



# Inova\_Ações em Promoção de Saúde Mental de Adolescentes

Relatório das atividades: experiência e  
inovação nas Trilhas da Geração Zelo

## Volume 3

Março 2023



*Projeto Promover para Prevenir  
em Saúde Mental de Adolescentes*

# **Inova\_Ações em Promoção de Saúde Mental de Adolescentes**

**Relatório das atividades: experiência e  
inovação nas Trilhas da Geração Zelo**

*Andréa Monteiro e Prof<sup>a</sup> Nara Cortês Andrade (coautora)*

**Volume 3**

**Março 2023**

## 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](http://www.asecbrasil.org.br)

### **Bolsistas Geração Zelo**

Emanuel Herbert Elias Alencar, Gabriel Gonçalves de Moraes, Jaiane Coelho de Jesus

Kaue Nascimento da Silva, Kethleen Eduarda de Oliveira Rosa, Maria Layza P. Fagundes da Silva, Suelen Santos de Oliveira, Tayná Oliveira Gomes Wilson Guilherme.

#### **Com a colaboração do Movimento Saber Lidar**

**Jovem** - Leandro Mendonça e Maria Eduarda Paes.

### **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](http://www.unicef.org/brazil/promover-para-prevenir)

# Sumário

Nota informativa .....	04
Introdução .....	05
Retrospectiva .....	07
Apresentação .....	14
Desafios e soluções .....	17
Resultados.....	19
Aprendizados .....	24
Próximos passos .....	25
Com a palavra .....	27
Estamos na rede .....	29
Canais de Ajuda .....	31
Mensagem final .....	32

# 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!

# Introdução

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+ Brasil representa e implementa no Brasil desde 2004. São também norteadoras do projeto Promover para Prevenir, focado no fortalecimento socioemocional de adolescentes e jovens, além de profissionais de saúde, da educação e da assistência social. A ação se tornou urgente durante o período pandêmico e pós pandêmico, fortalecendo a rede de apoio de adolescentes e jovens e suas comunidades.

***Neste relatório, faremos uma retrospectiva das ações do Promover para Prevenir em Saúde Mental de Adolescentes e Jovens com foco nas Trilhas da Geração Zelo: seus resultados, aprendizados e impactos para as juventudes envolvidas de 2021 a 2022.***

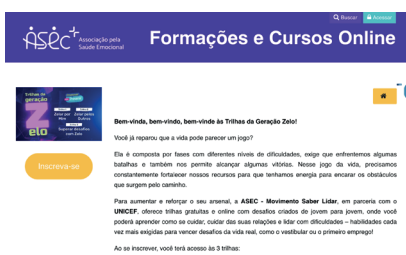


## Cursos oferecidos no projeto Promover para Prevenir



### **Promover para Prevenir para profissionais**

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 aulas e dinâmicas, o curso qualifica o trabalho destes profissionais para fortalecer a rede de apoio psicossocial.



### **Trilhas da Geração Zelo**

Adolescentes e jovens entre 14 e 24 anos de todo o país percorrem, numa plataforma online, trilhas de aprendizado para observar as próprias emoções, cultivar o autocuidado, relações saudáveis e aprender a lidar com desafios. O curso inclui ainda temas relacionados à empregabilidade, alinhados à iniciativa 1MIO – Um Milhão de Oportunidades, parceria do UNICEF com empresas, sociedade civil e governos.



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

### **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 ao 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 deste direcionamento, qualquer profissional no território brasileiro pode acessar os cursos, disponibilizados de forma permanente.

# Retrospectiva

## 2020

### # Julho e Agosto

# O projeto de pesquisa sobre a implementação do programa Caixa de Ferramentas pelo Laboratório Interdisciplinar de Pesquisa em Neurodesenvolvimento Humano, **(LINHA)**, denominado “*Avaliação, percepções, sentidos e significados atribuídos por jovens e adolescentes ao programa Caixa de Ferramentas: promover para prevenir em saúde mental*”, e sua aprovação no Conselho de Ética da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (Programa de Mestrado em Psicologia e Intervenções em Saúde) se deu em paralelo a formalização do projeto junto ao UNICEF, visando o início da coleta dos dados imediatamente.

### # Setembro

# Formalização da parceria entre ASEC Brasil e UNICEF Sudeste.



### # Outubro

# Início das ações de mobilização de jovens.

### # Novembro

# Início da realização de rodas de conversas síncronas com adolescentes e jovens.

## 2021

### # Fevereiro

# Lançamento do Canal Pode Falar, uma ação conjunta do UNICEF em parceria com ASEC Brasil e outras instituições.



# Mentoria de 66 jovens líderes participantes das rodas de conversa.

## # Março

# Realização da oficina de Educomunicação para jovens líderes e mentoria para produção de materiais.

## # Abril

# **1.454 inscritos** no encerramento das formações síncronas de profissionais no curso Promover para Prevenir em Saúde Mental de Adolescentes e Jovens.



## # Maio

# Realização do curso “Comportamentos de risco e luto na adolescência”, ministrado por Carlos Aragão Neto para profissionais participantes do Promover para Prevenir em Saúde Mental de Adolescentes e Jovens.

## # Junho

# Encerramento da mobilização de jovens com a parceria de **39 instituições**.

# **1.095 inscritos** no encerramento das rodas de conversa síncronas com adolescentes e jovens.

## # Julho

# Renovação da parceria entre ASEC Brasil e UNICEF: o projeto Promover para Prevenir ganha escala nacional.

# O curso Promover para Prevenir para profissionais se torna híbrido, com a oferta de vídeo-aulas e webinários síncronos.



# As Trilhas da Geração Zelo começam a ser estruturadas com o envolvimento do Comitê Jovem da ASEC e a seleção de jovens bolsistas.



### # Agosto

# Oficina de produção de vídeos e de podcasts entre pares.

# Produção dos materiais pelos jovens bolsistas, com mentoria de profissionais, para Trilha 1: Zelar por Mim.

***“A maior vantagem de produzir entre pares foi a troca de pensamentos, ideias e pontos de vista diferentes, fazendo com que os materiais alcancem vários tipos de pessoas.”*** Kethleen Rosa, bolsista do projeto.

# Criação de grupo no Telegram aberto ao público para compartilhar informações sobre as trilhas e sobre o tema da saúde emocional em geral.

### # Setembro

# Produção dos materiais pelos jovens bolsistas, com mentoria de profissionais, para Trilha 2: Zelar pelos outros.

### Lançamento da Trilha 1: Zelar por Mim



### # Outubro

# Produção dos materiais pelos jovens, com mentoria de profissionais, para Trilha 3: Superar desafios com Zelo.

### Lançamento da Trilha 2: Zelar pelos outros



# Encontro com o especialista Carlos Aragão para conversar sobre autolesão e suicídio.

# Realização da live de lançamento das trilhas (*clique no banner para assistir*):



# **Primeira Roda de Conversa:** Juventudes e pandemia, facilitada pelos jovens bolsistas com mentoria de profissionais da ASEC.

***“Embora com alcance menor, as rodas de conversa em pequenos grupos fazem com que os jovens participem de forma mais ativa e se expressem com menos medo. Já os vídeos são rápidos e práticos para transmitir informação.”*** João Vitor Brasil Martins, bolsista do projeto.

# Novembro

# Encontro com a especialista Daniela Selingardi para falar sobre *Mudanças e perdas*.

# Encontro com a especialista Laurene Santos para conversar sobre *Comunicação institucional*.

# Encontro com a especialista Viviane Almeida para conversar sobre *Autocompaixão*.

# Dezembro

**Lançamento da Trilha 3: Superar Desafios com Zelo**



# Encontro com as especialistas Joana Fontoura (UNICEF) e Juliana Fleury (ASEC).

# Realização da live *“Fim de ano e ressaca pós pandemia”* (*clique no banner para assistir*):



# Realização da segunda roda de conversa *“Fim de ano e estratégias de autocuidado”*, facilitada pela equipe Geração Zelo com mentoria de profissionais ASEC.

# 2022

## # Fevereiro e março

- # Chegada de novos bolsistas.
- # Levantamento de temas para realização de *lives* no YouTube e rodas de conversa.
- # Oficina de registro da experiência da construção das trilhas online, com o jornalista Marcelo Rothen.
- # Oficina sobre Trello e Google Classroom, com o jovem bolsista Gabriel Gonçalves.
- # Início da formação dos jovens bolsistas no curso Caixa de Ferramentas.



## # Março a maio

- # Construção coletiva da estrutura e design do livro "Trilhas da Geração Zelo".
- # Realização da *Oficina de Design* para orientar escolhas para o livro, com o designer João Araujo.
- # Início da adaptação dos materiais em formato online para o formato impresso.
- # Encontros e estudos com especialistas em Saúde Mental, sobre os temas:
  - **Promoção de saúde, sentimentos e Conceito de Cope**, com Andréa Monteiro e cofacilitação dos jovens Maria Clara Gurjão e Jaiane Coelho.
  - **Autolesão e suicídio**, com Cibele Tosi.
  - **Saúde mental e trabalho**, com Miriam Lamana.
- # Atividades das equipes de trabalho de jovens bolsistas: equipe de mobilização e advocacy em saúde mental e emocional, equipe de desenvolvimento do time, equipe de mídias sociais, equipe de revisão do livro e alinhamento da narrativa.

## # Maio

- # Relatório Parcial - Projeto de Pesquisa LINHA.

## # Setembro

# Apresentação do Projeto Caixa de Ferramentas na 6ª Conferência Internacional de Saúde Mental de Jovens em Copenhague, por Juiana Fleury.



## # Junho a agosto

# Revisão técnica de profissionais e de representantes do UNICEF para fechamento do livro "Trilhas da Geração Zelo".

# Revisão e ampliação do guia de facilitadores jovens do Caixa de Ferramentas.

## # Julho a outubro

# Reorganização das equipes de trabalho de jovens bolsistas: mobilização e comunidade jovem; revisão Caixa de Ferramentas Jovem; Planejamento e realização de aulas.

# Encontros e estudos com especialistas em Saúde Mental, sobre os temas:

- **Relacionamentos**, com Andréa Monteiro.
- **Álcool e drogas**, com Marta Lyrio.
- **Saúde mental da população preta**, com Dandara Silva e Raquel Guimarães
- **Saúde mental no Brasil**, com Ana Paola Frare.
- **Roda de conversa sobre juventudes indígenas**, com o jovem Emanuel Alencar.

## # Agosto e setembro

# Curso de Educomunicação para adolescentes e jovens bolsistas, coordenação e responsáveis pela comunicação ASEc+.

# Produção de materiais para mídias em parceria com U-Report, Viração Educomunicação e Movimento Saber Lidar Jovem.



## # Setembro e outubro

# Impressão do livro “Trilhas da Geração Zelo” e do Guia de Facilitação Caixa de Ferramentas Jovem.



# Realização do curso Caixa de Ferramentas no formato original para educadores, sistematizando a formação dos jovens como facilitadores das rodas de conversa.

## # Novembro

# Convite aos bolsistas para desenvolverem projetos pessoais relacionados ao tema da saúde mental e emocional, com apoio e mentoria da coordenação da equipe da ASEc+ Brasil.

# Oficina sobre LinkedIn, com os jovens bolsistas João Vitor Martins e Tayná Gomes.

# Início da cocoonstrução do curso híbrido de formação de jovens facilitadores do Caixa de Ferramentas Jovem .

## # Dezembro

# Entrega do artigo “Intervenção digital para promoção da saúde mental, percepções e experiências de adolescentes e jovens brasileiros” a ser traduzido e publicado em 2023.

# 2023

## # Março

# Realização de rodas de conversa cofacilitadas por jovens e profissionais da ASEc+, com 131 inscritos.

# Apresentação

**Fortalecer adolescentes e jovens emocionalmente e mitigar os impactos da pandemia de COVID-19, esses são os objetivos fundamentais do projeto Promover para Prevenir em Saúde Mental de adolescentes e jovens.**



O projeto foi criado em 2020 e tem como expertise a formação, a curadoria e a produção de materiais sobre saúde mental de adolescentes e jovens nos contextos da pandemia e pós-pandemia. Com ações para diferentes públicos, o projeto beneficia diretamente jovens e profissionais que atuam na rede de atenção psicossocial e, indiretamente, suas comunidades.

Em junho de 2021, o projeto, que se concentrava na região sudeste, foi ampliado para todo o Brasil e suas ações foram adequadas para o formato assíncrono da EAD, Educação à Distância, mantendo webinários para profissionais e rodas de conversa online síncronas e a realização de lives no YouTube para adolescentes e jovens. Desde 2020 atuando diretamente com o público jovem, com o programa Caixa de Ferramentas Jovem, a principal inovação do ano de 2021 foi a realização da ação entre pares, ou seja, de jovem para jovem: as **Trilhas da Geração Zelo**.



Confira os resultados iniciais da iniciativa no relatório 2020-2021



#educação em saúde entre pares

#aprendizagem socioemocional

#desenvolvimento de habilidades emocionais e de enfrentamento

#alfabetização em saúde mental

Em 2022, as **Trilhas da Geração Zelo** passaram a ter seus materiais disponibilizados de maneira impressa. O que já havia sido desenvolvido para o ambiente online foi reformulado por um grupo de jovens bolsistas para o meio físico e distribuído entre a rede de parceiros.

## Na prática



Materiais e atividades foram criados pelos jovens da ASEc+ Brasil, orientados por especialistas, e **disponibilizados de forma online** e gratuita para qualquer pessoa com acesso à internet.



Rodas de conversa e lives foram realizados e facilitados pelos jovens bolsistas com grupos pré-cadastrados e mentoria de profissionais.



Materiais impressos foram criados e distribuídos em municípios e comunidades sem acesso ou com acesso restrito à internet.

## Promover para prevenir: o conceito-chave

**Agimos promovendo fatores de proteção para uma boa saúde mental para prevenir seus agravos.**

Na última década, houve um aumento significativo nas taxas de suicídio e de diagnósticos de transtornos mentais entre adolescentes e jovens brasileiros. O contexto pandêmico afetou a saúde física e emocional de jovens e gerou impactos na situação financeira, nas relações familiares e nos estudos.

As **Trilhas da Geração Zelo** foram criadas para oferecer às juventudes, pessoas entre 14 e 24 anos, amplo acesso aos conteúdos sobre saúde mental e desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais.

A estratégia é oferecer desafios próprios das juventudes nas trilhas de aprendizado, que **incentivam a observação das próprias emoções, o cultivo ao autocuidado, a manutenção de relações saudáveis e o aprendizado para lidar com desafios**. Com caráter vivencial, as trilhas incluem temas relacionados à empregabilidade, alinhando este projeto à iniciativa 1MIO - Um Milhão de Oportunidades, parceria do UNICEF com empresas, sociedade civil e governos.

## Autonomia e autogestão

A principal inovação desta iniciativa está em colocar os próprios adolescentes e jovens no centro da ação: protagonistas na produção dos materiais e na realização das atividades.

Para o desenvolvimento da autonomia e da autogestão entre jovens, a mentoria dos profissionais da ASEC teve sua metodologia inspirada em **princípios da autogestão da sociocracia**. Com um fluxo de trabalho preestabelecido (**princípio da eficácia**) todos os envolvidos contribuíram para a definição dos objetivos, a escolha dos temas e do design, a elaboração dos materiais e dos roteiros de rodas de conversa e participação nas lives (**princípio da equivalência**). Além disso, exercitamos o **princípio da transparência** com relação a todas as informações do projeto, e o **princípio do consentimento**, consultando a equipe sobre tomada de decisões. Valorizamos o **princípio da responsabilidade** estabelecendo acordos claros e incentivando a autonomia. E, finalmente, exercitamos os **princípios do empirismo e da melhoria contínua** propondo reuniões de alinhamento regulares nas quais avaliamos coletivamente os processos e levantamos alternativas de aperfeiçoamento.

## Estudo e formação

Em 2021, foram realizados grupos de estudos semanais e encontros com especialistas que contemplaram a maior parte dos temas abordados nas trilhas, incluindo identificação e regulação de sentimentos, comunicação não violenta, resolução de conflitos, comportamentos de risco e autocompaixão.

***O grupo de bolsistas realizou todas as rodas de conversa com base na metodologia do Caixa de Ferramentas, depois de terem passado pela formação oferecida no primeiro ano de parceria com o UNICEF.***

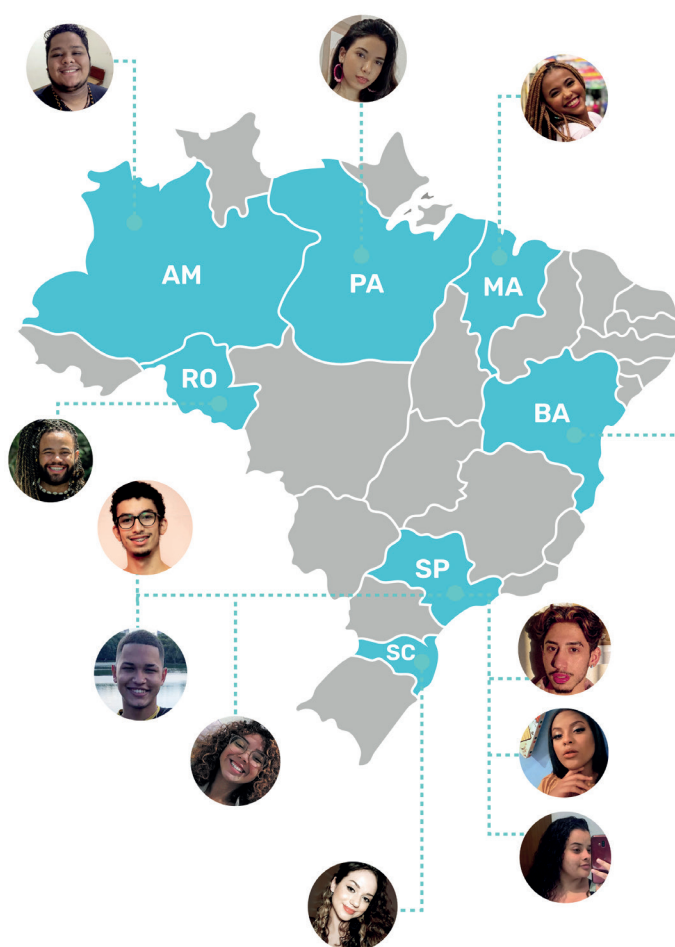
Também oferecemos uma formação em Educomunicação para apoiar a elaboração de conteúdos sobre saúde mental para mídias. Esta formação deu subsídios para a produção de materiais divulgados nas mídias da ASEC+ e Movimento Saber Lidar Jovem.

Em 2022, continuaram os grupos de estudos para retomar e/ou aprofundar temas importantes apresentados nas trilhas. Realizamos uma nova formação do Caixa de Ferramentas com base no curso original oferecido para educadores e rodas de conversa para 10 turmas de jovens para consolidar a formação dos bolsistas como facilitadores.

# Desafios e soluções



O **Promover para Prevenir em Saúde Mental de Adolescentes e Jovens** preza pela diversidade etária, racial, de gênero e geográfica e também por aquelas relacionadas às experiências de vida e profissionais. Por isso, tomou-se como ponto de atenção a representatividade das juventudes brasileiras na composição da equipe interna e no diálogo com os públicos envolvidos.



## Comitê Jovem ASEC



Leandro (RJ)



Maria Eduarda (MS)



Rebecca (RJ)

*Educação entre pares realizada pela nossa equipe de 13 bolsistas, entre 17 e 25 anos, com apoio do comitê jovem ASEC.*



*Formação de lideranças para facilitação de ações entre pares, incluindo a metodologia do curso Caixa de Ferramentas.*



*A formação em Educomunicação ofereceu recursos aos jovens para garantir autonomia na produção de conteúdos com foco em saúde mental.*



*Os conteúdos das trilhas online, textos, vídeos e podcasts, foram adaptados para o formato impresso e resultou na criação de um livro e um guia de facilitação jovem para a metodologia da Caixa de Ferramentas. A distribuição dos materiais foi realizada entre municípios e comunidades sem acesso ou com acesso restrito à internet, prioritariamente parceiros do UNICEF no Território Amazônico e Semiárido.*



*Foram adotados o uso de linguagem neutra e a inclusão dos temas: respeito e diversidade, comunicação assertiva e escuta empática e saúde mental da população preta e da comunidade LGBTQIAP+.*



*A realização de lives e rodas de conversa com a metodologia Caixa de Ferramentas, desenvolvida pela ASEc+ e premiada internacionalmente, foi uma das formas encontradas para promover espaços de trocas entre jovens.*



*O curso Caixa de Ferramentas para jovens tem sua turma piloto para formação de facilitadores prevista para o primeiro semestre de 2023.*



Conheça a estrutura do curso:  
[bit.ly/caixadeferramentasjovem](https://bit.ly/caixadeferramentasjovem)

# Resultados

## Projeto realizado

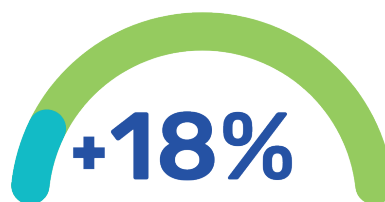


## Resultados monitorados por formulário de autoavaliação

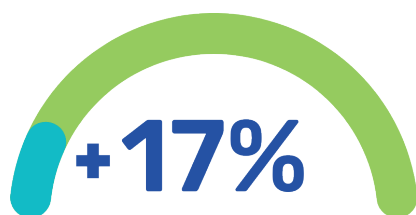
Ao comparar a avaliação dos jovens em relação aos conhecimentos “antes” e “depois” de participarem das Trilhas da Geração Zelo, houve um aumento (em pontos percentuais) de:



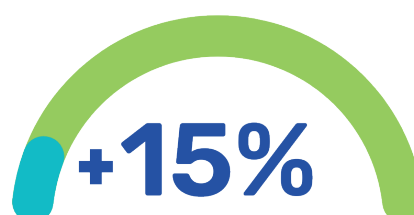
*de participantes que consideram lidar melhor com o luto.*



*consideram ter informação suficiente para agir diante do bullying.*



*dizem ter informações suficientes sobre comportamentos de risco, como automutilação.*



*acham que lidam melhor com mudanças.*

## Materiais distribuídos

**1 mil** apostilas impressas do Caixa de Ferramentas e do livro da Geração Zelo e distribuídas para quatro escritórios regionais do UNICEF e para 06 parceiros implementadores do UNICEF no Território Amazônico e Semiárido, beneficiando adolescentes e jovens de municípios do Selo UNICEF 2022-2024



## Comunidades impactadas direta e indiretamente

**59.540**

adolescentes e jovens **impactados indiretamente**, considerando cada profissional com impacto direto de, no mínimo, 20 adolescentes e jovens.



**719**

*jovens inscritos*

**417**

*jovens com impacto direto*



**57,99%**

*dos jovens inscritos concluíram a certificação do projeto Trilhas da Geração Zelo*

**3.522**

*profissionais inscritos*

**2.977**

*certificados*



**84,52%**

*dos profissionais inscritos concluíram as Trilhas da Geração Zelo*

## Desenvolvimento interno com a juventude à frente do projeto

**Ampliação da equipe em 2022 e divisão de trabalhos orientada pelos princípios da autogestão: equivalência, eficácia, transparência, empirismo, melhoria contínua, responsabilidade, decisão por consentimento.**



Formação de doze jovens como facilitadores na metodologia Caixa de Ferramentas, entre bolsistas do projeto e membros do comitê que iniciaram o projeto.



**Revisão e ampliação do Guia de Facilitação de jovens para a metodologia Caixa de Ferramentas.**



**Criação de um curso híbrido para jovens facilitadores de rodas de conversa, com encontros síncronos ou presenciais e realização de trocas online de vídeos e materiais de apoio.**



**Produções de conteúdos sobre saúde mental e emocional para as mídias sociais como prática do curso de Educomunicação, em parceria com a organização Viração Educomunicação. Produção de conteúdos em parceria com U-Report e Movimento Saber Lidar Jovem.**

**1.764**

Pessoas alcançadas pelas lives.

## Resultados do Projeto

**4.976**

Pessoas alcançadas pelos materiais.



22 vídeos



21 podcasts



23 textos

Publicação livro "Trilhas da Geração Zelo: autocuidado, saúde mental, adolescências e juventudes" ampliando alcance do material que sensibiliza e fortalece emocionalmente adolescentes e jovens.



Formação e mentoria de 12 jovens como facilitadores de ações entre pares com foco em saúde emocional.

**2021**

# Trilhas da geração Zelo



2 lives



2 rodas de conversa

**2023**



13 rodas de conversa



5 lives

**2022**



5 rodas de conversa



Curso híbrido para jovens facilitadores na metodologia da Caixa de Ferramentas

# Aprendizados

## Grupos mais diversos aumentam as perspectivas e torna o aprendizado mais inclusivo

COMUNICAÇÃO  
INCLUSIVA EXERCIDA  
PELA PRÓPRIA  
JUVENTUDE

Vínculos saudáveis da rede de apoio psicossocial são formados com o desenvolvimento de habilidades de trabalho em grupo e de construção coletiva.

AUTOPERCEPÇÃO  
E AUTOCUIDADO!

As habilidades de lidar com as próprias emoções ajudam no apoio às outras pessoas.

Saúde mental na prática: cuidar de si e de outras pessoas, respeito e trabalho para fortalecer os direitos de adolescentes e jovens.

VOZ ATIVA  
EM TODO O  
PROCESSO

Ocupar e se posicionar foi um aprendizado importante entre jovens bolsistas. A postura de liderança foi fortalecida com prática do autoconhecimento e da ampliação do saber lidar com os sentimentos.

É PERMITIDO  
ERRAR!

Construindo espaços mais seguros e acolhedores, mantemos as juventudes no centro da ação.

Há uma demanda coletiva por desconstrução da “lógica escolar”, reduzindo o controle e aumentando a autonomia. A autogestão é um incentivo ao desenvolvimento da autonomia, construída de forma gradual, e um passo para o entendimento sobre o processo do projeto e a ampliação dos seus impactos.

FORMAÇÃO E O  
LETRAMENTO EM  
SAÚDE MENTAL E  
EMOCIONAL

A construção de materiais com linguagem mais jovem permitiu mais envolvimento e familiaridade com o tema da Saúde Mental e o processo foi mais rico com a articulação de diferentes profissionais e especialistas. Oportunidades remuneradas facilitam a retenção e o engajamento entre os(as) jovens. As oportunidades podem ser articuladas e integradas com o UNICEF e suas instituições parceiras.

# Próximos passos

A ASEc+ Brasil criou, junto com o Comitê Jovem da ASEc+ e bolsistas da Geração Zelo, o desenho de uma comunidade de Jovens Embaixadores em Saúde Mental. Com recurso inicial do Google, Fundação Pranay e Fundação José Luiz Egydio Setúbal a comunidade vai ser estruturada em 2023 em 2 eixos:

## Informar

Curadoria, produção e difusão de conteúdos em saúde mental, de jovem para jovem, nas redes sociais.

## Formar e Transformar

Formação em Saúde mental e Advocacy para jovens selecionados como embaixadores e articulação em rede para participação de jovens em ações de advocacy em saúde mental.

Além das trilhas online da Geração Zelo, a comunidade contará com encontros regulares para promover trocas, com rodas de conversa baseadas na Caixa de Ferramentas.

Para integrar estas ações com iniciativas e parceiros do UNICEF, o comitê jovem da ASEc+ sugeriu a participação de membros do Conselho Jovem do UNICEF em frentes como #TMJ, 1MIO, Agenda Cidade, Selo UNICEF para buscar formas de articulação com nosso comitê.

Os bolsistas da Geração Zelo criaram também, por iniciativa própria, o **Quilombo GeraZelo**, que pretende produzir um material exclusivo sobre **saúde mental e racialidade**. Além do interesse pela criação de espaços para discutir saúde mental de públicos específicos, como da comunidade LGBTQIA+ e juventudes indígenas.

Por último, para assegurar o encaminhamento dos participantes da comunidade para profissionais, a ASEc+ pretende firmar parceria com instituições e, em especial, universidades, que possam oferecer atendimentos gratuitos ou com custo social.

## Atuais desafios

**Oferecer oportunidades remuneradas para retenção da juventude realizadora.**

**Articular as trilhas da Geração Zelo com outras iniciativas do UNICEF e parceiros que atuam com juventudes.**

**Criar espaços seguros para troca de informações e experiências e redes de apoio entre adolescentes e jovens.**

**Construir parcerias para assegurar encaminhamentos das juventudes para as equipes de profissionais de saúde e assistência social, quando necessário.**

**Integrar o curso Caixa de Ferramentas em ações do Programa Saúde na Escola, para dar sustentabilidade de médio e longo prazos, levando ações de promoção de saúde mental para as escolas, grêmios e coletivos.**

**Consolidar o modelo de formação para que as juventudes interessadas possam atuar em qualquer lugar do Brasil como facilitadores de ações de promoção de saúde mental entre pares.**

## Próximos passos para o projeto

**>> Consultoria especializada para a estruturação da comunidade, seleção e formação dos jovens embaixadores.**

**>> Piloto da formação híbrida da Caixa de Ferramentas jovem.**

**>> Levantamento de recursos para a manutenção da comunidade e produção de materiais sobre saúde mental e diversidade, de jovem para jovem.**

**>> Parceria com instituições e universidades para atendimento psicológico gratuito de adolescentes e jovens.**

Nossa meta é criar bases seguras para a promoção de saúde mental de jovem para jovem, com jovens facilitadores em todo o Brasil atuando de forma autônoma em seus territórios, com mentoria de profissionais da ASEC+ ou jovens mais experientes e eventual apoio psicológico externo. Além disso, a comunidade online permitirá a criação de espaços de formação, trocas e a criação de redes de apoio entre pares, fortalecendo os jovens também coletivamente.

## Com a palavra

“

*Mentorear um trabalho com jovens representa, do meu ponto de vista, sobretudo promover um espaço seguro para exercerem seu protagonismo e autonomia. Enquanto profissional, esta proposta, associada à da autogestão, demanda um exercício delicado entre a oferta de apoio e a confiança no processo. Além de flexibilidade e uma atenção constante a (pre)conceitos. Depois de um ano e meio atuando como mentora, sou grata por todos os aprendizados profissionais e pessoais que atravessam a experiência na relação direta com eles, elas, elus. E celebro a potência das juventudes quando simplesmente acolhemos quem são, cada qual do seu jeito.*

**Andréa C. Monteiro**, coordenadora das Trilhas da Geração Zelo.

”

“

*“A oportunidade de acompanhar as juventudes tecendo novos conhecimentos e buscando meios para entregar conteúdo e estratégias de desenvolvimento de saúde emocional entre pares, articulando os conteúdos adquiridos com ricas vivências diárias dos jovens, impregnando de sentido cada um dos tópicos abordados foi ímpar no meu próprio desenvolvimento pessoal. Nessa jornada, aprendi muito com eles, suas vivências e visão de mundo.*

*Percebi a juventude se apoderando de espaços de fala, com propriedade, empatia e acolhimento. Desenvolver as articulações da temática de saúde emocional com as vivências e desafios da juventude atual é algo que só faria sentido de “jovem para jovem”, através do olhar empático de quem luta as mesmas lutas e fala a mesma língua”.*

**Paola Centiero**, facilitadora da ASEc+.

”

## Bolsistas



*(...) Em relação a criar os materiais para jovens e adolescentes, também foi um grande desafio porque nem eu mesma sendo jovem, sabia o que era isso! Mas também tive oportunidade de conhecer uma equipe de pessoas maravilhosas e de trocar. E entendi que a adolescência envolve muitas pluralidades e a juventude é imensa. E só você estando ali, envolvido, perguntando, que você realmente entende o que é isso. Hoje eu sou uma fã das trilhas [da Geração Zelo] e sempre que eu preciso de algum auxílio, que eu tenho alguma dúvida em relação à saúde mental, eu vou lá nas trilhas, eu assisto os materiais. E fez toda a diferença na minha vida ter este suporte porque, antigamente quando eu passava por algum desafio, aquilo era horrível, e eu me sentia um ser humano assim... muito na linha de frente, era muito assustador. (...) Mas depois das trilhas eu aprendi a encarar estes desafios com mais leveza e pôr em prática as atividades. Então hoje eu sou muito agradecida e orgulhosa. Não só pelo trabalho que eu desenvolvi, mas também pela equipe que eu entrei em contato. E eu também acredito que este projeto vá ajudar muitas pessoas, muitos jovens e adolescentes ao longo desta trajetória. (...) Foi uma experiência muito incrível e eu recomendo para todo mundo".*

**Suelen Santos de Oliveira**, 21 anos, jovem bolsista.



*O projeto me ajudou a desenvolver habilidades individuais, coletivas e profissionais, em termos de lidar com minha saúde mental de forma mais promocional e menos paliativa, além de poder ajudar a outros jovens e adolescentes a fazerem o mesmo. Por ser uma liderança em projetos, sempre tive que me deparar com situações que precisava debater a promoção de saúde para adolescentes, mas nunca me sentia confortável, hoje já me sinto.*

**Wilson Guilherme**, 24 anos, jovem bolsista.



# Estamos na rede



## 1ª Live outubro 2021

Lançamento das Trilhas da Geração Zelo



## 2ª Live dezembro 2021

Trilhas da Geração Zelo



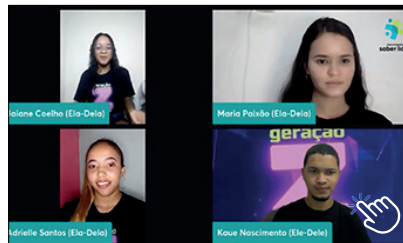
## Live abril 2022

Menstruação e Saúde Mental



## Live junho 2022

Você já deu match com sua saúde mental? (sobre relacionamentos)



## Live julho 2022

Sua saúde mental tem dado perda total? (sobre álcool e drogas)



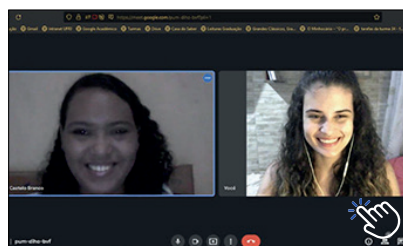
## Live agosto 2022

Saúde Mental da População Preta



## Live outubro 2022

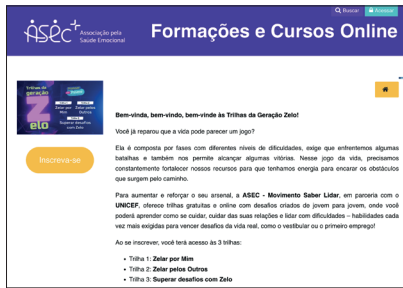
Jeitinho brasileiro de lidar com saúde mental



Entrevista "De jovem para jovem" sobre as experiências nas Trilhas



## Acesse o curso online Trilhas da Geração Zelo



## Conheça mais sobre o projeto Promover para Prevenir



Conheça as  
redes sociais do  
Movimento Saber  
Lidar Jovem



[www.instagram.com/saberlidarjovem](http://www.instagram.com/saberlidarjovem)



[bit.ly/youtubemovimentosaberlidarjovem](https://bit.ly/youtubemovimentosaberlidarjovem)



[@geracaozelo](https://www.tiktok.com/@geracaozelo)



# Canais de Ajuda



mapa  
saúde  
mental.

## **Mapa da Saúde Mental**

Uma plataforma online que apresenta informações sobre lugares que fazem atendimento psicossocial de forma gratuita.

[www.mapasaudemental.com.br](http://www.mapasaudemental.com.br)



## **CVV - Centro de Valorização da Vida - Tel: 188 (gratuito)**

Atendimento 24 horas, apoio emocional e prevenção ao suicídio.

Atendimento por telefone, email, chat ou voip. [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)



## **Canal "Pode Falar"**

Voltado a adolescentes e jovens de 13 a 24 anos. Você encontra depoimentos para se inspirar, materiais gratuitos, além de um espaço de acolhimento, onde você pode receber atendimento psicossocial. [www.podefalar.org.br](http://www.podefalar.org.br)



## **Topity do Unicef**

O Topity Chat é um espaço online que combina game e conversa, propondo um ambiente seguro, interativo, totalmente gratuito e livre de julgamentos. Ele tem como objetivo contribuir com a melhoria da autoestima de adolescentes e jovens, colocando-os(as) como protagonistas da experiência numa conversa conduzida por inteligência artificial e 100% confidencial.

**No Whatsapp, nosso número é o 95 8420-9991.** Manda um oi pra gente bater um papo! Caso você queira conduzir conversas sobre autoestima e confiança corporal na sua escola, bairro, etc., temos disponível o Topity +, um Guia para potencializar o uso do Topity com adolescentes e jovens.



## **Canal de Ajuda - Safernet Brasil**

Esse é um canal para acolhimento de saúde mental em casos de violência online, como cyberbullying, discursos de ódio, vazamento de nudes, ou outras violações de direitos que ocorram no ambiente digital e que de alguma forma atinjam sua saúde mental. [www.canaldejuda.org.br](http://www.canaldejuda.org.br)



## **Unidades Básicas de Saúde**

NASF (Núcleo de Assistência à Família), CAPS/IJ (Centro de Atendimento Psicossocial Infantil), UPA (Unidade de Pronto Atendimento) e PS (Pronto Socorro). Procure a mais próxima da sua casa.



## **Faculdades ou Universidades**

Os cursos de psicologia fazem atendimento gratuito nas chamadas clínicas-escola, espaços em que estudantes de psicologia colocam em prática seus conhecimentos, supervisionados por profissionais da área.

# Mensagem final

## GERAZELO

Gerar Zelo gera afeto  
que é palco para as melhores trocas e construções  
Afeto que acolhe  
Que encanta  
Que faz gerar o amor em nossas relações  
Porque gerar zelo é gerar imaginação  
De que todo o impossível se desfaz  
Quando juntamos os nossos sonhos e corações  
Pulsando vida  
Pulsando nós  
Pulsando transformações  
GERAR ZELO GERA AÇÃO  
DESSAS EM QUE A JUVENTUDE  
SE CONECTA PARA REVOLUCIONAR  
COM POTÊNCIA, ARTE, CUIDADO E MUITA CONEXÃO  
Por gerarmos zelo, geramos o melhor de nós  
Geramos quem somos  
E geramos um mundo no qual existir celebra tudo o  
que criamos juntos aqui.

Trecho do poema de Tainá Gomes, 2022. Bolsista da Geração Zelo.

