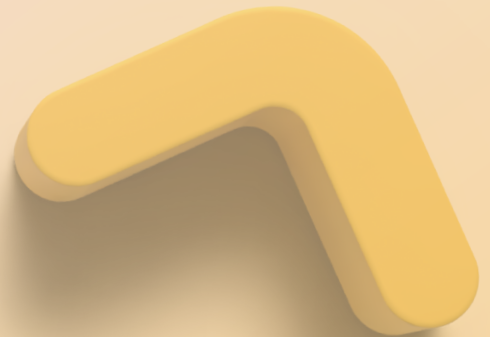
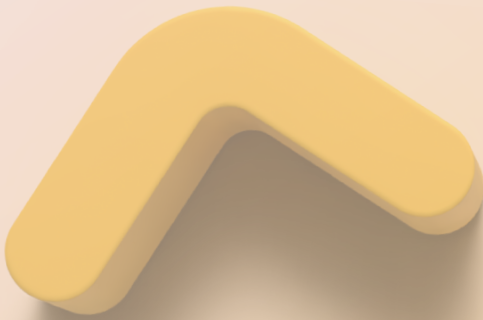


Teorias da Mudança

Versão compacta



Sumário

- 03** Introdução
- 05** Institucional
- 06** Escola Saudável e Acolhedora
- 07** Programas AZ, P, AM, SPARC, Caixa de Ferramentas
- 08** Cursos ASEc+
- 09** Comunidade Alumni
- 10** Comunidade Jovem
- 11** Avocacy ASEc+



Teorias da Mudança

Versão compacta

Introdução

O que é esta publicação

Este caderno apresenta, de forma compacta, a Teoria da Mudança (TdM) institucional da ASEC+ e as TdMs das frentes de atuação (Educação – ESA, Programas & Soluções e Caixa de Ferramentas; Comunidades – Jovem e Alumni; e Advocacy). Ele explicita o raciocínio que orienta as transformações que buscamos: **quais relações ativamos, quais efeitos esperamos e como identificamos sinais concretos de mudança no cotidiano.**

De onde partimos

Partimos da **promoção da saúde mental**. Isso significa agir não apenas sobre sintomas ou riscos, mas criar condições para que as pessoas sustentem seu bem-estar, fortaleçam vínculos protetivos e participem ativamente da vida em comunidade. Para isso, **é essencial entender como a saúde mental se forma e o que a sustenta ao longo do tempo.**

A saúde mental envolve aspectos internos – como pensamentos, emoções, modos de reagir –, mas não pode ser tratada como algo exclusivamente individual. **Ela depende, de forma decisiva, dos vínculos que mantemos, dos ambientes em que circulamos e das possibilidades reais de apoio, escuta e pertencimento.** Por isso, tratamos a saúde mental como algo que se constrói entre as pessoas, e não apenas dentro delas.

Essa visão se apoia em dois fundamentos principais:

- **a teoria do estresse e coping de Richard Lazarus**, que mostra como as emoções e os modos de agir são moldados pela forma como as pessoas avaliam as situações e os recursos que têm à disposição;
- **a abordagem socioecológica da saúde**, que mostra como ambientes, vínculos e estruturas sociais condicionam – positiva ou negativamente – os processos de cuidado e desenvolvimento emocional.

A partir desses fundamentos, formulamos hipóteses de transformação que são testadas na prática. Escutar, experimentar, observar e aprender não são etapas paralelas: fazem parte do método.

A Tríade APHA, em essência

Nosso modo de operar a mudança combina três dimensões que se reforçam mutuamente:

- **Ambientes emocionalmente seguros:** regras e rotinas que favorecem segurança emocional, pertencimento e confiança.
- **Posturas facilitadoras:** atitudes e micropráticas nas relações – escuta, empatia, acolhimento, comunicação responsável – que constroem e sustentam o ambiente.
- **Habilidades para a vida:** repertórios emocionais, sociais e de enfrentamento que ampliam a capacidade de agir com consciência e autonomia.

Essas dimensões não se somam como uma lista: elas se retroalimentam. Posturas qualificam o ambiente, o ambiente favorece as posturas, as posturas desenvolvem habilidades e as habilidades fortalecem novas posturas.

Como ler estas TdMs

Não trabalhamos com um “indicador-chave” que define sozinho o sucesso de uma intervenção. O que buscamos é coerência entre evidências. A leitura é feita pela integração dos dados: quando posturas, ambientes e habilidades apontam para o mesmo sentido – e os dados de processo, resultado e aprendizado se confirmam entre si – temos sinais concretos de transformação. Quando um desses eixos falha, os efeitos tendem a ser parciais ou instáveis.

Institucional

Contexto



Vivemos um tempo de crescente fragilidade emocional, especialmente em ecossistemas desiguais e inseguros. A ausência de apoio institucional, vínculos frágeis e estressores crônicos sustenta níveis alarmantes de sofrimento psíquico.

Problema



A **saúde mental** continua sendo tratada como uma **responsabilidade individual**, ignorando os fatores estruturais e relacionais que moldam o sofrimento.

Solução | Hipótese de mudança



Se os ecossistemas forem reorganizados com base na Triade APHA – Ambientes seguros, Posturas facilitadoras e Habilidades para a vida – então surgem **vínculos e redes que produzem legitimidade e evidências, influenciam políticas e culturas institucionais e sustentam a própria Triade no tempo.**

Objetivos



Realizar a Triade e criar condições ecossistêmicas para sustentá-la: posturas, ambientes, habilidades; convivência/vínculos, redes de apoio, políticas públicas.

Indicadores



Percepção de segurança (**Ambientes**), qualidade das relações e uso de estratégias relacionais (**Posturas**), repertório emocional e coping (**Habilidades**), vitalidade de redes e ações públicas realizadas (**Sustentação**).

Resultados esperados



Posturas mais empáticas, vínculos de apoio, estratégias eficazes diante de desafios e maior presença institucional em ações coletivas.

Frente de Ação



Educação: formações que articulam teoria, prática e transformação institucional.

Comunidades: redes locais de apoio mútuo e vínculo.

Advocacy: produção estratégica e presença ativa em políticas públicas.

Transformações



Redes **autogeridas**, instituições orientadas por relações humanas e políticas públicas que **reconhecem a saúde mental como direito coletivo.**

Escola Saudável e Acolhedora

Contexto



As escolas enfrentam altos níveis de sofrimento emocional, violência e desmotivação, sem estratégias consistentes que sustentem um ambiente emocionalmente seguro.

Problema



Mesmo diante de desafios intensos, as **escolas seguem** centradas apenas no conteúdo, **com baixa capacidade** institucional para lidar com os processos emocionais do cotidiano.

Solução | Hipótese de mudança



Se as **escolas** forem reorganizadas **como ecossistemas de saúde mental** com base na Tríade APHA, passarão a acolher, regular e transformar a vida emocional de estudantes e profissionais.

Objetivos



Transformar posturas docentes, criar ambientes seguros, desenvolver habilidades relacionais e fortalecer o pertencimento institucional.

Resultados esperados



Posturas mais engajadas, vínculos respeitosos, autorregulação emocional e ambiente escolar mais estável e previsível.

Indicadores



Aplicação de estratégias no cotidiano, percepção de segurança, melhoria do bem-estar e redução de conflitos e evasão.

Transformações



Escolas que integram a saúde mental à sua missão educacional, sustentando relações respeitosas e ambientes emocionalmente estáveis.

Frente de Ação



Educação: formação continuada com inserção prática nas rotinas escolares.



Programas: Amigos do Zippy, Passaporte, Amigos do Maça, SPARC, Caixa de Ferramentas



Cursos ASEC+

Contexto



Profissionais atuam sob intensa pressão emocional, sem apoio adequado nem repertório para lidar com a dimensão relacional do seu trabalho.

Problema



Faltam experiências formativas que integrem escuta, transformação relacional e fortalecimento de repertórios emocionais.

Solução | Hipótese de mudança



Se os cursos forem estruturados com base na Tríade APHA, proporcionando vivências seguras e afetivas, os profissionais poderão transformar sua atuação e os ambientes onde trabalham.

Objetivos



Ampliar repertórios, transformar posturas, fortalecer vínculos institucionais e promover ambientes mais humanos e estáveis.

Resultados esperados



Autoconhecimento, maior presença e escuta, mudanças nas relações e ampliação da capacidade de apoiar outras pessoas.

Indicadores



Percepção de segurança, reflexões transformadoras, reconhecimento dos cursos como experiências significativas e adoção de estratégias relacionais.

Transformações



Profissionais com maior autonomia emocional e contextos institucionais menos hostis, mais empáticos e cooperativos.

Frente de Ação



Educação: formações vivenciais e afetivas com foco na prática institucional e no fortalecimento pessoal.

Comunidade Alumni

Contexto



Profissionais formados pela ASEC+ sentem-se sobrecarregados e isolados, sem espaços de troca e continuidade após as formações.

Solução | Hipótese de mudança



Se mantivermos uma comunidade viva entre os profissionais formados, com vínculos consistentes e espaços de troca, será possível **sustentar e aprofundar as transformações iniciadas** – inclusive por meio de **ações autônomas** em seus próprios contextos.

Resultados esperados



Continuidade nas posturas desenvolvidas, práticas compartilhadas, mobilizações autônomas, pertencimento fortalecido e ampliação do impacto institucional.

Transformações



Rede ativa e enraizada, profissionais com maior **autonomia emocional e institucional**, vínculos sustentados e ações de **promoção da saúde mental multiplicadas** localmente.

Problema



A **ausência de uma rede ativa e horizontal** enfraquece o impacto das transformações iniciadas nos cursos e programas, **comprometendo a sustentação das práticas e o vínculo com o propósito** institucional.

Objetivos



Fortalecer uma rede colaborativa que promova trocas qualificadas, apoio mútuo e vínculo institucional contínuo duradouro, estimulando a autonomia dos membros na promoção da saúde mental em seus territórios.

Indicadores



Sentimento de pertencimento, frequência das interações, reconhecimento mútuo, ações em parceria e iniciativas promovidas nos territórios pelos membros da Comunidade.

Frente de Ação



Comunidades: rede horizontal com escuta, trocas formativas, mobilização conjunta e autonomia dos membros.

Comunidade Jovem

Contexto

Jovens enfrentam sofrimento, exclusão simbólica e ausência de escuta nos espaços públicos e institucionais.



Problema

Não existem redes contínuas que legitimem e sustentem a participação juvenil como potência transformadora.



Solução | Hipótese de mudança

Se jovens forem formados com base na Tríade APHA, participarem de rodas de escuta e cuidadoria, criarem conteúdo e coletivos em rede, poderão incidir legitimamente em seus territórios e nas políticas públicas.



Objetivos

Formar lideranças juvenis, criar coletivos ativos, ampliar o senso de pertencimento e fortalecer a presença política das juventudes.



Resultados esperados

Ações públicas realizadas, coletivos articulados, produção de conteúdo, vínculos entre pares e presença em espaços institucionais.



Indicadores

Número de coletivos ativos, ações de advocacy realizadas, participação em fóruns e percepção de pertencimento à Comunidade Jovem.



Transformações

Jovens reconhecidos como sujeitos políticos e territórios que acolhem sua atuação com legitimidade.



Frente de Ação

Comunidades: formação e acompanhamento de coletivos.
Advocacy: presença qualificada em políticas e mobilizações públicas.



Advocacy ASEc+

Contexto



A saúde mental segue com baixa prioridade institucional, fragmentação setorial e abordagem técnica e clínica centrada no tratamento, sem valorização das ações de promoção e sua conexão com os direitos humanos e a Agenda 2030.

Solução | Hipótese de mudança



Se a ASEc+ atuar com **presença qualificada em fóruns, redes e espaços de decisão**, articulando experiências locais a marcos nacionais e internacionais, será possível **influenciar políticas, ampliar a legitimidade da saúde mental como bem comum e fortalecer a sustentabilidade da causa**.

Resultados esperados



Participação ativa da ASEc+ em espaços institucionais, influência sobre políticas públicas, fortalecimento de redes intersetoriais, reconhecimento público da organização e produção de narrativas que sustentem a causa e sua legitimidade.

Transformações



Políticas públicas com financiamento e diretrizes que **reconhecem a saúde mental como direito**; cultura institucional comprometida com a **promoção**; e ASEc+ reconhecida como **referência** nacional e internacional em saúde mental.

Problema



Faltam estratégias consistentes de incidência que posicionem a promoção da saúde mental como prioridade intersetorial, dificultando sua presença nas políticas públicas, sua legitimização institucional e sua sustentabilidade de longo prazo.

Objetivos



Participar de espaços estratégicos, fortalecer a presença institucional da ASEc+, produzir conhecimento público e ampliar parcerias com redes e organizações comprometidas com a promoção da saúde mental.

Indicadores



Nº de **espaços ocupados**, **políticas influenciadas**, **presença da Triade APHA e princípios da Carta de Ottawa** em documentos oficiais, **parcerias formalizadas** e **materiais estratégicos** produzidos e divulgados.

Frente de Ação



Advocacy: incidência política e cultural, articulação em redes, produção de conhecimento e fortalecimento da legitimidade pública da saúde mental.

Teorias da Mudança

Versão compacta

