartilham das mesmas angústias e sofrimentos.

Existe uma busca expressa pelos próprios profissionais, das práticas de conceitos e teorias que apontem sobre “como” fazer. O Promover para Prevenir inova com um passo a passo descrito de forma clara e concisa no Guia de Atividades Práticas que podem ser desenvolvidas em qualquer espaço.

Ao promover a reflexão e movimentos de autocuidado, o curso promove a oportunidade de este profissional se conectar com suas próprias percepções e emoções, abre espaço para o compartilhamento e, principalmente, aponta formas com que ele pode colocar este mesmo processo em ação junto a adolescentes e jovens.

Objetivos

1
Sensibilizar profissionais para a promoção de saúde mental de adolescentes.

2
Capacitá-los a identificar e desenvolver habilidades para saber lidar consigo e seus sentimentos.

3
Capacitá-los a identificar e desenvolver habilidades para lidar consigo e com o outro.

4
Motivar reflexões sobre o momento atual e sobre a saúde mental do adulto e dos adolescentes

5
Desenvolver a escuta empática e reconhecer meios para favorecer a saúde mental do adolescente.

6
Instrumentalizar para acolher as demandas emocionais de adolescentes e fazer os encaminhamentos à rede de apoio psicossocial.

Perfil dos participantes

Dados obtidos por meio do formulário de inscrição permitiram levantar informações sobre a região e a área de atuação dos participantes.

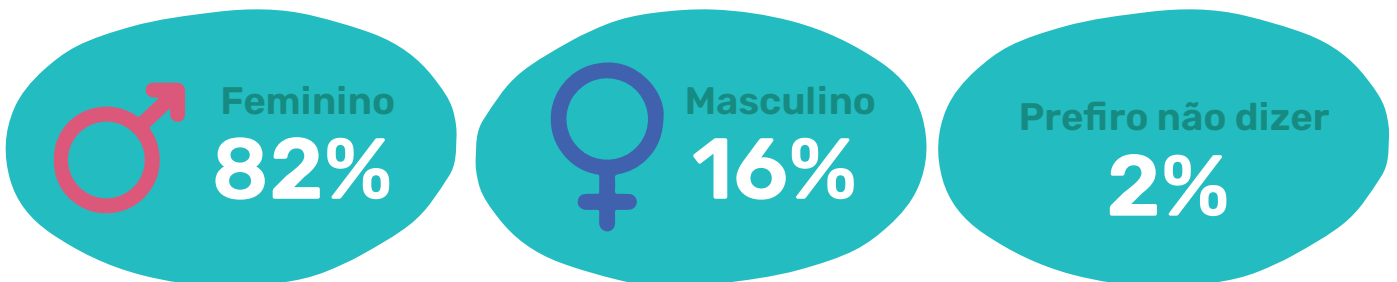
No total, **entre agosto de 2021 e junho de 2022, 18.428 profissionais se inscreveram no curso Promover para Prevenir tendo representantes dos 26 estados brasileiros e do Distrito Federal.** Destes, 17.517 (95%) informaram ser de municípios participantes da edição 2022 do Selo Unicef, sendo a metade deles provenientes dos Estados do Ceará, Maranhão, Bahia e Pernambuco.

POR ESTADO	INSCRITOS	%
Ceará	3190	17%
Maranhão	2763	15%
Bahia	1963	11%
Pernambuco	1769	10%
Pará	1355	7%
Alagoas	1188	6%
Paraíba	1170	6%
Rio Grande do Norte	1099	6%
Piauí	1020	6%
Minas Gerais	565	3%
Amazonas	402	2%
Tocantins	392	2%
Mato Grosso	389	2%
Sergipe	255	1%
Rondônia	217	1%
São Paulo	206	1%
Amapá	184	1%
Acre	110	1%
Rio de Janeiro	70	0%
Roraima	54	0%
Rio Grande do Sul	37	0%
Espírito Santo	21	0%
Distrito Federal	20	0%
Paraná	15	0%
Santa Catarina	10	0%
Goiás	9	0%
Mato Grosso do Sul	2	0%

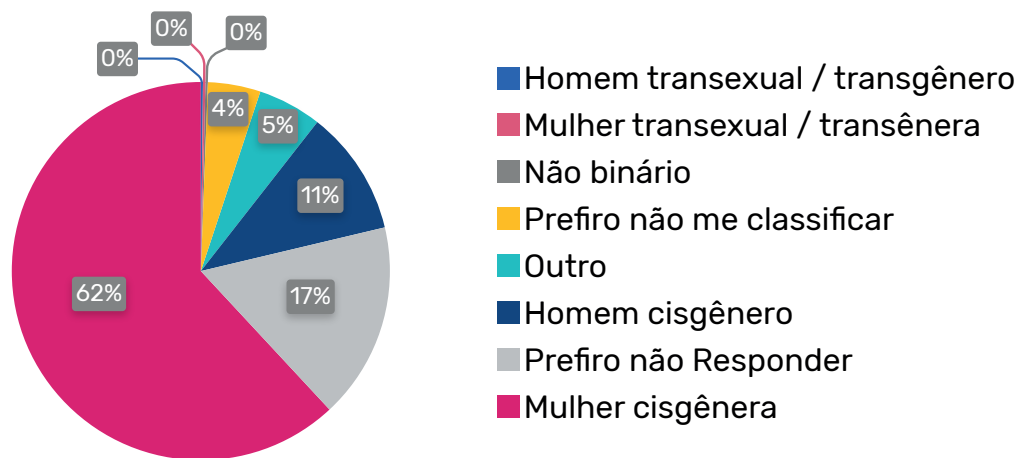
Profissionais por Estado Municípios Inscritos no Selo UNICEF 2022



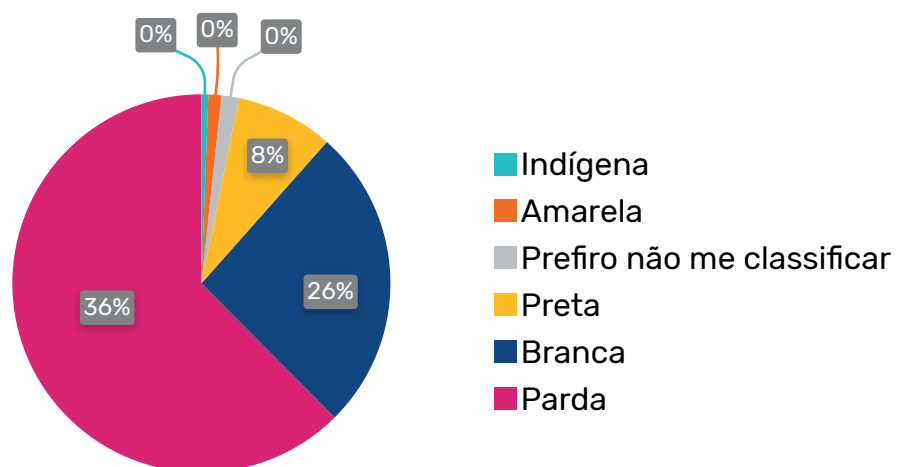
Inscritos por sexo



Inscritos por gênero



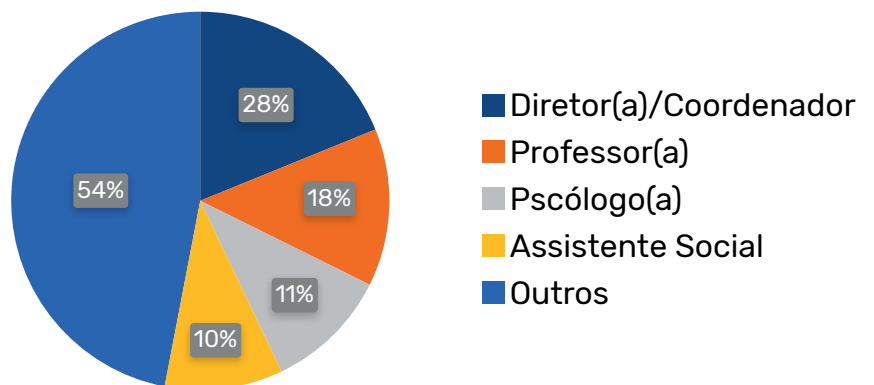
Inscritos por raça



A quase totalidade dos inscritos (97%) possui profissões e funções variadas no âmbito das áreas de Educação (40%), Saúde (30%) e Assistência Social (27%). Dentre aqueles que identificaram sua principal função, 13% são da esfera da direção e/ou coordenação em suas instituições, 9% são professores, 7% psicólogos e 7% assistentes sociais.

Outras profissões citadas abrangem; Orientador(a), Mobilizador, Pedagogo(a), Auxiliar, Cuidador(a), Conselheiro(a) Tutelar, Estudante, Facilitador(a), Estagiário(a), Terapeuta Ocupacional, Enfermeiro(a)/Técnico(a), Voluntário(a), Articulador Selo Unicef, Visitador, Supervisor(a), Analista, Pesquisador, Fisioterapeuta, Recepcionista, Policial, Gestor Municipal, Nutricionista, etc. o que demonstra a diversidade de profissionais que estão interessados e conectados ao tema da saúde mental.

Principais funções/
profissões

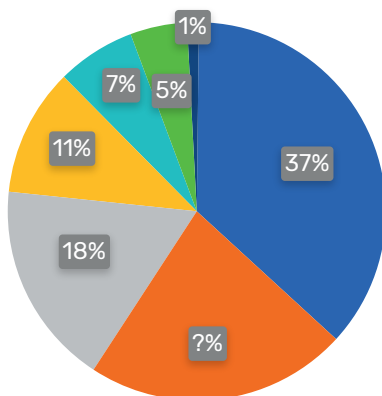


Destes profissionais, 54% atuam diretamente com adolescentes e jovens, outros 28% atuam indiretamente e 18% não atuam.

Motivação e expectativas do curso

Das respostas apresentadas no formulário de inscrição, foi possível mapear as principais motivações para a realização do curso, e ao final avaliar o nível de satisfação dessas expectativas.

Motivações para inscrição no curso



- Aumentar meus conhecimentos sobre o assunto
- Aumentar meus recursos técnicos para aperfeiçoar meu desempenho profissional
- Implementação do selo UNICEF
- Aumentar ferramentas para acolher e encaminhar demandas de saúde mental de adolescentes e/ou jovens com os quais convivo/atuo
- Ajudar mais pessoas
- Aumentar meu repertório de estratégias para lidar melhor com sentimentos desagradáveis e situações difíceis
- Outros

Resultados

5.416
participantes

5.416 participantes preencheram o questionário de avaliação final, no qual pudemos mapear o nível de satisfação em relação às suas expectativas iniciais.

Os participantes responderam a seguinte pergunta: "Quanto você acredita que este curso aumentou seus conhecimentos sobre o tema de Saúde Mental?". Em uma escala de **0** a **10**, **57%** marcou **10**, **10%** marcou **9** e **28%** marcou **8**.

57% marcou 10
10% marcou 9
28% marcou 8

62% considerou muito importante
34% considerou importante

Na pergunta "Você acredita que o curso foi importante para aumentar recursos técnicos para aperfeiçoar seu desempenho profissional?", **62%** considerou "muito importante" e **34%** achou "importante".

Quando perguntados sobre "Você acredita que o curso foi importante para aumentar seu repertório de estratégias para lidar melhor com sentimentos desagradáveis e situações difíceis?", **65%** considerou "muito importante" e **32%** "importante".

65% considerou muito importante
32% considerou importante

56% marcou 10
13% marcou 9
26% marcou 8

Os participantes responderam a seguinte pergunta: "Quanto você acredita que este curso ampliou e/ou melhorou sua capacidade de ajudar as pessoas?". Em uma escala de **0** a **10** de satisfação, **56%** marcou **10**, **13%** marcou **9** e **26%** marcou **8**.

No que se refere à vida pessoal, percebemos impactos nos cuidados do profissional consigo mesmo, em que **73%** revelam que o curso teve muita importância neste processo.

73%
muita importância

18% falta de interesse e responsabilidade
12% saúde mental fragilizada

Os participantes indicaram os principais desafios enfrentados no relacionamento com adolescentes e jovens, destacando-se a avaliação de falta de interesse e responsabilidade dos mesmos (**18%**) e de uma saúde mental fragilizada (**12%**).

Desafio encontrados para lidar com os jovens

Falta de interesse e responsabilidade dos adolescente/ou jovens

18%

Saúde mental fragilizada dos adolescentes/jovens

12%

Outros

9%

Impotência ou falta de preparo diante dos desafios apresentados pelos adolescentes

9%

Impactos da pandemia

9%

Falta de apoio familiar

8%

Vulnerabilidade social/ uso de drogas

7%

Falta de informação/ conhecimento

5%

Dificuldade de estabelecer pontes de diálogo com os adolescentes/jovens

5%

Falta de apoio técnico, social e emocional no ambiente de trabalho

3%

Uso inadequados da tecnologia

2%

Na avaliação final, apontaram uma ampliação nas suas habilidades de escuta empática na relação com adolescentes e/ou jovens com os quais convivem ou atuam e no aumento das ferramentas para acolher e encaminhar demandas de saúde mental dessas pessoas.

Os participantes também relataram terem encontrado no curso estratégias para lidar com os desafios apresentados pelos adolescentes e jovens, seja com relação à sua falta de interesse e responsabilidade, a dificuldade de estabelecer pontes de diálogo e questões em geral envolvendo a saúde mental fragilizada.

Você acredita que o curso foi importante para desenvolver e/ou aperfeiçoar sua habilidade de escuta empática na relação com adolescentes e/ou jovens com os quais convive/atua?



Você acredita que o curso foi importante para aumentar suas ferramentas para acolher e encaminhar demandas de saúde mental de adolescentes e/ou jovens com os quais convive/atua?



Nestes resultados observamos profissionais engajados que ampliaram suas estratégias para superar suas próprias dificuldades e para lidar melhor com os desafios apresentados por adolescentes e jovens

A atuação dos **18.428 profissionais que participaram das formações**, 14.485 se auto-declararam:



3.943 relataram ser profissionais que atuam na rede de diversas formas, seja nos conselhos tutelares, em apoio aos profissionais.

A atuação de todos eles em redes mais amplas também sugere um impacto indireto de suas capacitações. Considerando a média de atendimento de determinados serviços, estima-se uma ação multiplicadora em que cada participante impactou indiretamente outros 3 profissionais gerando inúmeros impactos indiretos, resultando em cerca de 55 mil outros profissionais potencialmente beneficiados.

Segundo dados levantados com os participantes estima-se ainda que:

- cada um dos **5.934** profissionais de educação, poderá potencial impactar pelo menos **25 alunos**, ao longo do próximo ano o que significa cerca de **148.350** crianças e jovens.
- Cada um dos **4.009** profissionais de assistência social, dos participantes, terá como potencial impactar aproximadamente 5 adolescentes e jovens de cada um dos seus serviços, o que significa **20.045** usuários beneficiados . Além disso, estes profissionais podem ainda beneficiar **2 famílias por** meio de atendimentos nos CRAS – Centros de Referência e Assistência Social e/ou serviços de saúde, totalizando **8.018 famílias**.
- Cada profissional de saúde, dos cerca de **4.542 participantes**, terá como potencial impactar aproximadamente **10 usuários adultos** de cada um dos seus serviços, o que significa mais de **45.000 usuários dos serviços de saúde**.

TOTAL DE BENEFICIADOS NAS VIVÊNCIAS OFERECIDAS

Diretamente



18.428
participantes

Indiretamente



55 mil
outros profissionais



148.350
crianças, adolescentes
e jovens



20.045
adolescentes e jovens
usuários beneficiados

+ 8.018 famílias



45.000
usuários dos
serviços de Saúde

mais de **275 MIL** pessoas

Agradecimentos

“Meu comentário é de agradecimento, com esse conteúdo que aprendi no curso já fiz uma visita domiciliar junto com a assistente social a uma jovem que estava com um comportamento auto lesivo. Fiz esse atendimento com mais segurança e acionei a rede com segurança. Segunda-feira a jovem e a mãe vão ser atendidas no Caps para avaliação com o Psicólogo. Temos mais casos desses, na próxima semana vou continuar as visitas. Eu estava muito angustiada pois não tinha um conteúdo tão resumido como esse para seguir com essas visitas. Todo material deste curso é muito importante. Muito obrigada a toda equipe por um conteúdo tão lindo e que vai salvar muitas vidas. Conversei com os professores e passei o link, falei da importância do curso para eles e também ajudar os adolescentes e crianças. Vou ser uma agente multiplicadora desse curso .”

“Só tenho a agradecer, conteúdo riquíssimo, atendeu minhas expectativas, conteúdo suave com clareza, aprimorou meus conhecimentos, muito obrigado pela oportunidade. Gratidão!”

“Ótimo curso. Como sou psicóloga, foi uma revisão. Excelente conteúdo para professores e demais profissionais, recomendei para toda a equipe do CRAS.”

Sugestões

“Outras técnicas de regulação emocional, além de mindfulness, para contato consigo e discriminação de emoções e de sensações corporais; Mais conteúdos com informações práticas e com experiências que já funcionam em outros países. brigada pela iniciativa.”

“A carga horária do certificado é muito pequena se comparado à quantidade dos conteúdos. Dica: aumentar a carga horária do curso, nivelando-a a proporção dos conteúdos”.

Críticas

“A plataforma precisa de mais apoio técnico. Sofri alguns transtornos para acesso. Saiu da rede por 2 dias.”

“Eu me senti meio perdida. Acho que deveria ser apresentado um roteiro do curso a ser seguido, linearmente, e com nosso progresso bem visível, os conteúdos que completei, até a totalização do curso.”

“Só queria que esta plataforma fosse mais simples para poder conseguir chegar até ela.”

Inovação de Jovem para Jovem Trilhas da Geração Zelo

Reconhecidas metodologias de fortalecimento emocional e educação entre pares estão na origem das Trilhas da Geração Zelo, projeto de abrangência nacional e que teve seu primeiro ciclo realizado entre os meses de agosto e dezembro de 2021.

Foi no primeiro semestre daquele ano, quando os jornais já sinalizavam para a propagação da pandemia do Covid-19, que um grupo de mil jovens da região Sudeste se reuniu em rodas de conversa estruturadas no âmbito do projeto piloto “Caixa de Ferramentas para Jovens”, uma parceria do UNICEF com a ASEC Brasil, líder do Movimento Saber Lidar.

Das rodas de conversa desse projeto piloto nasceu o primeiro Comitê Jovem da ASEC, com estagiários contratados por meio da iniciativa 1MiO, e a missão de buscar por estratégias mais efetivas de mobilização de adolescentes e jovens, sob a mentoria de facilitadores e tendo os **jovens como protagonistas**.



Em junho o Comitê fundou o **Movimento Saber Lidar Jovem**, e em agosto, a renovação da parceria com o UNICEF permitiu a constituição de uma equipe de 8 jovens que, com o apoio do comitê jovem da ASEC, lançou as **Trilhas da Geração Zelo - uma jornada de desafios voltadas à promoção da saúde mental de jovens como eles, espalhados por todo o país**.



O Caixa de Ferramentas consiste em um conjunto inovador de instrumentos conceituais e práticos que buscam o desenvolvimento de habilidades emocionais e de enfrentamento, fatores protetores para uma boa saúde mental. Em novembro de 2021, a metodologia foi apontada pelo Banco Interamericano de Desenvolvimento e da ONG finlandesa HundrED como **uma das 100 principais inovações em educação no mundo na atualidade**, devido ao seu baixo custo de implementação, escalabilidade e potencial de adoção em diferentes contextos educacionais.

As Trilhas fizeram sua estreia nacional neste segundo ciclo do projeto “Promover para Prevenir”, e tiveram continuidade num terceiro ciclo, a partir de janeiro de 2022.

As trilhas

As trilhas da Geração Zelo são voltadas para adolescentes e jovens, entre 14 e 24 anos, de todo o Brasil. Oferecidas de forma gratuita e online, as trilhas estão acessíveis para qualquer pessoa que possua acesso à internet. Focadas na participação dos jovens para criar soluções e educação peer-to-peer (entre pares): tanto as trilhas online quanto as rodas de conversação síncrona foram desenvolvidas, produzidas e lideradas por jovens, com mentoria de profissionais da ASEC.

São três trilhas de aprendizado para observar as próprias emoções, cultivar o autocuidado, relações saudáveis e aprender a lidar com desafios - e um total de 63 desafios que incluíam atividades assíncronas,

propostas de reflexão e quiz de autoavaliação, rodas de conversa e lives. Tudo com o foco de ampliar o repertório de estratégias e habilidades com que os jovens podem contar para se conhecerem e enfrentar os desafios da vida.

O nome "Geração Zelo" foi sugestão de uma das bolsistas do projeto. Ela conta que, na escola, muitas vezes se sentia intimidada, e uma de suas estratégias para lidar com o incômodo era se concentrar nos materiais expostos na sala - incluindo um abecedário com a letra Z, de Zelo. O nome também considera o "elo", ou vínculo, que busca para os jovens da Geração Z.






"Cursar as trilhas, pra mim, significou fortalecimento e renovação. A gente pensa que sabe tudo, mas não sabemos sobre nós mesmos. As trilhas trazem essa questão do autocuidado e do autoconhecimento. Com a primeira trilha, Zelar por Mim, aprendi que tenho que cuidar de mim primeiro para depois cuidar dos outros. É importante ter essa noção de que preciso primeiro estar bem para que eu possa apoiar o outro... Só assim posso passar meus conhecimentos e coisas boas para o meu par".

Tayla Castelo Branco

Os oito jovens bolsistas do projeto exercitaram suas habilidades de enfrentamento e colaboração a partir de encontros no Google Meet, produção coletiva no Google Drive e disponibilização dos materiais na plataforma de ensino a distância (Moodle) da ASEC. Vivenciaram assim uma rotina de pesquisa e produções semanais que ao final deste primeiro ciclo resultaram em:

66 materiais produzidos:

-  **21** podcasts
-  **22** vídeos
-  **23** textos

E mais:

- 34** reuniões
- 2** rodas de conversa de **90 minutos**
- 2** lives de **60 minutos**

Perfil dos participantes

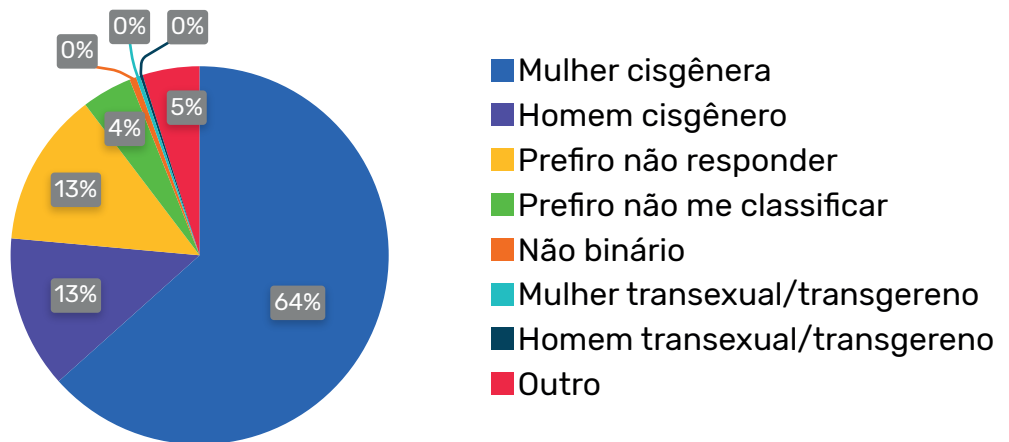
Dados obtidos por meio do formulário de inscrição permitiram levantar informações sobre a região e área de atuação dos participantes.

Foram, no total, **entre os meses de agosto/2021 e junho/2022, 5.127 inscritos.**

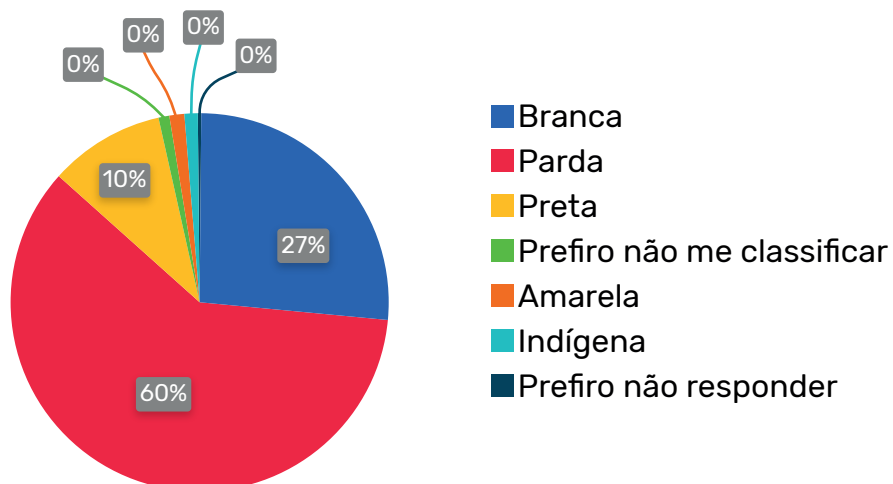
O formato atraente e conteúdos abordados também atraíram o interesse de profissionais que buscam recursos para falar sobre o tema da saúde mental com adolescentes e jovens. Sendo assim, 74% dos inscritos têm acima de 24 anos, o que traz um resultado inesperado, mas bem vindo, uma vez que tal número representa um impacto indireto estimado de 37.900 jovens (considerando 10 x 3790 profissionais). Importante frisar que estes profissionais podem atuar até mesmo como multiplicadores das trilhas junto aos adolescentes e jovens com os quais trabalham, uma vez que a metodologia apresentada de forma clara é em si mesma um guia orientador para que estes profissionais realizem rodas de conversa ou incentivem o jovem a realizar as trilhas, trazendo-as para as iniciativas que já desenvolvem com os mesmos. 23% dos inscritos têm até 24 anos.

79% dos inscritos é do sexo feminino, **18%** do masculino e **3%** não respondeu.

Gêneros dos inscritos

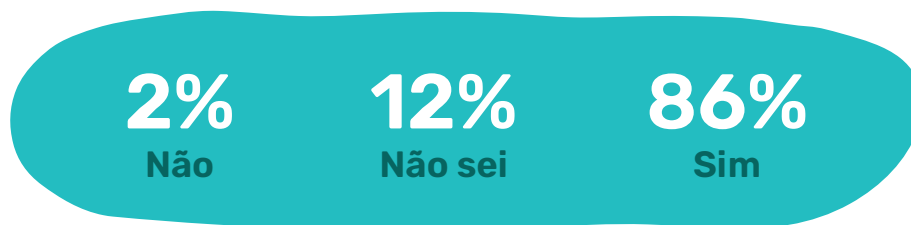


Raça dos inscritos



A maioria dos inscritos é de Pernambuco, Paraíba e Bahia e 86% dos inscritos de todos os estados estão em municípios participantes do Selo Unicef, o que pode explicar a grande quantidade de inscritos serem profissionais acima de 24 anos.

Sua cidade participa do Selo Unicef?



POR ESTADO	INSCRITOS	%
Pernambuco	929	18%
Paraíba	573	11%
Bahia	499	10%
Maranhão	423	8%
Alagoas	364	7%
Ceará	364	7%
Pará	271	5%
Espírito Santo	220	4%
São Paulo	216	4%
Piauí	182	4%
Rio Grande do Norte	179	3%
Minas Gerais	155	3%
Amazonas	149	3%
Mato Grosso	84	2%
Tocantins	72	1%
Rio de Janeiro	63	1%
Sergipe	54	1%
Rondônia	48	1%
Acre	37	1%
Amapá	28	1%
Rio Grande do Sul	19	0%
Paraná	17	0%
Santa Catarina	15	0%
Roraima	13	0%
Distrito Federal	12	0%
Goiás	8	0%
Mato Grosso do Sul	2	0%
Não responderam	131	3%

Expectativas e resultados

Em 2019, o UNICEF já reconhecia o aumento nos índices de suicídio e diagnósticos de transtornos mentais entre crianças e adolescentes como um risco emergente no Brasil. Soma-se a este panorama a pandemia do novo coronavírus em 2020 que causou prejuízos na saúde física e emocional, nos recursos financeiros e nas relações familiares desta população. Além disso, o estresse experimentado durante a emergência de saúde afetou a capacidade dos jovens de gerenciar seus estudos e impactou suas perspectivas educacionais.

Diante disso, as trilhas da Geração Zelo buscam promover o fortalecimento emocional e a mitigação dos impactos da pandemia nas juventudes brasileiras por meio de ações educativas voltadas ao desenvolvimento de habilidades emocionais e de enfrentamento - reconhecidos fatores de proteção para uma boa saúde mental - e também para a alfabetização em saúde mental, que diz respeito ao **“domínio de informações e reconhecimento de indicativos de transtornos mentais, bem como conhecimento sobre como e onde obter ajuda”**.

São seus objetivos:

- 1.** Ampliar o acesso, a comunicação e a compreensão de informações em saúde mental (alfabetização em saúde mental) para adolescentes e jovens por meio da educação entre pares
- 2.** Desenvolver habilidades emocionais e de enfrentamento (para lidar com dificuldades) por meio de atividades de reflexão e de autoconhecimento propostos nos desafios das trilhas; e da troca entre pares proporcionada pelas conversas. Entendemos que, para além da informação, o desenvolvimento dessas habilidades depende do exercício de auto-observação para o reconhecimento de sentimentos e estratégias utilizadas habitualmente; e da reflexão sobre as consequências de suas ações e novas estratégias que podem ser usadas para lidar com suas emoções e dificuldades - habilidades cada vez mais exigidas no mercado de trabalho. Por tal razão, todos os desafios das trilhas e temas propostos para as rodas de conversa estão diretamente relacionados com as vivências cotidianas das juventudes.

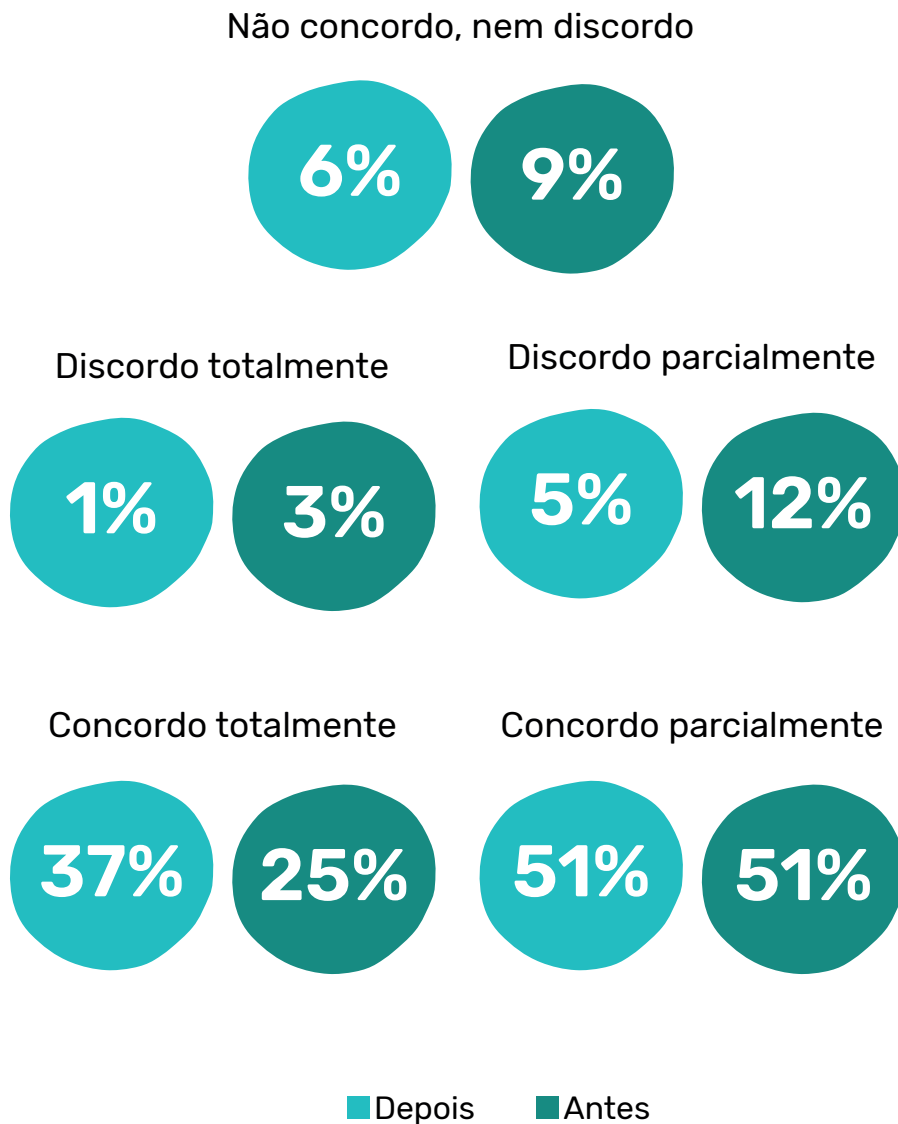
Dados obtidos por meio do formulário de inscrição apontam que as motivações dos inscritos vão ao encontro destes objetivos, sendo que **65% se inscreveu visando exatamente aumentar suas habilidades socioemocionais e de resiliência e ampliar seus conhecimentos sobre este tema.**

No que se refere aos resultados, já no final da Primeira Trilha pudemos observar um aumento significativo de 20% no grau de concordância em relação a crença de possuir informações suficientes para cuidar de sua própria saúde mental e emocional.

Os resultados mais significativos, no entanto, são encontrados ao final de todo processo, nas Trilhas 3, em que os jovens puderam ter acesso a temas específicos de saúde mental. Apesar deste tema ser amplamente divulgado e discutido, são poucos os materiais acessíveis aos jovens. A Geração Zelo inovou ao trazer a produção realizada pelos próprios jovens. Quando jovens compartilham seu entendimento sobre o tema e, eventualmente, sua experiência pessoal, isso facilita a compreensão e conecta o conteúdo com a vivência de outros jovens, contribuindo para uma aprendizagem significativa e impactando diretamente na prevenção e promoção em saúde mental.

Houve diminuição em 7% no grau de discordância e aumento em 12% no grau de concordância em relação a crença de se possuir informações suficientes sobre transtornos mentais comuns:

Você acredita que tem informações suficientes sobre transtornos mentais comuns, como transtornos de ansiedade e de pressão?



O mesmo aumento do grau de concordância é verdadeiro em relação a possuir informações suficientes sobre comportamentos de risco, como autolesão (aumento de 16%) e sobre seus direitos (aumento de 11%), sobre o que é e como agir em situações de bullying (aumento de 18%), reconhecer uma situação de assédio moral (aumento de 14%), reconhecer relacionamentos abusivos (aumento de 11%), ter informações suficientes sobre processos de luto (aumento de 20%), lidar com mudanças de forma produtiva (aumento de 15%).

Tendo em vista o aumento da frequência do uso e dependência dos ambientes virtuais, principalmente durante e depois da pandemia, foi percebido um aumento da concordância em relação a conhecer canais de ajuda para suporte a pessoas em sofrimento emocional (aumento de 12%), a crença de que se lida de forma saudável com a internet (aumento de 10%) e de que se tem informações suficientes para cuidar de si e dos outros nas suas interações online (aumento de 14%).

O mesmo aumento no grau de frequência é verificado em relação à identificação de sentimentos (aumento de 6%), à crença de que se consegue resolver os problemas de forma produtiva (aumento de 7%) e à crença de que exercita a autocompaixão (aumento de 5%).

Inova_Ação no Cuidado com a Saúde Mental em Tempos de Pandemia e Pós Pandemia da Covid-19

Pandemia da Covid-19

Os efeitos sociais e econômicos da pandemia do Covid-19 a partir de sua eclosão no Brasil, em abril de 2020, se fizeram sentir de maneira mais acentuada nas comunidades em situação de vulnerabilidade e entre profissionais que atuam diretamente para a contenção da doença.

Para além do contexto pandêmico, vale ressaltar que estes profissionais de saúde e assistência social, no Brasil, atendem a uma parte significativa da população em condições de vulnerabilidade e desigualdade social, aspecto por si já agravante para a saúde mental individual e coletiva. Tais dados evidenciam a importância de capacitar estes profissionais a bem acolher e a lidar com aspectos subjetivos referentes à vulnerabilidade psíquica em si e em suas relações rotineiras.

Cursos humanizados online

Foi com este propósito que UNICEF e J&J firmaram parceria para prover, por meio de cursos online, os profissionais de saúde e assistência social de ferramentas voltadas ao autocuidado – atenuando os efeitos nocivos próprios à sua dinâmica de trabalho – e ao reconhecimento dos aspectos subjetivos e de adoecimento mental presentes na história de cada assistido.

Para tanto, dois cursos foram desenvolvidos entre os meses de julho e dezembro de 2020 voltados à capacitação de profissionais técnicos da área de saúde e de agentes comunitários, de saúde e endemias. Os cursos devem sua autoria a uma equipe de especialistas em saúde mental sob supervisão da coordenação nacional de saúde do UNICEF e do escritório do UNICEF em Recife, e foram elaborados em consonância com as diretrizes da IASC ("Comitê Permanente Interagências") para a "Rede Internacional de Saúde Mental e Apoio Psicossocial" (MHPSS, em inglês) em ambientes de emergência.

Cada etapa dos cursos foi planejada visando ofertar espaços de aprendizado e reflexão sobre como trabalhar com saúde mental em tempos de pandemia e pós pandemia. A realização desse trabalho pôde, assim, contribuir com as redes de solidariedade formadas em resposta às demandas colocadas pela pandemia, além de representarem uma oportunidade de fortalecimento emocional e crescimento profissional para os participantes.

Implementação

Em junho de 2021 o escritório do UNICEF-Recife buscou a parceria da ASEC Brasil para a implementação, coordenação e divulgação dos cursos nas regiões do Semiárido Brasileiro (SAB) e da Amazônia Legal (TAM), com foco preferencial de adoção nos municípios inscritos para o Selo UNICEF 2022, mas sem restrição

de acesso a interessados de qualquer parte do país. Os cursos foram hospedados na plataforma online da Faros Educacional, e sua implementação se deu mediante a atuação de oito parceiros estabelecidos nas áreas SAB e TAM.

Mobilização e comunicação

Entre os parceiros firmou-se a meta de mobilizar 9 mil profissionais para a capacitação nos cursos "Saúde Mental em Tempos de Pandemia e Pós Pandemia da Covid-19", distribuídos em:

Curso 1

para 4.000 agentes comunitários, agentes de saúde e endemias, visitantes domiciliares e do programa Criança Feliz (10 horas de duração);

Curso 2

para 5.000 integrantes de equipes multiprofissionais de saúde e assistência social que atuam na linha de frente em combate à Covid-19 (16 horas de duração).

O plano de mobilização e comunicação, contemplou quatro fases: sensibilização, convocação, engajamento e contagem regressiva, cada qual focada em um público específico: gestores públicos e conselhos de classe profissional; parceiros implementadores do Selo UNICEF (visando engajar servidores públicos nos municípios da TAM e SAB); servidores multiprofissionais, ACS e visitantes domiciliares.

Fase 1 - Sensibilização

informar e sensibilizar gestores públicos e conselhos de classe para a importância do curso de saúde mental.

Fase 2 - Convocação

ação direta de convocação aos parceiros implementadores do Selo UNICEF.

Fase 3 - Engajamento

envio das informações do curso para os profissionais da Assistência Social e Saúde via compromisso dos gestores municipais.

Fase 4 - Contagem

Contagem regressiva: intensificação das ações de comunicação visando estimular a conclusão do curso nas últimas semanas.

Ações realizadas

O plano de mobilização acionou as redes de parceiros da ASEC Brasil e UNICEF, com atenção ao contato com gestores públicos, conselhos de classe profissional e, de maneira mais estreita, com os parceiros implementadores do Selo UNICEF, visando envolver secretarias e servidores públicos dos municípios da TAM e SAB.

Alguns parceiros implementadores se destacaram na atuação integrada de mobilização das pessoas e resolução de dificuldades ao longo do projeto, como Visão Mundial, CDJBC e Instituto Peabiru. Os contatos se deram principalmente via Whatsapp, com a inclusão da ASEC nos grupos de trabalho das redes de implementadores, com liberdade para acompanhar de perto e intervir no processo de mobilização e solução de dúvidas entre as instituições envolvidas com o Selo UNICEF e municípios.

Também foram atuantes as parcerias com APMCE, ASSERTE e Iprede, que promoveram encontros de esclarecimento e diálogo sistemático sobre ritmo de inscrições, solução de problemas técnicos e outras demandas.

Entre as instituições que realizaram divulgação ativa dos cursos destacam-se: Ministério Público do Maranhão; Escolas de Saúde Pública de Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Rio Grande do Sul e Santa Catarina; Fundação Escola de Saúde do Tocantins; Escola de Formação Técnica da Bahia; Rede SOMOS Educação; Associação Viva Rio; Secretaria de Educação do Distrito Federal; Secretaria de Saúde de Luízia (GO); Coletivo Marias, em Belém do Pará; Prefeitura de Fernandópolis (SP); São Paulo Instituto Acariquara (AM); e Associação de Catadores de Recicláveis de Porto Velho (RO).

Estrutura dos cursos

A formação foi segmentada em dois cursos direcionados a públicos distintos. Nos dois segmentos o objetivo visou contribuir com reflexões sobre os cuidados com a saúde mental, promover a compreensão sobre o que pode levar ao adoecimento, instrumentalizar para o autocuidado, orientar e informar sobre os riscos à saúde mental no campo das patologias.

Os cursos foram estruturados em módulos, formados por videoaulas de 30 minutos, em média, além de mapa mental, rodas de conversas com especialistas, atividades de reflexão e de avaliação do curso. Também foi disponibilizada uma biblioteca virtual com artigos, vídeos e outros materiais complementares aos temas abordados nos módulos.

O formato de aulas gravadas permitiu que os participantes tivessem acesso aos conteúdos de modo assíncrono, ou seja, de acordo com sua disponibilidade.

Perfil dos participantes

De acordo com o relatório da Faros Educacional, responsável pela hospedagem e monitoramento tecnológico do curso, 84% dos inscritos eram mulheres e 15% homens.

A maioria dos participantes indicou ter tido conhecimento do curso através das secretarias municipais. O Estado com maior adesão foi o Ceará, seguido por Maranhão, Bahia e Pernambuco.

Entre as principais motivações para se inscrever no curso listam-se, na ordem: aumento de recursos técnicos para desempenho profissional; aumento de ferramentas para acolher e encaminhar demandas emocionais das pessoas que atende; repertório em saúde mental; aumento de conhecimento e de habilidades; troca de experiência entre pares para saúde mental.

“A minha saúde mental foi sim abalada no período pandêmico, em especial no segundo semestre, apesar do teleatendimento e o home office. Muito estresse, falta de atenção, foco, desânimo, sem falar de uma sobrecarga excessiva diante de novos aprendizados com a tecnologia, a relação do público-privado totalmente confusa, a necessidade de se manter totalmente conectado, sabendo que precisávamos nos desconectar para cuidar de nossa saúde, e a vida como um todo. Insegura no trabalho e das condições de trabalho.”

Desempenho geral

Os cursos obtiveram ampla adesão dos profissionais indicados para a capacitação, excedendo o número de inscritos nos dois cursos. Já os resultados de avaliação indicam que os participantes que concluíram o curso reconheceram em suas respostas uma contribuição significativa da formação para sua vida pessoal e/ou profissional. Além disso, **100% recomendariam o curso para outros profissionais**, o que corroborou a decisão do UNICEF de oferecê-lo de forma permanente em seu site a partir de abril de 2022.

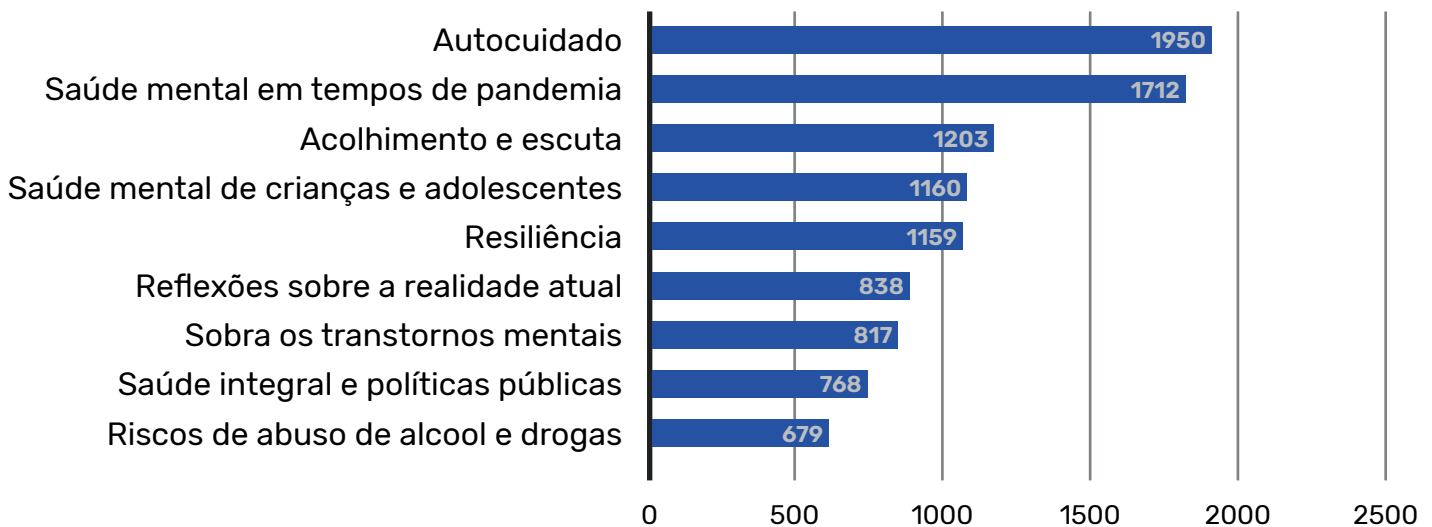
Inscrições e certificações

Os cursos foram disponibilizados na plataforma da Faros Educacional em 20 de setembro de 2021 (Curso 1) e 15 de outubro de 2021 (Curso 2). A meta de inscrições nos cursos (9.000) foi amplamente superada quando do encerramento do prazo para novas inscrições, quando totalizava **12.301 inscritos**, sendo 6.376 no curso 1 e 5.925 no curso 2. Até o dia 7 de abril foram emitidos **8.112 certificados**.

Avaliação final do curso

A avaliação dos cursos foi realizada por quase 8.000 inscritos até meados de março, e teve o objetivo de compreender como estes se beneficiaram da oportunidade e do aprendizado oferecidos através das aulas e dos temas propostos. O questionário de avaliação contava com 15 perguntas de múltipla escolha e três perguntas dissertativas.

Que tema foi mais importante para você



"A rotina sempre acaba fazendo com que nos tornemos automáticos em tudo. E de modo geral, ter tido esse tempo pra olhar pra mim como pessoa que precisa de cuidado foi o mais marcante. Porque estou acostumada a falar isso para os outros, e quando na primeira aula isso foi dito pra mim, parece que uma chave foi acionada. E me fez, por vários dias, ficar pensativa sobre como fazer isso se tornar real nas minhas atividades diárias e como eu poderia trazer benefícios para mim como pessoa e profissional".

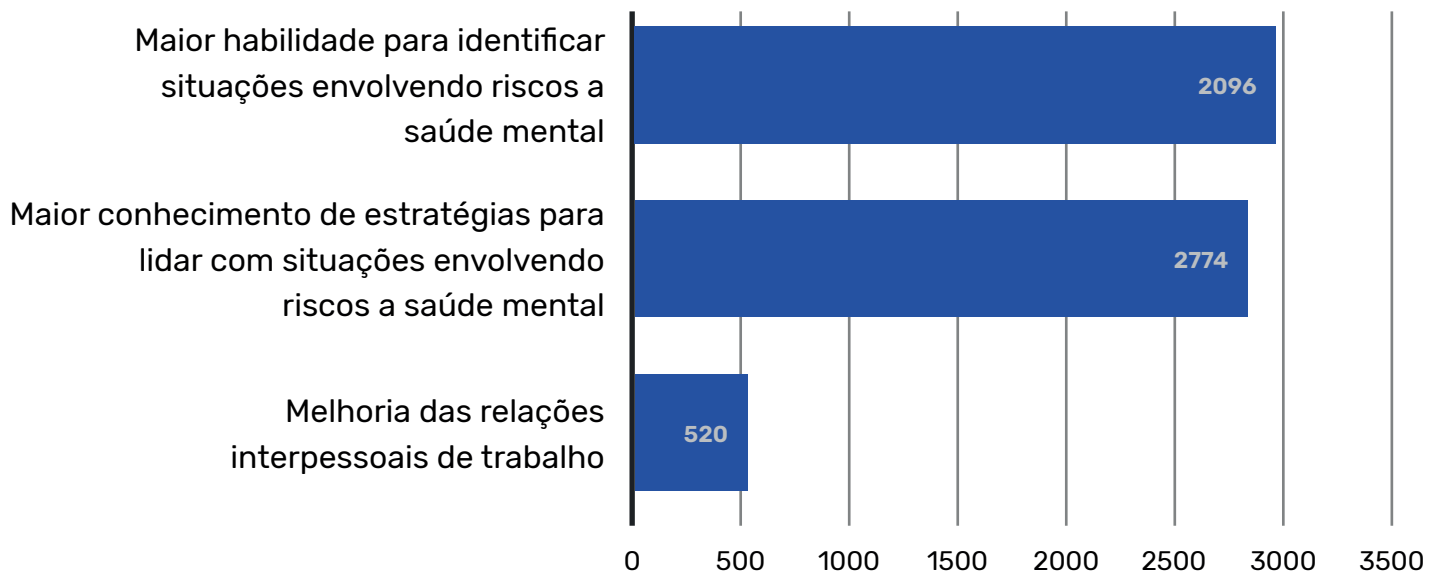
Quando perguntado sobre "como é a avaliação da utilidade dos assuntos abordados", 89% achou "muito útil". 75% dos participantes "concordam totalmente" que o curso contribuiu para melhorar o desempenho na prática profissional".

A grande maioria (94%) acredita que o curso foi importante para o autocuidado e bem-estar. Aproximadamente 50% dos respondentes aprenderam a reconhecer suas emoções e a lidar melhor com as dificuldades.

92% considera que o curso foi importante para ampliar estratégias para lidar com sentimentos e situações difíceis. Essas pessoas acreditam que o curso também foi importante para que o profissional possa favorecer a saúde mental das pessoas que atende no âmbito do trabalho.

93% considera que o curso foi muito importante para a melhora do desempenho na prática profissional.

O que o curso acrescentou na sua vida profissional?



“A oportunidade de aprendizagem foi excepcional. Temas e reflexões que muitas vezes deixamos de lado na rotina diária. Foram de muita valia os temas abordados, principalmente para a execução do meu trabalho. Pessoalmente, me ajudou a pensar como estava minha saúde mental depois da situação vivenciada e procurar ajuda para melhorá-la. Parabéns a todos os envolvidos!”

“Como estou trabalhando com visitas domiciliares e tenho crianças com a saúde mental comprometida, creio que foi de grande valia ter assistido as aulas e conteúdos do curso. Creio que poderei estar melhor agora para ajudar essas crianças.”

“É sempre bom adquirir novos conhecimentos para a vida profissional, mas acredito que o curso ajuda ainda mais no ponto de vista pessoal, ampliando nossa perspectiva em relação ao outro, ensinando sensibilidade e empatia. Estou muito grata por essa oportunidade de conhecimento.”

“O curso me motivou a ter esperança de melhorias e a saber como lidar com os meus sentimentos nesse tempo de pandemia, além de me orientar no meu trabalho com as famílias que atendo, dando subsídios para apoiá-las.”

“A demanda aumentou muito nesse período da pandemia. Pessoas com sintomas de ansiedade, depressão, sintomas fóbicos... O desafio foi lidar com o novo e ainda sustentar a minha saúde mental para poder ajudar as pessoas aqui no meu trabalho.”

Quanto à avaliação dos conteúdos do curso e dos professores, 75% achou muito satisfatório o domínio dos conteúdos pelos professores. 71% avalia muito satisfatório a clareza na exposição dos conteúdos. Como comentado anteriormente, 100% indicaria o curso para outros profissionais. Por fim, 78% achou muito satisfatório.

“A insegurança e o medo foram as sensações que mais sobressaíram durante a pandemia. Os primeiros dias foram muito assustadores, me senti mais ansiosa, com preocupação constante e dificuldade para dormir. Não peguei o Covid, mas muitas pessoas próximas a mim se contaminaram e foi um momento bastante desesperador. O surgimento das vacinas, a redução no número de internações graves e de mortes a cada dia mesmo em uma crescente de contaminação, me trouxe sensação de segurança e diminuição da ansiedade. As consequências econômicas e as sequelas é o que tem mais me preocupado, mais do que o vírus em si. Outra preocupação é com o aumento da demanda de atendimento que já estamos tendo no serviço e muitas delas tem a ver com a insegurança financeira das pessoas. O fato de ser psicóloga me deu a possibilidade de trabalhar com o acolhimento online das pessoas que testaram positivo na cidade em que trabalho, foi bem desafiador, desgastante em alguns momentos, mas também muito gratificante poder ser uma companhia nos momentos em que as pessoas estavam tão isoladas e desoladas também. Sei que foi um privilégio ter conseguido trabalhar, ofertar cuidado sem precisar me expor tanto, quanto outras categorias profissionais, isso foi algo que trouxe uma sensação de certa tranquilidade pra mim, pois pude continuar a trabalhar e ao mesmo tempo me proteger ficando em casa. A possibilidade do online na minha prática profissional foi algo que a pandemia permitiu vir à tona e que tem se perpetuado. De uma forma geral trouxe abalos, mas também permitiu o desenvolvimento de novas práticas.”

Recomendações

Para ações voltadas para adolescentes e jovens

Assegurar espaços emocionalmente seguros para acolher, sem julgamentos, dentro do mundo escolar, do mundo do trabalho e da sociedade como um todo.

Ampliar novas oportunidades de capacitação específica para jovens interessados em atuar como educadores entre pares e como protagonistas dentro de seus territórios em iniciativas de promoção de saúde mental.

Produzir materiais impressos para populações em vulnerabilidade e sem acesso a uma internet de qualidade.

Prover suporte para a criação de redes de apoio entre pares, incentivando a criação de comunidades entre os jovens, que possam alimentar a temática da saúde mental, incentivar as trocas e ajuda mútua entre pares.

Promover ações transversais de saúde mental no espaço escolar, tendo por base a BNCC, visando promover o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e a alfabetização em saúde mental, articulando tais temas com a nova disciplina do Ensino Médio, "Projeto de vida".

Promover ações transversais de saúde mental em espaços de formação profissional, como os cursos de formação dos Jovens Aprendiz, uma vez que habilidades socioemocionais são cada vez mais exigidas no mercado de trabalho.

Para ações voltadas para profissionais da rede psicossocial

Ampliar ações voltadas ao público do ambiente escolar, uma vez que ali já existem grupos de pessoas que se encontram cotidianamente e podem se valer das dinâmicas de roda de conversa em vários espaços.

Ampliar ações voltadas ao público da saúde, principalmente os que fazem atendimento no CAPSi, uma vez que ali também existem grupos formados de atendimento que podem se valer das dinâmicas propostas pelo Projeto.

Realizar cursos com menor carga horária síncrona mas com maior tempo de encontro, visando aprofundar discussões e abrir mais espaço de compartilhamento e troca entre pares.

Promover formações com menor carga horária, de temas transversais e relacionados à saúde mental e habilidades socioemocionais, visando sensibilizar um público cada vez maior.

Para ações voltadas para profissionais de saúde

- Promover espaços e condições de trazer conteúdos com temas de saúde mental na promoção da saúde integral, individual e coletiva, em qualquer circunstância, que não apenas em condição pandêmica.
- Articular e ampliar a adoção de recursos tecnológicos que expandam e garantam a inclusão de pessoas sem acesso aos meios de disseminação do conhecimento sobre promoção da saúde mental.
- Promover meios para que estes conteúdos também sejam replicados entre os participantes e suas comunidades.
- Promover de forma permanente novos cursos relacionados à saúde mental com o objetivo de ampliar e aprofundar os conhecimentos sobre a vida mental e o autocuidado.
- Promover formações que promovam ferramentas e metodologias para multiplicadores do conhecimento sobre a saúde mental em suas comunidades.
- Fomentar ações que promovam políticas públicas de cuidado com a saúde mental e bem estar social.

Aprendizado do Percurso e Legado

Existe uma lacuna de conhecimento sobre os cuidados com a saúde mental no campo de promoção, prevenção e tratamento entre os profissionais que não são especificamente desta área. **A capacitação de profissionais de educação, assistência social e saúde, entre outras, parte da premissa de que cada um deles é um potencial provedor de acolhimento, cuidado e encaminhamento nesta rede de apoio emocional, em especial nas localidades em situação de vulnerabilidade socioeconômica.**

A efetividade das iniciativas cobertas pelo projeto Promover para Prevenir em Saúde Mental para mobilizar atores e beneficiários do sistema de cuidado à saúde mental ensejaram sua continuidade por meio de um novo ciclo em agosto de 2021, ampliado para todo o Brasil e com escopo ajustado aos resultados colhidos em sua primeira fase.

Foi por meio das discussões e atividades entre pares do Caixa de Ferramentas, no primeiro ciclo, que surgiram as Trilhas da Geração Zelo (Inova_Ação de Jovem para Jovem), **jornada concebida por jovens para ser percorrida por jovens em uma trajetória de trocas síncronas, desafios assíncronos, fortalecimento emocional e aprendizado.**

Além da constatação da ampliação do conhecimento dos participantes das questões ligadas à saúde mental, **a criatividade no formato apresentado e a atratividade da linguagem atraíram uma enorme parcela de profissionais que vieram em busca de ferramentas, recursos e vivências para aplicar em sua rotina profissional junto a adolescentes e jovens.**

Como aprendizado, pudemos atestar como o conhecimento e a compreensão dos aspectos relacionados à saúde mental e às formas de adoecimento podem contribuir para a prevenção e promoção da saúde mental individual e coletiva. No caso dos cursos voltados a profissionais, tais aprendizados não se restringiram às experiências profissionais, como se pôde constatar nos relatos. **Houve também um aproveitamento para a vida pessoal e para o autocuidado dos participantes.**

O curso Inova_Ação para Profissionais Promover para Prevenir inova ao buscar que o profissional desenvolva um **olhar sobre si mesmo antes de voltar-se ao cuidado do outro**, e que isto ocorra não de modo isolado, mas em equipe, por meio da constituição de uma rede de troca e apoio entre seus pares, que reflita em uma melhoria da saúde mental para todos os seus membros. Ao conhecer as evidências e constatar os resultados desta postura de autocuidado e compartilhamento em grupo, o profissional passa a sentir-se respaldado para mudar seu comportamento nesta direção, com benefício para si e para quem com ele convive.

Aqui, tal como também ocorreu na vivência das Trilhas da Geração Zelo, os encontros síncronos possibilitaram a **criação de um espaço isento de julgamento, onde os participantes podem permitir-se sentir e compartilhar com seus pares suas dores e angústias**, sejam estas relacionadas a questões pessoais, ou às condições desafiadoras do exercício profissional. Este autocuidado também acaba por desenvolver um olhar de empatia e um acolhimento humanizado em relação aos adolescentes e jovens com quem se relacionam rotineiramente.

Além dos encontros síncronos, as aulas gravadas representam uma fonte de novas ferramentas para aprimorar o cuidado de si próprio, facilmente acessíveis a qualquer momento, para quem deseja obter novos insights em relação à saúde emocional, mental e ao seu autodesenvolvimento. Neste caso, como nas demais aplicações tecnológicas voltadas à disseminação digital de conteúdos, o cuidado reside em garantir que os aspectos humanos prevaleçam em todo conteúdo relacionado à saúde mental, mesmo que tratado em ambiente remoto.

O tempo e cuidado semeados já resultam em fértil colheita. Além do impacto direto sobre os beneficiados por suas frentes de atuação, a continuidade do projeto permite levantar novas evidências que associam a promoção da saúde mental entre jovens e adolescentes a benefícios de longo prazo para a saúde integral e o bem-estar dos futuros adultos; para a redução dos fatores de risco de transtornos mentais e comportamentais, em jovens como em adultos; e para a melhoria sistêmica de indicadores sociais, econômicos e de saúde nas localidades em que se fizer implementar – neste último quesito, vale ressaltar a importância da análise e colheita que em breve se poderá fazer de evidências do impacto de sua implementação em larga escala no conjunto de municípios da Amazônia Legal e do Semiárido Nordeste participantes do Selo UNICEF, na busca pelos objetivos específicos em saúde mental e bem-estar no presente ciclo de certificação.

Mensagem Final

A você que nos lê,

Este relatório apresenta o segundo ciclo de inovações em promoção da saúde mental implementadas no âmbito da parceria entre UNICEF e ASEC, e que estendeu para todo o território brasileiro as iniciativas-piloto do primeiro ciclo, relatadas no volume "Inovações em Promoção de Saúde Mental de Adolescentes", de 2021.

Mais do que ampliar a abrangência territorial - respondendo ao destaque dado à saúde mental e ao bem-estar como requisitos para os municípios que aderiram a edição do Selo UNICEF 2021-2024 - a continuidade das ações da primeira fase do projeto, responde às demandas advindas da vivência de jovens e profissionais ao longo do primeiro ano da pandemia, e representam também uma ampliação de públicos contemplados, em linha com a estratégia de ações integradas que é basilar para a promoção da saúde mental nos moldes defendidos pelo comitê global IASC*.

Dentro de uma abordagem sistêmica, as habilidades socioemocionais e de enfrentamento são norteadoras de todas as frentes de ação e inovação do projeto e estão no DNA da ASEC como organização do terceiro setor e do Movimento Saber Lidar focados em nutrir o ecossistema da promoção da saúde mental no Brasil. Além do foco no fortalecimento socioemocional de adolescentes e jovens, alcançam os profissionais de saúde e assistência social que atuaram na linha de frente de combate ao Covid-19, em uma ação que se tornou urgente durante o período pandêmico prolongado.

Esperamos que a leitura e análise deste relatório contribua para reflexões, ideias e estruturação ao apoio direto e indireto à comunidade, às redes de apoio entre pares e às redes de apoios focados, instrumentalizando profissionais que trabalham em

hospitais, postos de saúde, escolas e outros espaços de acolhimento para o autocuidado e para o cuidado diante de desafios da vida - especialmente diante dos desafios que emergiram com a pandemia - de modo que possam oferecer um melhor atendimento aos adolescentes com os quais trabalham.

Este é o segundo de três volumes, que serão completados ao final de 2022. O terceiro e último volume da série do Promover para Prevenir trará mais resultados advindos das inovações em curso nos ciclos de vivências Trilhas da Geração Zelo, uma iniciativa que busca evidenciar a efetividade das investigações fomentadas, métodos participativos e soluções co-criadas por trocas de jovem para jovem, ao longo de dois anos desafiadores para o contexto da saúde mental não apenas dos adolescentes e jovens do Brasil mas de tantos outros em escala global, principalmente para as futuras gerações.

Os resultados parciais relatados no presente volume nos animam a esperar muito desta obra em curso, e nos estimulam a pensar na continuidade da implementação de soluções de promoção de saúde mental consolidadas como política pública e com impacto em todas as fases da vida e principalmente no contexto da infância e adolescências atreladas ao Programa Saúde na Escola.

A ASEC completa 18 anos em 2022 e mantém seu AGIR, de forma sistêmica, alinhado a Agenda 2030 e aos ODS - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, promovendo impactos diretos nos ODSs 3 e 4, contribuindo com ações educacionais para melhorias da Meta 3.4 que visa até 2030 promover a saúde mental e o bem-estar.

Como apontamos no volume 1, o tema não se esgota. A caminhada iniciada continua e ainda temos muito a compartilhar com você.

Julho, 2022

Equipe ASEC Brasil

**O Inter-Agency Standing Committee ("Comitê Permanente Intergências") é formado por parceiros humanitários da ONU.*

