

# **Manual do Animador de Juventude**

# Índice

Introdução	4
Objetivo e âmbito de aplicação	4
Importância do trabalho com jovens	4
Estrutura do manual	4
Objetivos de aprendizagem	5
Como utilizar este manual	5
Sociedades Inclusivas	6
Introdução	7
Educação Não Formal/Trabalho de Qualidade com Jovens	7
Reforçar a participação cívica e o envolvimento comunitário	9
Dicas importantes	10
O valor da mobilidade dos jovens e do voluntariado	10
Dicas importantes	14
Sensibilização dos grupos marginalizados	15
Dicas importantes	18
Envolvimento Cívico dos Jovens	19
Introdução	20
O panorama atual dos meios de comunicação social	21
A primavera Árabe e o Facebook	21
Ativismo Hashtag	22
Notícias falsas e política	22
DeepFakes e eleições com IA	23
TikTok, autodiagnóstico e sensibilização para a saúde mental	24
Dicas importantes	25
Diálogo Intercultural	25
Reforça a coesão social	26
Aplicações no trabalho com jovens	28
Workshops e seminários	28
Actividades inclusivas	29
Literacia mediática	30
Orientações para animadores de juventude	31
Dicas importantes	34
Participação política	35
Participação política dos jovens	35



Participação significativa dos jovens	36
Saúde Mental e Bem-Estar	39
Introdução	40
Gestão de Crises, Promoção da Resiliência e Adaptabilidade	41
Dicas importantes	44
Estigma da Saúde Mental	45
Definição e tipos de estigma	45
Causas e consequências do estigma	46
Estratégias para combater o estigma da saúde mental	47
Dicas importantes	48
Depressão, Ansiedade e Dependência	49
Compreender a depressão	49
Identificar as perturbações de ansiedade	49
Abordagem das dependências	50
Dicas importantes	51
Conclusão	52
Referências	53

# Introdução

## Objetivo e âmbito de aplicação

Bem-vindo ao Manual do Técnico de Juventude YouthWell. Este guia abrangente tem como objetivo fornecer aos técnicos de juventude as bases teóricas e as ferramentas práticas necessárias para apoiar e capacitar os jovens no complexo panorama social atual. O manual foi concebido para complementar o Pacote de Formação YouthWell, oferecendo um conteúdo aprofundado sobre os tópicos abordados, melhorando a compreensão dos princípios e conceitos que sustentam o cultivo de jovens resilientes, com conhecimentos sobre os media e civicamente empenhados.

## Importância do trabalho com jovens

O trabalho com jovens é um aspeto vital do desenvolvimento da comunidade, centrando-se no envolvimento dos jovens em atividades significativas que promovem o crescimento pessoal e social. Enquanto animadores socioeducativos, o seu papel é crucial para orientar e apoiar os jovens à medida que enfrentam desafios, descobrem os seus pontos fortes e encontram o seu lugar na sociedade. Este manual serve como um recurso para o ajudar a destacar-se nesta função, fornecendo ideias, estratégias e melhores práticas adaptadas às diversas necessidades dos jovens.

## Estrutura do manual

O manual está estruturado de forma a assegurar um fluxo lógico de informação, começando com conceitos fundamentais e avançando para tópicos mais específicos. Cada capítulo é dedicado a um tema específico relevante para o trabalho com jovens, oferecendo perspetivas teóricas, diretrizes práticas e exemplos da vida real. O manual está dividido nas seguintes secções principais:

### **Sociedades Inclusivas:**

- Educação Não Formal/Trabalho de Qualidade com Jovens
- O Valor da Mobilidade dos Jovens e do Voluntariado
- Apoio a Grupos de Jovens Marginalizados

### **Envolvimento Cívico dos Jovens - Informação e Diálogo Construtivo:**

- Literacia Mediática
- Diálogo Intercultural
- Participação Política

### **Saúde Mental e Bem-Estar:**

- Gestão de Crises, Promoção da Resiliência e Adaptabilidade
- Estigma da Saúde Mental
- Depressão, Ansiedade e Dependência



Cada secção é desenvolvida por peritos das organizações parceiras do YouthWell, garantindo uma gama rica e diversificada de perspetivas e conhecimentos.

## Objetivos de aprendizagem

O manual tem por objetivo dotar os profissionais do sector da juventude dos conhecimentos e competências necessários para:

- Compreender os elementos essenciais do trabalho com jovens.
- Identificar os jovens em risco e avaliar as suas necessidades.
- Aplicar estratégias eficazes de gestão de crises juvenis.
- Melhorar a comunicação e a inteligência emocional.
- Promover a resiliência e a adaptabilidade dos jovens.
- Utilizar métodos de aprendizagem não formais para envolver e educar os jovens.

## Como utilizar este manual

Para tirar o máximo partido deste manual, recomendamos que leia cada capítulo sequencialmente, uma vez que os conceitos se baseiam uns nos outros. Cada capítulo inclui:

- Diretrizes: Instruções e enquadramentos claros para a implementação de várias estratégias de trabalho com jovens.
- Conselhos práticos: Conselhos práticos que podem ser aplicados no mundo real.
- Recomendações: Melhores práticas baseadas na investigação atual e nas opiniões de especialistas.
- Exemplos: Estudos de casos e cenários para ilustrar pontos-chave.

Encorajamo-lo a envolver-se ativamente com o conteúdo, a refletir sobre a forma como se aplica ao seu trabalho e a considerar como pode adaptar as recomendações às necessidades específicas dos jovens com quem trabalha.





A photograph of three diverse individuals—a man and two women—standing together and smiling. The image is overlaid with a semi-transparent red gradient. The text "Sociedades Inclusivas" is written in large, white, bold, sans-serif font across the center of the image.

# Sociedades Inclusivas

# Introdução

Criar sociedades inclusivas é fundamental para garantir que todos os jovens, independentemente da sua origem ou circunstâncias, tenham a oportunidade de prosperar. Este capítulo aprofunda os princípios fundamentais e as estratégias práticas do trabalho inclusivo com jovens. Examina o papel crítico da educação não formal na promoção de ambientes inclusivos, destacando métodos que envolvem os jovens em experiências de aprendizagem significativas que respeitam as suas diversas necessidades e perspetivas.

O capítulo também explora o valor da mobilidade dos jovens e do voluntariado, mostrando como estas oportunidades podem alargar os horizontes, desenvolver a compreensão intercultural e reforçar a inclusão social. Aborda estratégias de divulgação eficazes para estabelecer contacto com grupos de jovens marginalizados, salientando a importância de criar espaços acessíveis, de apoio e de capacitação para todos os jovens.

Ao integrar estas abordagens, os animadores de juventude podem promover um sentimento de pertença, dignidade e capacitação, garantindo que todos os jovens, independentemente das suas origens, possam participar plenamente na sociedade.

## Educação Não Formal/ Trabalho de Qualidade com Jovens

### Compreender a educação não formal

O trabalho com jovens é, numa série de questões sobre o papel e o impacto da educação não formal (ENF)<sup>1</sup>, não pode ser negligenciado quando se trata de promover sociedades inclusivas. A ENF vai além do sector da educação formal, proporcionando atividades de aprendizagem flexíveis e centradas no aluno, envolvendo os jovens de uma forma significativa. Este modelo de educação sublinha a importância do crescimento individual, da competência social e da responsabilidade, mais do que apenas o sucesso académico.

#### Fundamentos teóricos da Educação Não-Formal

- A educação não formal adota uma abordagem centrada no aluno. Os jovens são motivados a moldar a sua própria aprendizagem, promovendo a autossuficiência e a capacitação.
- Aprendizagem experiencial - baseada nas pedagogias de educadores como David Kolb, a ENF está profundamente enraizada na aprendizagem baseada na experiência. O público-alvo realiza um trabalho real, reflete sobre ele e extrai uma aprendizagem que pode ser implementada diretamente.
- Métodos participativos (dramatização, simulações e trabalho de grupo, para citar alguns) que podem ajudar os participantes a desenvolver o pensamento crítico, o trabalho de equipa ou a capacidade de resolver problemas.

#### Aplicações práticas:

- Workshops e formação: Os animadores de juventude organizam seminários sobre liderança, comunicação e resolução de conflitos, etc., utilizando os métodos da ENF, envolvendo-os de novo numa participação ativa.
- Projetos comunitários: A ENF pode ser aplicada em contextos reais, envolvendo os jovens em projetos de serviço comunitário ou de ação social, permitindo-lhes aplicar as competências que aprendem em contextos práticos.

#### Desafios na implementação da educação não formal:

- Os programas da ENF devem manter-se adaptáveis às diversas necessidades dos participantes e devem incluir os grupos marginalizados ou desfavorecidos.
- O acompanhamento e a avaliação dos resultados das iniciativas da ENF podem ser difíceis, uma vez que a tónica é colocada no crescimento pessoal e não em medidas normalizadas de sucesso

#### Recursos online adicionais:

- [Panorama da Educação Não-Formal da UNESCO](#)
- [Estratégia do Conselho da Europa para o sector da juventude](#)

## Promover a Inclusão e a Diversidade através da Compreensão da Educação Não-Formal

As práticas de trabalho com jovens devem ter a inclusão e a diversidade no seu cerne. Aqueles que trabalham com jovens precisam de ter as competências necessárias para criar espaços onde os jovens de todos os quadrantes se sintam bem-vindos e apreciados. A aprendizagem fora da sala de aula é uma ótima forma de incentivar a inclusão. Permite abordagens adaptáveis e imaginativas que se adequam a diferentes formas de aprendizagem e a várias necessidades. Compreender a Inclusão e a Diversidade: Ideias-chave Precisamos de conhecer e lidar com as coisas que impedem alguns grupos de se juntarem ao trabalho com jovens. Estes factores podem ter origem na cultura, dinheiro, língua ou deficiências. Para que todos se sintam bem-vindos, temos de resolver estes problemas. Os animadores de juventude também precisam de ver que as pessoas de um grupo aprendem de formas diferentes. Algumas crianças aprendem bem com imagens, enquanto outras gostam de atividades práticas ou de falar. É importante mudar a forma como ensinamos para nos adaptarmos às necessidades de cada pessoa. É igualmente importante criar locais onde todos se sintam seguros e valorizados. Isto significa estabelecer regras para sermos simpáticos, acabar com atitudes ou ações maldosas e garantir que todos nos ouvem.

Eis algumas formas práticas de promover a inclusão:

- Planear com todos em mente: Quando organizar as atividades, certifique-se de que todos podem participar. Pense no acesso físico, nas necessidades linguísticas e no respeito pelas diferentes culturas.
- Ajudar as pessoas a colocarem-se na pele dos outros: Utilize jogos em que as pessoas desempenham diferentes papéis ou contam histórias. Isto ajuda-as a ver a vida de novos ângulos.
- Contacte os seus vizinhos: Fale com grupos locais para verificar se os seus programas para jovens satisfazem as necessidades de todos. Não se esqueça dos grupos que muitas vezes são deixados de fora do trabalho regular com jovens.

Desafios na promoção da inclusão:

- É difícil lidar com preconceitos e estereótipos profundamente enraizados nos grupos. Isto significa que os animadores de juventude precisam de refletir e aprender com as suas experiências.
- Garantir que todos têm a mesma oportunidade de participar pode ser complicado em grupos mistos.





Recursos online adicionais:

[Inclusão na educação](#)

[Trabalho com jovens para a inclusão social](#)

## Reforçar a participação cívica e o envolvimento comunitário

O envolvimento dos jovens nas suas comunidades tem um grande impacto na sua capacitação. Os programas para jovens devem ensinar as crianças a serem responsáveis e dar-lhes ferramentas para participarem na vida cívica. Isto pode significar ajudar, falar em nome da mudança ou ter uma palavra a dizer nas escolhas locais ou nacionais.

Antecedentes do envolvimento: A ideia de capital social mostra a importância das amizades e dos laços sociais para o envolvimento das pessoas. Os programas para jovens ajudam a criar estas ligações. Ligam as crianças a outras crianças, a líderes comunitários e a grupos. Isto ajuda as crianças a sentirem que fazem parte da sua comunidade. Além disso, o ensino da educação cívica dá aos jovens informações essenciais sobre o funcionamento da política, os direitos que têm e o que devem fazer enquanto cidadãos. Esta aprendizagem pode abranger aspetos como o voto, a organização de eventos comunitários e o conhecimento do funcionamento da administração local. Tudo isto ajuda as crianças a participarem nas suas comunidades.

### Estratégias práticas para o envolvimento da comunidade:

- Programas de voluntariado: Facilitar oportunidades de voluntariado para jovens em organizações comunitárias. Isto não só beneficia a comunidade, como também ajuda os adolescentes a desenvolverem um sentido de objetivo e de pertença.
- Formação sobre questões: Ensinar os jovens a defenderem questões que lhes interessam, como a sustentabilidade ambiental, a sensibilização para a saúde mental ou a justiça social. Isto pode incluir competências para falar em público, fazer lobbying e organizar campanhas.
- Conselho da Juventude: Incentivar a formação de conselhos de juventude para que os jovens tenham uma voz direta na administração local. Este aspeto pode ser particularmente estimulante para os jovens marginalizados, que podem sentir-se desligados dos sistemas políticos tradicionais.

### Desafios na promoção da participação pública:

- Muitos jovens, especialmente os provenientes de meios marginalizados, podem sentir-se alienados das estruturas políticas tradicionais. São necessárias conversas direcionadas e estratégias de comunicação criativas para ultrapassar esta alienação social.
- Garantir que todos os jovens tenham acesso a oportunidades de participação cívica, independentemente do seu estatuto socioeconómico, pode ser um desafio.

Recursos online adicionais:

[Envolvimento cívico no trabalho com jovens](#)

[YouthPower - Recursos para o envolvimento da comunidade](#)

## Dicas importantes

1	Ser culturalmente sensível: Certifique-se de que tem em consideração as origens e práticas culturais dos seus participantes, bem como de que respeita a sua individualidade, tornando todas as suas atividades suficientemente sensíveis a este fator específico.
2	Facilitar a participação ativa: Dar a cada participante a oportunidade de acrescentar valor aos debates e atividades, de modo a que todos contribuam.
3	Cultura de aprendizagem ao longo da vida: Permitir que os jovens tenham uma atitude de aprendizagem baseada na investigação e uma exposição contínua a novas perspetivas através da ENF.
4	Incentivar a reflexão: Inclua nos seus programas tempo para reflexão, onde os participantes possam pensar criticamente sobre as suas experiências e o que aprenderam.
5	Envolvimento da comunidade: Trabalhar com organizações locais, escolas e grupos baseados na comunidade para criar alianças que permitam a oportunidade de um maior envolvimento dos jovens fora dos seus programas.

## O valor da mobilidade dos jovens e do voluntariado

### Voluntariado

O **voluntariado** gera riqueza social e humana. É uma componente importante no reforço da coesão social e uma via para o emprego e a integração. Acima de tudo, o voluntariado incorpora os princípios fundamentais da cidadania, da justiça, da solidariedade e da inclusão, para os quais a Europa foi criada. A sociedade europeia é moldada em grande parte por voluntários, e aqueles que fazem voluntariado no estrangeiro estão a contribuir ativamente para a criação de uma Europa dos cidadãos. De facto, o voluntariado está indissociavelmente relacionado com uma série de sectores políticos da União Europeia, incluindo o desenvolvimento rural, o desporto e a aprendizagem ao longo da vida, onde enriquece os programas da UE (Comissão Europeia, 2011).

### O papel do voluntariado

A participação em acções de voluntariado é uma parte crucial do crescimento pessoal. As pessoas podem aprender novas competências, construir redes de contactos e adquirir novas experiências através do voluntariado e da assistência a outros, contribuindo pessoalmente para o avanço do desenvolvimento das suas comunidades em direção aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (UN Volunteers, 2023).

O voluntário pode assumir uma grande variedade de tarefas e obrigações. Para angariar fundos para instituições de solidariedade social e organizações sem fins lucrativos, os voluntários organizam eventos e outras atividades. Além disso, os voluntários servem como mentores e instrutores, transmitindo os seus conhecimentos e competências para capacitar os outros através da instrução e do autoaperfeiçoamento. Oferecem apoio prático, contribuindo para centros comunitários, abrigos locais e iniciativas de auxílio em caso de catástrofe (Volunteero, 2024).

Além disso, ao participarem em projetos como a preservação da vida selvagem, a limpeza de praias e a plantação de árvores, os voluntários apoiam a conservação do ambiente. Os voluntários têm um grande impacto no mundo, estabelecendo um sentido de comunidade e provocando mudanças positivas através das suas muitas

funções (Volunteero,2024).

### As vantagens do voluntariado

O voluntariado aumenta a inclusão social, a camaradagem, a apropriação e o envolvimento cívico. Ao reforçar as ligações, as capacidades e a apropriação entre as comunidades locais e as autoridades nacionais para atingir os objetivos, expande o âmbito, a inclusividade e o alcance da ação do local para o nacional e para além dos ODS (ONU, 2015).

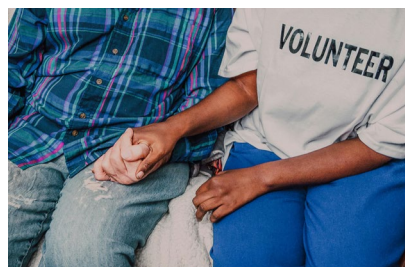
### Estratégias para promover o voluntariado juvenil

O modelo FLEXIVOL sugere 8 práticas fundamentais a incorporar no recrutamento de voluntários:

1. Flexibilidade: Os jovens procuram escolha e espontaneidade, oportunidades a curto e a longo prazo. Proporcionar tarefas de voluntariado que possam ser realizadas depois da escola, aos fins-de-semana ou durante as férias escolares. Oferecer flexibilidade na altura dos exames
2. Legitimidade: Fornecer informações sobre toda a gama de trabalho voluntário disponível e explicar o seu significado. Os jovens querem saber como estão a fazer a diferença
3. Facilidade de acesso: Certifique-se de que existe informação disponível sobre a sua organização e sobre o cargo de voluntário. Seja claro quanto à forma como ajudará o voluntário a preparar-se para o cargo e explique o tipo de formação que irá proporcionar.
4. Experiência: Que competências irão aprender com o voluntariado e de que forma é que essas competências irão contribuir para o seu percurso profissional? Explicar a relevância da experiência de voluntariado - estabelecer ligações diretas com as possibilidades de emprego
5. Incentivos: Ofereça prémios tangíveis, especialmente recomendações. Pode pô-los em contacto com potenciais empregadores?
6. Variedade: Os jovens procuram uma oportunidade para explorar os seus interesses e trabalhar para atingir objetivos pessoais. Pode garantir-lhes um emprego que os mantenha a aprender coisas novas?
7. Organização: Estes voluntários procuram um ambiente eficiente mas informal. Querem participar num local de trabalho descontraído e solidário. Assegure-lhes que não ficarão sobrecarregados com políticas e procedimentos. Informe-os de que as listas de verificação ou os controlos por telefone (ou correio eletrónico) são tão válidos como os relatórios escritos.
8. Risos: Os jovens querem que a sua experiência de voluntariado seja agradável, satisfatória e divertida. Volunteer (Canadá, 2001).

#### Recursos online adicionais:

1. [ECOTEC \(2015\). Futuro da Estratégia da UE para a Juventude. Documento político sobre "Promover o empenhamento dos jovens, em particular através do voluntariado."](#)
2. [SALTO \(Viena, 2023\): Melhores condições para o voluntariado juvenil](#)



## O papel da mobilidade dos jovens

A mobilidade dos jovens é vital para a construção de um sentido de identidade europeia, para o reforço da integração social e profissional e para o apoio a uma economia competitiva. Inclui viagens internacionais e intraeuropeias para fins de educação formal e não formal. Estes programas desenvolvem competências como a comunicação, as capacidades interpessoais, a competência intercultural e a cidadania ativa. As competências adquiridas com a mobilidade dos jovens melhoram o desenvolvimento pessoal, reconhecem o trabalho com jovens e aumentam as oportunidades de emprego. Ao nível da UE, a mobilidade dos jovens apoia a circulação dos cidadãos europeus no mercado comum e o desenvolvimento das competências necessárias (Conselho da Europa, 2018).

### As vantagens da mobilidade dos jovens

A mobilidade dos jovens oferece vários benefícios fundamentais. Para o desenvolvimento pessoal, permite que os jovens experimentem a vida numa nova sociedade ou numa cultura diferente (Cairns, 2015). Por razões educativas, permite o acesso a cursos e credenciais não disponíveis no seu país de origem. A nível profissional, aumenta as suas hipóteses de encontrar um emprego na área escolhida ou de escapar a condições difíceis do mercado de trabalho (Cairns, 2015).

### Ferramentas e plataformas que promovem a mobilidade dos jovens

Ao procurar oportunidades de mobilidade dos jovens em linha, existem várias plataformas que o podem ajudar a encontrar uma variedade de opções:

1. **Eurodesk:** O Eurodesk oferece serviços valiosos para os jovens interessados em experiências internacionais, dando acesso a uma base de dados abrangente de oportunidades de voluntariado, aprendizagem ou participação em estágios no estrangeiro.  
[Eurodesk](#) - Voluntariado
2. **EURES** (Portal Europeu da Mobilidade Profissional): A EURES é uma rede de serviços de emprego europeus que facilita a mobilidade profissional na UE, na Islândia, no Liechtenstein, na Noruega e na Suíça.  
[EURES](#)
3. **Corpo Europeu de Solidariedade:** O Corpo Europeu de Solidariedade é uma iniciativa da UE que dá aos jovens entre os 18 e os 30 anos a oportunidade de se voluntariarem ou trabalharem em projectos que beneficiam comunidades em toda a Europa.  
[Corpo Europeu de Solidariedade](#)
4. **Portal Europeu da Juventude:** O Portal Europeu da Juventude é um sítio Web centralizado da UE que oferece informações e oportunidades para os jovens na Europa, incluindo programas de mobilidade, políticas de juventude e iniciativas.  
[Portal Europeu da Juventude](#)
5. **Programa Erasmus+:** O programa Erasmus+ é uma iniciativa emblemática da UE que apoia a educação, a formação, a juventude e o desporto na Europa. Oferece aos estudantes, estagiários, aprendizes e jovens oportunidades de estudo, formação e voluntariado no estrangeiro.  
[Programa Erasmus+](#)

*Recursos online adicionais:*

1. [Portal Europeu da Juventude - Oportunidades de mobilidade](#)
2. [DiscoverEU](#)

## Sociedades Inclusivas e Culturas Diversas

Uma sociedade inclusiva é uma “sociedade para todos na qual cada indivíduo, com direitos e responsabilidades, tem um papel ativo a desempenhar” (ONU, 1995). Celebra a variedade e esforça-se por alcançar

a igualdade. As sociedades inclusivas, fundadas em ideais de justiça social, proporcionam a igualdade de acesso e a plena participação na sociedade a todas as pessoas e grupos, independentemente da idade, sexo, orientação sexual, etnia, cor, capacidade, religião, estatuto de imigrante ou situação socioeconómica. As componentes do pleno envolvimento são: cultural, económica, social, ambiental, jurídica, física, política, relacional e geográfica (Laidlaw Foundation, 2002).

### **Os benefícios de uma sociedade inclusiva**

Uma sociedade inclusiva tem várias vantagens, tanto a nível social como económico. Em termos gerais, as vantagens sociais de uma sociedade inclusiva incluem a construção de um mundo justo e igualitário, enquanto as vantagens económicas incluem perspetivas de riqueza partilhada.

A investigação indica que uma força de trabalho variada e a igualdade de género promovem o crescimento económico. Outros estudos sugerem que existe um benefício económico benéfico quando as pessoas com deficiência são integradas na escola e no emprego e têm acesso a cuidados de saúde (Inclusive Societies, 2020).

### **Medidas de uma sociedade inclusiva**

Abbott et al. (2017) apresentaram um “Quadro da Sociedade Digna” para avaliar a sustentabilidade e a inclusão de uma sociedade com base em experiências da vida real. Este paradigma avalia uma sociedade boa e sustentável em quatro dimensões: segurança económica, coesão social, integração social e capacitação. Uma sociedade digna é definida como tendo as bases necessárias para melhorar a qualidade de vida de todos. O seu objetivo é “fornecer um quadro de medição robusto e holístico que possa ser utilizado pelos governos e pelos cidadãos para identificar as áreas em que é necessário desenvolver e implementar políticas e programas para acelerar o desenvolvimento inclusivo sustentável” (Inclusive Societies, 2020).

Além disso, para que a inclusão numa sociedade seja bem sucedida, é necessário assegurar recursos financeiros, tempo e outras medidas para promover a acessibilidade e a equidade. As sociedades inclusivas permitem que os indivíduos e grupos desfavorecidos e excluídos tenham acesso às possibilidades económicas, sociais e culturais, bem como ao nível de vida e de bem-estar esperado na sua comunidade. (Sociedades Inclusivas, 2020).

### **Inclusão social e voluntariado**

O voluntariado, quando devidamente apoiado, pode ser uma estratégia eficaz para promover a participação social em todo o mundo. O voluntariado, com a sua universalidade e a sua base de valores, cria enormes possibilidades para os indivíduos ultrapassarem a marginalização de várias formas.

Em 2001, a Assembleia Geral das Nações Unidas aprovou uma resolução que reconhece o voluntariado como uma componente importante de qualquer estratégia que vise, entre outros objetivos, a redução da pobreza, o desenvolvimento sustentável, a saúde, a prevenção e gestão de catástrofes e a integração social, nomeadamente a superação da exclusão social e da discriminação (ONU 2014).

O voluntariado é universal e acessível a qualquer pessoa, independentemente da sua origem ou nível social. Baseia-se na noção de que todos têm algo para dar e permite que todas as pessoas se envolvam e desempenhem papéis mais ativos nas suas comunidades, utilizando os seus talentos e capacidades.

Consequentemente, tem a capacidade de atenuar as disparidades sentidas por grupos ou pessoas que são discriminadas devido à sua condição económica, género, falta de educação, saúde precária ou desemprego (ONU 2014).

O voluntariado baseia-se na noção de acesso universal, que cria caminhos significativos para a participação social. Além disso, o voluntariado é ubíquo e aumenta a participação cívica, a inclusão social, a solidariedade



e a apropriação (ONU 2014).

*Recursos online adicionais:*

1. [Participação Cultural e Sociedades Inclusivas - Um relatório temático baseado no Quadro de Indicadores sobre Cultura e Democracia. Conselho da Europa](#)
2. [Provas para a ação: Igualdade de género e crescimento económico. Londres, Reino Unido: Chatham House](#)

## Dicas importantes

1

Explique de forma exaustiva a atividade de voluntariado que oferece aos adolescentes, com um calendário claro, uma descrição da tarefa, as competências necessárias e as capacidades que serão desenvolvidas através da atividade.

2

Utilizar corretamente os voluntários para promover a participação social em todo o mundo

3

Para criar sociedades inclusivas, permitir a igualdade de acesso e a plena participação na sociedade a todos os indivíduos e grupos, independentemente da idade, sexo, orientação sexual, raça, cor, capacidade, religião, estatuto de imigrante ou situação socioeconómica.



# Sensibilização dos grupos marginalizados

## Inclusão de jovens com deficiência

Os desafios enfrentados pelos jovens com deficiência na educação não formal e a forma de os enfrentar serão abordados nesta subunidade.

Embora cada indivíduo seja único e tenha o seu próprio carácter e experiência, é muito importante que os animadores de juventude compreendam alguns dos principais desafios que os jovens com deficiência enfrentam nos seus esforços para participar na educação não formal.

É claro que a lista não é exaustiva, mas as razões a seguir enumeradas merecem a atenção dos animadores de juventude e uma reflexão séria.

- **Pais/acompanhantes demasiado protetores:**

Esta realidade pode, de facto, constituir um problema tanto para os jovens com deficiência como para os animadores/facilitadores de juventude. Na maioria das vezes, os membros da família, embora sempre com boas intenções, podem dificultar a participação da pessoa, quer por serem **superprotetores** e não confiarem no facilitador, quer por terem **baixas expectativas** em relação à pessoa que acompanham (Conselho da Europa, 2012). Por um lado, especialmente na sua primeira experiência num contexto de educação não formal, é compreensível um certo nível de medo. No entanto, por outro lado, as complicações e a desilusão podem ser evitadas organizando uma breve reunião antes do início das atividades com todos os pais/acompanhantes para discutir as suas expectativas e contribuições durante as sessões e a melhor forma de apoiar não só a pessoa que acompanham, mas também todo o grupo.

- **Falta de confiança por parte dos participantes:**

Muitas vezes, os jovens com deficiência têm poucas oportunidades de socializar com pessoas sem deficiência ou podem ter sido discriminados no passado. Tudo isto conduz a **uma baixa** autoestima que os impede de participar na educação não formal e de se envolverem ativamente nas atividades. Os animadores de juventude devem ter sempre em conta e estar preparados para identificar este sentimento de “incapacidade” de participar por parte dos participantes. Uma forma proposta para resolver este problema é, em primeiro lugar, estruturar a formação de forma a aumentar a confiança dos participantes em si próprios, ao mesmo tempo que se aborda o tema específico da formação.

- **Medo dos animadores de juventude de dar formação a pessoas com deficiência**

Para além dos obstáculos práticos existentes na organização de atividades de aprendizagem no âmbito da educação não formal para jovens com deficiência (por exemplo, falta de recursos humanos e financeiros, inacessibilidade dos locais, etc.), é também comum que os formadores se mostrem por vezes **relutantes em conduzi-las**. A falta de conhecimentos e de experiência no domínio da deficiência e do trabalho com pessoas com deficiência pode levar a que os formadores sejam ineficazes ou evitem fazê-lo. Esta atitude conduz a uma diminuição significativa do número de participantes no programa. Esta atitude conduz a uma diminuição significativa das oportunidades de formação inclusiva, uma vez que o número de formadores com deficiência ainda não é muito elevado. Embora o sentimento de medo seja compreensível e prove que os técnicos de juventude levam esta tarefa a sério, não deve ser uma razão para não tentar. Possuir uma atitude de mente aberta, a capacidade de reconhecer os pontos fortes dos participantes e competências de comunicação eficazes são suficientes para dar o primeiro passo e começar a trabalhar com jovens com deficiência (Conselho da Europa, 2012). Igualmente importante é estar disposto a aprender e a informar-se sobre as necessidades e capacidades do grupo.

- **Considerar a acessibilidade da informação**

A promoção dos níveis de participação dos jovens com deficiência na educação não formal começa desde cedo. **Os materiais de candidatura e de informação** devem ser acessíveis, uma vez que, em grande medida, um ficheiro PDF exclui as pessoas com uma série de deficiências (deficiências visuais, deficiências intelectuais, etc.) da aquisição de informações e, consequentemente, da candidatura a essas atividades (Governo do Reino Unido, 2018).

- **Ser um promotor ativo da inclusão**

O poder do apoio dos pares entre os animadores de juventude e a persistência em **promover ativamente** a importância da inclusão dos jovens com deficiência não deve ser subestimado. Salientando sempre que as necessidades do próprio grupo devem ser priorizadas e respeitadas, uma vez que as formas de deficiência não são todas iguais.

*Recursos adicionais:*

Os recursos propostos, especialmente os multimédia, foram seleccionados de forma a refletir os pontos de vista dos jovens com deficiência e permitir que as suas vozes sejam ouvidas.

1. Extra-C. (2024). TRAINING PROGRAMME MANUAL. PROMOTING THE DEMOCRATIC PARTICIPATION OF YOUNG PEOPLE WITH DISABILITIES. [https://www.extra-c-project.eu/wp-content/uploads/2024/03/Extra\\_C\\_Final\\_Manual.pdf](https://www.extra-c-project.eu/wp-content/uploads/2024/03/Extra_C_Final_Manual.pdf)
2. <https://disabilityvisibilityproject.com/>
3. <https://open.spotify.com/show/6JlKE3UjgXkrmpFwS98v5l> (Power not pity podcast)
4. <https://www.youtube.com/c/SittingPrettyLolo> (YouTube channel)
5. <https://rootedinrights.org/stories/blog/topics/activism-and-advocacy/>
6. SALTO-YOUTH. (n.d.). Beyond Disabilities, European Mobility for All! [https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3652/Guide\\_Erasmusplus\\_Mobility\\_Disability\\_EN.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3652/Guide_Erasmusplus_Mobility_Disability_EN.pdf)

**Chegar aos jovens pertencentes à comunidade LGBTQI+**

Desafios enfrentados pelos jovens LGBTQI+ em contextos de educação não formal e como os ultrapassar.

- **Falta de linguagem inclusiva no grupo:**

A falta de linguagem inclusiva quando se trabalha com jovens LGBTQI+ como animador de juventude tem vários aspetos. Do lado dos participantes, pode haver três categorias potenciais: aqueles que já a utilizam, aqueles que estão dispostos a tentar mas não estão familiarizados com ela e aqueles que podem não aceitar a sua utilização e razão de ser. Isto também se pode aplicar aos animadores de juventude, especialmente aos que não se especializam em género como tema principal da sua formação. Para os animadores de juventude que estão dispostos a tentar, falhar e continuar a tentar, serem honestos em relação aos seus próprios preconceitos e saírem da sua zona de conforto seria um passo inicial suficiente para começarem a educar-se. Uma vez clarificada a sua posição pessoal sobre a questão da **linguagem inclusiva de género** e, em particular, sobre a utilização de pronomes, os animadores de juventude devem abordar o tema no seu grupo com sensibilidade e cuidado (OCDE, 2022). Enquanto animador de jovens, deve estar preparado para discutir e chamar a atenção para o assunto, de modo a evitar o desconforto de certos participantes para quem **a linguagem e a utilização de pronomes** são vitais para o seu bem-estar no grupo. Uma ideia para estar preparado para potenciais perguntas é preparar previamente um flipchart com os pronomes, dando mais atenção a **“eles/elas”**. Um bom hábito é, sempre que pedir ao grupo que se apresente, pedir-lhes também que digam os pronomes que preferem.

- **Instalações e atividades com base no género:**

De um ponto de vista prático, os aspetos que devem ser considerados de antemão, ao planear uma atividade, incluem as instalações sanitárias e a partilha de quartos (se aplicável) para pessoas não binárias e transgénero (OCDE, 2022). Naturalmente, isto é algo que deve ser discutido internamente quando se reservam hotéis ou locais para uma atividade ou reunião. Em qualquer caso, os participantes devem ser informados antes da sua chegada sobre as suas opções, para que estejam cientes e não se sintam em perigo. Da mesma forma, as atividades ou perguntas que exijam que os indivíduos se dividam em “rapazes” e “raparigas” devem ser substituídas por outras que não exijam essa informação aos participantes.

- **Sentimento de isolamento ou de incompreensão:**

Para alguns jovens, “assumir-se” perante a família e os amigos pode ter sido um acontecimento traumático, pelo que podem parecer relutantes em discutir o assunto ou demasiado agitados com a utilização incorreta da linguagem. Isto pode levar a baixos níveis de participação no grupo, ao sentimento de não pertencerem ao grupo e de se sentirem incompreendidos. Para o animador de juventude, é muito importante criar um **espaço seguro** desde o início da atividade/interação. Isto pode incluir, entre outras coisas, a utilização de casais de gays ou lésbicas como exemplos quando se referem a relacionamentos, bem como a decoração do próprio espaço com cartazes e sinais LGBTQI+-friendly, entre outros (Cara-Friend, 2021). No entanto, o parâmetro mais importante é a postura do técnico de juventude como um todo, sendo solidário e inclusivo, tanto durante a atividade como depois.

#### *Recursos adicionais:*

1. KMOP. (n.d.). #HateTrackers Beyond Borders. <https://www.kmop.gr/projects-vf/news-hatetrackers-beyond-borders/>
2. <https://www.thetrevorproject.org/resources/category/sexual-orientation/> (Sexual Orientation Resources)
3. <https://www.thetrevorproject.org/resources/category/gender-identity/> (Resources about Gender Identity)
4. <https://www.iglyo.org/database> (LGBTQI Inclusive Education Database)
5. <https://elearning.ddasproject.eu/the-genderbread-person/> (The Genderbread person Activity)

#### **Chegar aos jovens oriundos da migração/refugiados**

A presente subunidade centra-se nos desafios enfrentados pelos jovens com antecedentes de migração/refugiados na educação não formal e na forma de os ultrapassar. É importante notar que, em alguns casos, existem também restrições legais vinculadas à legislação nacional ou europeia quando se trata de participar na mobilidade de jovens que devem ser consideradas antecipadamente (ACNUR, UNICEF, OIM, 2019).

- **Barreiras linguísticas:**

Os jovens recém-chegados com antecedentes de migração/refugiados podem ainda enfrentar algumas dificuldades em expressar-se na língua do país de acolhimento (SIRIUS Watch, 2018). Os animadores de juventude que pretendam envolver este grupo podem preparar um formulário de registo (físico ou online) que pergunte, em frases simples, o nível de compreensão da língua de trabalho da atividade. Este é um passo inicial para os animadores de juventude prepararem melhor o seu trabalho, mas os próprios jovens não devem sentir-se estigmatizados em relação às suas competências linguísticas. De qualquer forma, os ganhos linguísticos são uma parte integrante da educação não formal, especialmente em contextos internacionais, pelo que um método que os animadores de juventude podem seguir é incorporar um conjunto de atividades artísticas não verbais, como o **teatro e a dança**, para equilibrar a deficiência linguística e melhorar o intercâmbio intercultural.

- **Falta de participação/mistura com o grupo:**

As situações podem variar e cada caso é diferente, como já foi referido anteriormente, mas os jovens com antecedentes de migração/refugiados podem parecer hesitantes em envolver-se muito com o resto do grupo no início. Dado que podem ter tido experiências negativas no passado de terem sido discriminados, podem querer sentir-se seguros antes de se abrirem, o que é perfeitamente compreensível. Além disso, as situações políticas

em constante mudança em todo o mundo e as posições políticas do país em que se encontram afetam a forma como são vistos, não pela sua personalidade, mas pela sua nacionalidade ou outra identidade em primeiro lugar (Conselho da Europa, 2018). A educação não formal proporciona o cenário ideal para lutar contra a xenofobia e os estereótipos, conhecendo-se e aprendendo uns com os outros, eliminando as hierarquias culturais. Isto significa que não são os habitantes locais que ensinam aos jovens migrantes/refugiados a cultura local, mas sim a aprendizagem mútua.

- **Saúde mental e despoletar de memórias traumáticas:**

Embora seja importante permitir que os jovens com antecedentes de migração/refugiados partilhem as suas experiências, cultura e ideias, é também extremamente importante não causar danos emocionais. Enquanto animador de juventude, ao estruturar as suas atividades ou sessões, tente evitar perguntas e tópicos relacionados com a família, a perda, a guerra e outros tópicos desencadeantes, especialmente no plenário. Outra estratégia a seguir é estar bem preparado e consciente do seu material e dar um **aviso de ativação** se houver algo que possa causar angústia. É claro que deve repetir muitas vezes que qualquer pessoa pode sair da sala em qualquer altura que sinta que precisa de fazer uma pausa. Se os participantes se juntarem em pares, cada um tem o seu próprio “companheiro”, o que pode ser benéfico no caso de quererem falar com alguém. Recomenda-se que se esteja sempre disponível para o caso de quererem falar consigo sobre uma resposta emocional ou qualquer outro assunto semelhante. É certo que os técnicos de juventude nem sempre são treinados para lidar com isso, mas é importante parecer humano e solidário (Conselho da Europa, 2018).

*Recursos adicionais:*

1. <https://hubhere.org/#database> (Here Network)
2. <https://www.coe.int/en/web/youth-peace-dialogue/guide-turning-18> (Turning 18 with Confidence, Conselho da Europa)
3. <https://www.youtube.com/watch?v=ANtkDBd9UNI> (Utilização do Teatro-Fórum na Educação Não-Formal)

## Dicas importantes

1	Considerar as necessidades específicas dos jovens pertencentes a qualquer um dos grupos acima referidos, nas fases iniciais do planeamento das atividades, em vez de as ajustar posteriormente.
2	Não se esqueça de que os jovens se identificam muitas vezes com mais do que uma das identidades acima mencionadas ou com outras, como os contextos socioeconómicos desfavorecidos, por isso considere a possibilidade de adotar uma abordagem intersectorial na sua ação de sensibilização para os jovens marginalizados.
3	Estar aberto a críticas em relação a qualquer uma das necessidades do grupo discutidas acima e estar pronto para fazer ajustes depois de ouvir o grupo.
4	Inclua no processo de conceção os jovens do respetivo grupo que pretende envolver na atividade e peça-lhes que sejam co-facilitadores consigo, se possível e desejável, permitindo a representação e a capacitação.
5	Explique o que são pronomes e peça a todos os elementos do grupo que apresentem os seus, independentemente do tema principal da atividade que se seguirá.



A photograph of four young people (two men and two women) laughing and holding hands in a circle, viewed from below. The image is overlaid with a semi-transparent red filter. The text "Envolvimento Cívico dos Jovens" is centered in white.

# **Envolvimento Cívico dos Jovens**



## Introdução

A participação cívica dos jovens é vital para criar cidadãos informados, responsáveis e activos que contribuam positivamente para as suas comunidades e sociedades. Este capítulo apresenta uma exploração abrangente da forma de promover a participação cívica dos jovens. Começa com uma análise da literacia mediática, dotando os jovens de competências de pensamento crítico para navegar e desafiar o complexo panorama mediático, capacitando-os assim para se envolverem com a informação de forma responsável e construtiva.

O capítulo também explora a dinâmica do diálogo intercultural, promovendo a compreensão mútua, o respeito e a colaboração entre populações juvenis diversas. Além disso, aborda estratégias para melhorar a participação política, encorajando os jovens a expressarem as suas opiniões, a defenderem a mudança e a envolverem-se em processos democráticos.

Ao promover estas competências e atitudes, os animadores de juventude desempenham um papel crucial na construção de uma geração de jovens líderes, não só informados e empenhados, mas também empenhados em ter um impacto positivo nas suas comunidades e na sociedade em geral.



# O panorama atual dos meios de comunicação social

Atualmente, o panorama dos meios de comunicação social é um espaço de ritmo acelerado e em constante mudança, que oscila entre parecer um desperdício de tempo, de inteligência e de dinheiro - mas que também detém um poder político e social surpreendente. As redes sociais são um espaço de partilha de vídeos de gatos giro, bem como um espaço para derrubar governos e dar poder aos sobreviventes para partilharem as suas histórias. Como é que podemos dar sentido a um animal tão complicado?

Como bem sabe, trabalhar consigo significa dar importância às coisas a que eles dão importância. Este capítulo ajudá-lo-á a investigar por que razão utilizam as redes sociais, o que esperam encontrar nelas, com que conteúdos se envolvem e qual o impacto que têm nas suas vidas. Ajudá-lo-á a identificar o panorama atual das redes sociais e a debater o impacto que estas têm na política internacional. Ao longo deste curso, encorajamo-lo a analisar a sua própria relação com as redes sociais e o impacto que têm nas suas emoções. Por último, este curso ajudá-lo-á a aplicar as suas lições de forma a apoiar os seus jovens e grupos de jovens locais.

Como já foi referido, as redes sociais são um espaço em constante mudança, mas algumas aplicações resistiram ao teste do tempo e vieram para ficar, enquanto outras estão a revelar-se especialmente populares no momento em que escrevo. O seu objetivo principal é a comunicação, quer se trate de manter o contacto com amigos e colegas, de criar conversas de grupo ou de conhecer novas pessoas. A nossa recomendação é que se familiarize com estas plataformas de redes sociais: quais são as mais populares entre os jovens com quem trabalha e como utilizam estas plataformas. Dependendo do país em que se encontra, algumas aplicações não são utilizadas de todo, enquanto outras são populares por diferentes razões, tais como: entretenimento, informação, comunicação, ganho de confiança, consumismo, etc.

## A primavera Árabe e o Facebook

Durante a década de 2010, uma onda de protestos antigovernamentais espalhou-se pelo Médio Oriente e pelo Norte de África: Tunísia, Líbia, Egito, Iémen, Síria e Barém. A “primavera Árabe” assumiu a forma de motins, guerras civis, manifestações de rua e insurreições que foram frequentemente objeto de respostas violentas por parte das autoridades dos países.

Os manifestantes utilizaram ativamente as redes sociais para organizar manifestações (tanto pró-governamentais como anti-governamentais), para divulgar informações e para aumentar a sensibilização local e global para os acontecimentos em curso nos seus países. As redes sociais, como o Facebook, o YouTube e, eventualmente, também o Twitter, tornaram-se uma forma poderosa de os ativistas e os cidadãos contornarem os meios de comunicação social nacionais tendenciosos e partilharem as suas histórias e realidades quotidianas.

No entanto, os ativistas e os cidadãos não eram os únicos a utilizar as redes sociais. Quando os governos nacionais compreenderam o poder das aplicações, começaram a monitorizar ativamente ou a bloquear o acesso a determinados sítios e plataformas. O governo egípcio, por exemplo, começou por bloquear o acesso ao Facebook e ao Twitter e, em janeiro de 2011, encerrou os quatro ISPs nacionais e todas as redes de telemóveis, provocando assim um apagão nacional da Internet. Ironicamente, estas medidas de censura e restrições de acesso apenas alimentaram ainda mais os protestos.

Após a primavera Árabe, o Projeto sobre Tecnologias da Informação e Islão Político iniciou uma investigação para compreender o papel real desempenhado pelos meios de comunicação social na organização de manifestações, na partilha de informações, etc. Verificou-se que, embora os meios de comunicação social tenham moldado os debates políticos que tiveram lugar durante a primavera Árabe, as revoltas em alguns países ocorreram independentemente dos níveis de utilização da Internet. Durante a primavera Árabe, a utilização do Facebook aumentou drasticamente em todo o mundo árabe. No entanto, os resultados de uma sondagem mostram que o Facebook foi utilizado no Egito e na Tunísia para organizar manifestações, mas quase não foi utilizado na Síria e no Iémen. Da mesma forma, o acesso à Internet foi restringido na Líbia para evitar que as pessoas se organizassem no Facebook. Hoje, os críticos argumentam que esta inacessibilidade às redes sociais mostra que outros fatores sociais e políticos tornaram os protestos possíveis.

## Ativismo Hashtag

Em 2009, o X (anteriormente conhecido como Twitter) alterou a utilização dos seus hashtags (#) para se tornarem hiperligações, ou seja, colocar o símbolo # antes das palavras significava que estas se ligariam a documentos noutros locais. Esta alteração teve como consequência o facto de os grupos políticos e sociais poderem agora utilizar hashtags para se encontrarem, estabelecerem redes e se organizarem em plataformas de redes sociais. As hashtags também podiam agora ser utilizadas para comunicar, mobilizar e defender questões que eram menos visíveis para os principais meios de comunicação social.

O ativismo com hashtag, como ficou conhecido, é agora uma forma poderosa de participar em movimentos cívicos e ativismo social, de destacar tópicos sociais e distribuir informação, e uma forma de fazer crescer as conversas rápida e internacionalmente. Mas é claro que não está isento de críticas, sendo a mais forte a questão: será que o ativismo de hashtag conduz a uma verdadeira mudança? Ou será que os utilizadores se limitam a gostar e a repor hashtags em vez de agirem?

Para compreender o poder do ativismo das hashtags, vejamos alguns casos de estudo. Em 2013, a organização Black Lives Matter criou o hashtag #BlackLivesMatter e o seu acrónimo #blm para protestar contra a absolvição do polícia George Zimmerman por ter morto Trayvon Martin, de 17 anos, a tiro. De meados de 2013 a meados de 2016, a hashtag apareceu 11,8 milhões de vezes, principalmente em referência à violência policial contra os negros, primeiro nos Estados Unidos e depois a nível internacional. Atualmente, as hashtags continuam a ser utilizadas internacionalmente em protestos contra a violência contra os negros noutras comunidades para sensibilizar para o racismo e as injustiças do sistema nesses países e comunidades.

No entanto, em 2014, popularizou-se outro hashtag em resposta ao #blacklivesmatter: o movimento #AllLivesMatter. Alguns apoiantes do movimento Black Lives Matter começaram a utilizar este hashtag como forma de evitar a semântica e reconhecer que, obviamente, todas as vidas são importantes. No entanto, a hashtag também é popular na política de direita e em conversas que negam tanto a brutalidade policial como a violência racial sofrida pelos afro-americanos. Na pior das hipóteses, o movimento #AllLivesMatter está em oposição ao movimento #BlackLivesMatter - na melhor das hipóteses, destaca uma falta de compreensão social do racismo estrutural e das diferentes experiências das pessoas em diferentes países.

## Notícias falsas e política

Em 2017, o Collins Dictionary nomeou o termo “fake news” como Palavra do Ano. Como é que esta palavra se tornou tão popular e o que é que nos pode dizer sobre a intersecção entre política e redes sociais?

O termo “fake news” foi popularizado pelo Presidente dos Estados Unidos, Donald Trump, que o utilizou como parte da retórica política para rejeitar os seus críticos. Ao longo da sua presidência (2017-2021), afirmou cada vez mais que vários jornalistas eram tendenciosos contra ele e apelidou o jornalismo tradicional de “inimigo do povo”. O termo “notícias falsas” influenciou assim uma profunda desconfiança entre os seguidores de Trump em relação a determinados sítios de notícias e meios de comunicação social.

Trump era também um utilizador prolífico do X (anteriormente conhecido como Twitter): era assim que comunicava com os cidadãos norte-americanos, a comunidade política internacional e os adversários políticos. O público pró-Trump recorria cada vez mais à conta X de Trump para obter as notícias diretamente dele, e os principais meios de comunicação social publicavam regularmente os seus tweets.

Em 6 de janeiro de 2021, cidadãos pró-Trump invadiram o edifício do Capitólio dos Estados Unidos em Washington D.C., numa tentativa de anular a sua derrota nas eleições presidenciais de 2020. Entre os desordeiros

encontravam-se os Proud Boys, uma organização militante neofascista de extrema-direita, e a milícia Oath Keepers, uma milícia anti-governamental de extrema-direita. O evento causou a morte de cinco pessoas. Trump reagiu chamando “patriotas” às pessoas que invadiram o Capitólio, após o que foi suspenso por 12 horas do X. Enquanto Trump protestou que isto demonstrava que o X não permitia a liberdade de expressão, outros pediram que a conta de Trump fosse permanentemente encerrada por incitar à violência e ao discurso de ódio. Em 9 de janeiro de 2021, a conta de Trump no X foi permanentemente suspensa “devido ao risco de mais incitamento à violência”.

Em outubro de 2021, Trump lançou o seu próprio sítio de rede social: Truth Social. Embora tenha regressado brevemente ao X, Trump publica agora regularmente sobre as suas campanhas presidenciais e políticas no Truth Social.

## DeepFakes e eleições com IA

Uma combinação das palavras “deep learning” (aprendizagem profunda) e “fake” (falso), os DeepFakes são uma forma sintética de manipular digitalmente as características de uma pessoa para outra de forma convincente. Criadas em 2017, as DeepFakes incluem atualmente vídeos, imagens e clips de áudio feitos com inteligência artificial (IA) para parecerem reais. No momento em que escrevo, os DeepFakes são produzidos pelo ChatGPT e concorrentes para entretenimento e jogos - no entanto, também têm sido utilizados para criar conteúdos para cyberbullying, notícias falsas, fraude financeira, pornografia de vingança, vídeos pornográficos de celebridades e material de abuso sexual de crianças.

O que é que isto tem a ver com a política? Vejamos alguns estudos de caso. Em 2024, as campanhas políticas utilizaram cada vez mais deepfakes para minar a credibilidade dos seus concorrentes. Na Índia, dois dos maiores actores de Bollywood, Aamir Khan e Ranbir Kapoor, foram mostrados a criticar o primeiro-ministro Narendra Modi e a pedir aos cidadãos que votassem no partido da oposição, o Congresso - ambos os vídeos revelaram-se deepfake produzidos com tecnologia de IA. Voltando aos Estados Unidos, circularam várias fotografias nas plataformas de redes sociais e na grande imprensa que mostravam o Presidente Donald Trump, que estava a concorrer a uma segunda presidência, rodeado de cidadãos negros sorridentes - um grupo demográfico com o qual historicamente não é popular. Estas fotografias eram também deepfakes produzidas por IA.

É cada vez mais difícil identificar os deepfakes dos meios de comunicação social reais, pelo que existe uma ansiedade política muito real de que as decisões dos eleitores sejam influenciadas por deepfakes que circulam nas redes sociais. O impacto dos deepfakes e das redes sociais na política levou a que esta era política fosse designada como “a eleição da IA”.





# TikTok, autodiagnóstico e sensibilização para a saúde mental

Até agora, centrámo-nos no papel que as redes sociais desempenharam (e continuam a desempenhar) na política internacional. Passemos agora ao impacto que as redes sociais têm na nossa saúde mental, utilizando o TikTok e a pandemia de COVID-19 como estudo de caso.

O TikTok é uma plataforma de partilha de vídeos e rede social em linha que permite criar vídeos curtos de 30 segundos a 10 minutos. Criada pela empresa chinesa de Internet ByteDance, a plataforma foi lançada na China e na Índia em 2016 com o nome “Douyin”. No espaço de um ano, Douyin tinha mais de 100 milhões de utilizadores. Em 2017, a ByteDance lançou a versão internacional, agora denominada “TikTok”. Em janeiro de 2018, ocupava o 1.º lugar entre as aplicações gratuitas descarregadas.

Em 2020, a pandemia de COVID-19 explodiu em todo o planeta e milhões de pessoas tiveram de se isolar em casa e distanciar-se socialmente umas das outras. Durante este período, o TikTok tornou-se um espaço livre e estimulante para a criatividade, o entretenimento e a informação. O estatuto de celebridade alterou-se: as pessoas que criavam conteúdos únicos ou relacionáveis tornaram-se “estrelas do TikTok” de um dia para o outro. Isto pode incluir contas sobre fabrico de pão, propriedade de plantas, livros, comédia, danças TikTok ou mesmo sexualidade. O algoritmo de IA do TikTok aprendeu o que cada utilizador gostava de ver - muitas vezes antes de o próprio utilizador se aperceber disso - e selecionou vídeos semelhantes com base nos gostos e desgostos. Vários utilizadores deram rapidamente por si no “GayTikTok” ou no “QueerTikTok”, redefinindo depois as suas sexualidades.

No entanto, uma questão crescente durante a pandemia da COVID-19 foi o aumento dos problemas de saúde mental. O auto-isolamento; a ansiedade pela separação e perda de entes queridos; a perda de estímulos quotidianos, de competências sociais e da serotonina associada - tudo contribuiu para uma conversa crescente e uma maior sensibilização para o impacto da pandemia na nossa saúde mental e para a linguagem da saúde mental. No TikTok, isto teve como consequência um aumento do auto-diagnóstico.

Por um lado, foi publicado um número crescente de vídeos no TikTok que desestigmatizam o discurso sobre problemas mentais. Por outro lado, cada vez mais vídeos do TikTok ofereciam meios de autodiagnóstico para vários problemas de saúde mental, incluindo perturbações do espectro do autismo (PEA). Um problema com isto é que a maioria dos TikTokers que publicam ferramentas de autodiagnóstico não são profissionais médicos nem têm formação médica. Um segundo problema é que os problemas de saúde mental se apresentam de formas variadas e diversas e as listas rápidas de sintomas oferecidas nos vídeos do TikTok simplificam questões complexas.

Mas o que é que a popularidade do autodiagnóstico nos diz? Alguns argumentam que o TikTok pode oferecer recursos importantes para pessoas que não podem ou não querem aceder a ajuda médica. Especialmente o acesso dos jovens ao TikTok significa que os jovens têm agora acesso imediato a informações sobre saúde mental, o seu espectro, a sua linguagem - mas também a desinformação.

Por esta razão, alguns profissionais de saúde defendem que o TikTok tem um valor inerente que deve ser utilizado: podem ser criados vídeos médicos informativos de forma interessante, divertida e inspiradora, atingindo o público-alvo, ou seja, os jovens que não querem ler artigos médicos ou ver documentários. Outros profissionais médicos abriram mesmo as suas próprias contas no TikTok, reconhecendo que é uma forma cómoda de explicar temas importantes aos jovens: os vídeos demoram 2 a 5 minutos a criar, têm normalmente 15 a 30 segundos de duração, e os médicos podem então interagir com os jovens a nível internacional e responder às suas perguntas em tempo real. A Dra. Sasha Hamdani defendeu a sua conta no TikTok dizendo “Utilizada corretamente, é uma das ferramentas mais poderosas de que dispomos para divulgar informação e combater a desinformação”. Neste sentido, o TikTok é também um espaço importante para os profissionais de saúde dismantellarem os seus próprios preconceitos em relação às redes sociais.

## Dicas importantes

1	Mantenha-se curioso. Siga os jovens com quem trabalha até à toca do coelho dos seus interesses. Deixe-os ensinar-lhe o que os fascina.
2	Mantenha-se a par das redes sociais que têm impacto nos seus grupos de jovens locais.
3	Mantenha-se atualizado sobre as conversas em linha e fora de linha sobre as redes sociais, a saúde mental e a política.
4	Explorar a sua própria relação com as redes sociais. Investigar os seus preconceitos em relação às redes sociais. Investigar as suas próprias ansiedades e entretenimento.
5	Esteja aberto a aprender sobre as redes sociais com os seus grupos de jovens locais.

## Diálogo Intercultural

### O que é o Diálogo Intercultural?

O diálogo intercultural é uma prática fundamental para promover a compreensão, a tolerância e a colaboração no mundo cada vez mais multicultural de hoje. Vai para além da simples comunicação, servindo de ponte entre diversas culturas, permitindo que os indivíduos partilhem as suas identidades, valores e experiências de uma forma significativa e respeitosa. Ao participarem nestes diálogos, as pessoas desenvolvem uma maior empatia, reduzem os preconceitos e constroem comunidades mais fortes e coesas.

Para os animadores de juventude, o diálogo intercultural é uma ferramenta inestimável. Equipa os jovens com as competências necessárias para lidar com as diferenças culturais, promovendo uma mentalidade de abertura e curiosidade. Em ambientes sociais diversificados, os jovens enfrentam frequentemente desafios relacionados com a identidade, a integração e a aceitação. Incentivá-los a participar em diálogos interculturais permite-lhes explorar estes desafios de uma forma construtiva, ajudando-os a desenvolverem-se como indivíduos mais compassivos e culturalmente conscientes.

Este capítulo foi concebido para fornecer aos animadores de juventude diretrizes práticas para a implementação do diálogo intercultural nos seus programas. Cada secção explora diferentes aspetos do diálogo intercultural, oferecendo perspetivas, estratégias e exemplos do mundo real que podem ser aplicados a uma variedade de contextos de trabalho com jovens. Os benefícios do diálogo intercultural são vastos, desde a promoção da compreensão e da tolerância até ao reforço da coesão social, ao desenvolvimento de competências de comunicação e à facilitação da resolução de conflitos. Estes resultados não só beneficiam os próprios participantes, como também contribuem para a criação de sociedades mais inclusivas e harmoniosas.

Ao incorporar os princípios e práticas descritos neste guia, os animadores de juventude estarão mais bem equipados para promover ambientes em que os jovens de diversas origens possam estabelecer contactos, aprender e crescer em conjunto, celebrando a riqueza da diversidade cultural e construindo ao mesmo tempo futuros comuns.

## Benefícios do diálogo intercultural

O diálogo intercultural não é apenas um instrumento de comunicação, mas um elemento fundamental para a criação de sociedades harmoniosas e diversificadas. Facilita as interações entre indivíduos de diferentes origens, promovendo a compreensão, a tolerância e a colaboração.

Vamos explorar os benefícios em mais pormenor:

### Promove a compreensão e a tolerância

#### Compreender e aprender através das culturas:

O diálogo intercultural cria espaços para as pessoas partilharem as suas identidades culturais, experiências e visões do mundo. Esta interação permite que os indivíduos adquiram uma compreensão mais profunda de culturas diferentes da sua, o que pode dissipar mitos e desafiar estereótipos existentes. Por exemplo, em salas de aula ou locais de trabalho multiculturais, as pessoas que participam em diálogos interculturais relatam frequentemente uma maior consciencialização das nuances culturais, o que leva a menos mal-entendidos.

#### Redução de estereótipos e preconceitos:

Quando as pessoas aprendem sobre os valores, as tradições e as crenças dos outros, é menos provável que se apeguem a estereótipos ou preconceitos negativos. Um estudo da UNESCO (2019) sublinha que o diálogo intercultural desempenha um papel fundamental na quebra das barreiras da ignorância, na redução da xenofobia e no combate ao racismo. Incentiva as pessoas a ultrapassarem os julgamentos superficiais e a verem os outros como iguais, independentemente da sua origem cultural.

#### Exemplo prático:

Uma iniciativa como “Enabling Intercultural Dialogue” da UNESCO fornece recursos para ajudar as comunidades locais a criar plataformas interculturais, onde os participantes partilham as suas tradições e culturas em workshops interativos. Estes diálogos têm sido particularmente eficazes em regiões com um historial de tensões étnicas, conduzindo a uma melhoria das relações comunitárias.

## Reforça a coesão social

#### Construir comunidades inclusivas:

O diálogo intercultural fomenta um sentimento de pertença ao promover o respeito mútuo e a cooperação. Colmata as diferenças culturais e melhora a integração social, assegurando que todas as vozes são ouvidas e valorizadas. Nas comunidades onde a diversidade é celebrada, estes diálogos ajudam a criar ambientes onde os indivíduos se sentem confortáveis e aceites, conduzindo a sociedades mais inclusivas.

#### Reforçar os laços sociais:

Ao encorajar o diálogo entre diferentes grupos culturais, o sentimento de “nós contra eles” diminui, dando lugar a uma identidade coletiva. Isto resulta em laços sociais mais fortes, uma vez que indivíduos de origens diversas encontram pontos em comum através de experiências humanas partilhadas. Esta inclusão, por sua vez, ajuda a reduzir a fragmentação social e promove um sentido de unidade.

#### Exemplo prático:

Programas como o “[Cidades Interculturais](#)”, lançado pelo Conselho da Europa, provaram que a promoção do diálogo em zonas urbanas com elevada população imigrante aumenta a participação cívica, reduz o isolamento social e previne a radicalização. Ao encorajar o intercâmbio intercultural contínuo, estas cidades registaram melhores resultados de integração e laços comunitários mais fortes.

## 1. Desenvolve competências de comunicação

### **Comunicação eficaz entre culturas:**

O diálogo intercultural implica, intrinsecamente, uma escuta ativa e uma expressão oral ponderada. Estas competências não são apenas importantes nos intercâmbios pessoais, mas são cada vez mais críticas nos ambientes profissionais à medida que a globalização se expande. Aprender a navegar e a respeitar as diferenças culturais nos estilos de comunicação (por exemplo, comunicação direta vs. indireta, gestos ou expressões emocionais) é fundamental para evitar interpretações erradas.

### **Empatia e escuta:**

Os participantes em diálogos interculturais desenvolvem uma maior capacidade de empatia à medida que são expostos a diferentes perspetivas. A empatia melhora as capacidades de escuta, permitindo que os indivíduos compreendam não só o que está a ser dito, mas também porque é que está a ser dito. Esta compreensão aprofundada conduz a trocas mais significativas e respeitosas e a relações mais fortes.

### **Exemplo prático:**

Nos programas para jovens em que a comunicação intercultural é um tema central, os jovens têm conseguido melhorar as suas capacidades de comunicação, especialmente em contextos como os programas de intercâmbio cultural. Estes ambientes proporcionam uma experiência prática de comunicação entre culturas, ajudando os participantes a tornarem-se comunicadores mais adaptáveis e eficazes num mundo cada vez mais diversificado.

## 2. Facilita a resolução de conflitos

### **Promover o diálogo em vez da confrontação:**

O diálogo intercultural dota os indivíduos das competências e atitudes necessárias para resolver conflitos de forma pacífica. Ao promover uma comunicação aberta e respeitosa, proporciona uma plataforma onde os litígios podem ser abordados de forma construtiva, ajudando a evitar uma escalada. Em contextos multiculturais, isto é particularmente importante porque os conflitos surgem frequentemente de mal-entendidos ou diferenças culturais.

### **Técnicas de resolução de conflitos:**

O diálogo promove a compreensão mútua, reduzindo a possibilidade de a tensão se transformar em conflito. Ajuda os indivíduos a reconhecer valores comuns e objetivos partilhados, tornando a resolução de conflitos mais viável. Por exemplo, através do diálogo, as comunidades em zonas de conflito têm conseguido identificar as causas profundas dos litígios, abordá-las abertamente e trabalhar para uma resolução pacífica.

### **Exemplo prático:**

Em regiões pós-conflito como os Balcãs, as iniciativas de diálogo intercultural têm sido utilizadas para facilitar a reconciliação entre grupos étnicos. Os workshops e os círculos de diálogo reuniram antigos adversários, permitindo-lhes partilhar as suas experiências, abordar as queixas do passado e encontrar formas de avançar em conjunto. Estas iniciativas têm sido fundamentais para restabelecer a confiança e promover a paz a longo prazo.

### 1. Promove a compreensão e a tolerância

- Incentiva as pessoas a aprenderem sobre diferentes culturas, reduzindo os estereótipos e os preconceitos.

### 2. Reforça a coesão social

- Ao promover o respeito mútuo, constrói comunidades mais fortes e mais inclusivas.

### 3. Desenvolve competências de comunicação

- Incentiva a audição e a expressão oral eficazes, cruciais para navegar pelas diferenças culturais.

### 4. Resolução de conflitos

- Fornece ferramentas para a resolução pacífica de conflitos, promovendo um ambiente mais harmonioso.

## Recursos online adicionais

UNESCO: “Diálogo intercultural: uma revisão das questões conceptuais e empíricas relacionadas com a transformação social” (2019)

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366825>

UNESCO: “Reforçar o diálogo intercultural: melhor conhecimento para um melhor diálogo” (2019)

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000372353>

UNESCO: “Medir o diálogo intercultural: um quadro concetual e técnico” (2020)

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373442>

INICIATIVA: “Permitir o Diálogo Intercultural”

<https://www.unesco.org/en/enabling-interculturaldialogue>

INICIATIVA: “Programa Cidades Interculturais”

<https://www.coe.int/en/web/interculturalcities>

## Aplicações no trabalho com jovens

O diálogo intercultural pode ser aplicado em várias atividades do trabalho com jovens, promovendo o intercâmbio cultural e a compreensão entre os jovens. Esta subunidade centra-se em aplicações práticas para promover as competências interculturais dos jovens.

## Workshops e seminários

### Organização de seminários culturais específicos:

Os workshops e seminários servem de plataforma para envolver os jovens em atividades estruturadas que promovem a sensibilização e o diálogo cultural. Estes eventos são concebidos para facilitar debates aprofundados sobre cultura, identidade e diversidade. Os workshops podem abranger temas como a importância do património cultural, a compreensão dos símbolos culturais e a prática da empatia..

### Exemplos de atividades em workshops:

- **Exercícios de role-playing** em que os participantes assumem a perspetiva de indivíduos de diferentes origens culturais, explorando desafios, valores e a vida quotidiana nessas culturas.
- **Círculos de histórias** em que os participantes partilham experiências pessoais relacionadas com as suas identidades culturais, ajudando a criar respeito e compreensão mútuos.

### Considerações práticas:

Os workshops e seminários podem ser realizados em contextos educativos formais ou em contextos comunitários mais informais, como centros de juventude locais. Para maximizar o seu impacto, é essencial adaptá-los às necessidades e antecedentes específicos dos participantes, assegurando a sua inclusão e relevância.



## Programas de intercâmbio cultural

### Promover experiências culturais em primeira mão:

Os programas de intercâmbio cultural permitem aos jovens conhecer culturas diferentes através de viagens ou do contacto direto com colegas de outros países. Estes programas proporcionam oportunidades de aprendizagem imersiva, ajudando os jovens a apreciar a riqueza e a diversidade de outras culturas, vivendo ou trabalhando em ambientes diferentes durante um período de tempo específico.

### Benefícios dos programas de intercâmbio:

- **Aprendizagem imersiva:** A exposição a novas línguas, costumes e tradições através de interações na vida real promove uma maior empatia e compreensão intercultural.
- **Crescimento pessoal:** Estes programas desafiam os participantes a sair das suas zonas de conforto, ajudando-os a desenvolver a independência, a flexibilidade e a adaptabilidade.

### Exemplo prático:

Programas como a iniciativa [Erasmus+](#) da União Europeia facilitam a mobilidade de estudantes e jovens, permitindo aos participantes estudar ou trabalhar em diferentes países. Está provado que estas experiências reforçam as competências culturais e melhoram a empregabilidade através do alargamento das perspetivas.

## Atividades inclusivas

### Criar atividades que reflitam perspetivas diversas:

No trabalho com jovens, as atividades inclusivas devem ser concebidas de modo a refletir a diversidade dos participantes e a garantir que todos os antecedentes culturais são reconhecidos e respeitados. Estas atividades visam criar ambientes onde os jovens se sintam seguros para expressar as suas identidades culturais e explorar as dos outros'.

### Exemplos de atividades inclusivas:

- **Jogos e desportos interculturais:** Organização de eventos desportivos em que os participantes aprendem e praticam jogos tradicionais de diferentes culturas.
- **Festivais gastronómicos:** Permitir que os jovens preparem e partilhem pratos das suas origens culturais pode fomentar o debate e o interesse por diferentes tradições culinárias.

### Considerações práticas:

As atividades inclusivas devem ser adaptáveis a diferentes contextos culturais e garantir que nenhum participante se sinta marginalizado ou excluído. Os facilitadores devem esforçar-se por reconhecer e minimizar quaisquer dinâmicas culturais de poder que possam surgir durante estas atividades.



# Literacia mediática

## Incentivar o pensamento crítico sobre as representações dos media:

A literacia mediática no contexto do diálogo intercultural implica ensinar os jovens a analisar criticamente os conteúdos mediáticos relacionados com a cultura e a identidade. Muitas representações mediáticas de diferentes culturas são estereotipadas ou tendenciosas, e os jovens devem aprender a identificar e a questionar essas representações.

## Tópicos-chave para programas de literacia mediática:

- **Reconhecer os estereótipos:** Ensinar os jovens a identificar estereótipos culturais em filmes, redes sociais e notícias.
- **Desafiar a desinformação:** Dotar os jovens das ferramentas necessárias para identificar e combater a desinformação sobre diferentes culturas.
- **Promover a representação positiva:** Incentivar os jovens a criar e partilhar conteúdos mediáticos que representem as culturas de uma forma matizada e respeitosa.

## Exemplo prático:

As oficinas de literacia mediática podem incluir exercícios em que os participantes analisam diferentes formas de comunicação social (notícias, anúncios e filmes) e discutem a representação da diversidade cultural. Isto pode levar a debates sobre a forma de promover representações culturais mais equilibradas e justas nos media.

### 1. Workshops e seminários

- Organizar eventos centrados no intercâmbio cultural e na compreensão.

### 2. Programas de intercâmbio cultural

- Facilitar programas que permitam aos jovens conhecer em primeira mão diferentes culturas.

### 3. Atividades inclusivas

- Conceber atividades que incluam várias perspectivas e tradições culturais.

### 4. Literacia mediática

- Ensinar os jovens a avaliar criticamente as representações mediáticas de diferentes culturas, promovendo uma compreensão mais matizada.

## Recursos online adicionais

1. NYCI Irlanda: “Diretrizes Práticas para o Trabalho Intercultural com Jovens” <https://www.youth.ie/articles/practical-guidelines/>
2. CONSELHO DA EUROPA: “Orientações para o diálogo intercultural” <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/icd-guidelines>

# Orientações para animadores de juventude

O diálogo intercultural exige uma abordagem refletida e estruturada, especialmente quando se trata de facilitar debates entre jovens de diversas origens. Os animadores de juventude desempenham um papel fundamental na criação de um ambiente propício a conversas abertas e respeitadas. Nesta subunidade, vamos explorar diretrizes essenciais para ajudar os animadores de juventude a promover um diálogo intercultural produtivo e empático.

## Criar um espaço seguro

### Promover um ambiente de respeito:

Criar um espaço seguro é crucial para encorajar um diálogo aberto e honesto. Um espaço seguro significa que todos os participantes se sentem à vontade para expressar os seus pensamentos e emoções sem receio de julgamento ou discriminação. Para os jovens de diferentes origens culturais, este ambiente garante que podem participar livremente, sabendo que as suas opiniões e identidades serão respeitadas.

### Abordagens práticas para criar espaços seguros:

- **Regras básicas:** Estabelecer diretrizes claras desde o início da sessão. Estas regras podem incluir a escuta ativa, a ausência de interrupções, o respeito pelas opiniões divergentes e a confidencialidade para proteger a privacidade dos participantes.
- **Linguagem inclusiva:** Utilizar uma linguagem neutra e inclusiva que evite preconceitos e respeite todas as identidades culturais, étnicas, de género e religiosas.
- **Gestão de conflitos:** Preparar estratégias para gerir quaisquer conflitos que possam surgir e assegurar que todos os desacordos são tratados de forma respeitosa e construtiva..

### Exemplo prático:

Durante os seminários de diálogo intercultural, os facilitadores começam frequentemente com quebra-gelos que se centram na criação de confiança entre os participantes. Atividades como a partilha de algo único sobre o seu passado cultural podem criar uma atmosfera positiva e dar o mote para o respeito mútuo.

## Utilizar materiais diversificados

### Incorporação de recursos culturalmente variados:

Para enriquecer o diálogo e aprofundar a compreensão dos participantes, é importante utilizar uma variedade de materiais que reflitam diferentes culturas. Estes podem incluir livros, filmes, música, obras de arte ou relatos históricos de diversas perspetivas culturais. A utilização destes recursos alarga os horizontes dos participantes e permite-lhes envolverem-se em culturas com as quais podem não estar familiarizados.

### Sugestões para materiais diversificados:

- **Livros e literatura:** Selecionar livros escritos por autores de várias origens culturais, particularmente aqueles que exploram temas de identidade, imigração e intercâmbio cultural.
- **Filmes e documentários:** Utilizar filmes que retratem diferentes culturas de uma forma matizada e respeitosa, mostrando tanto os desafios como a beleza dos encontros interculturais.
- **Multimédia e arte:** Incorporar música, dança e artes visuais de diversas tradições para envolver os participantes em formas não verbais de expressão cultural.

### Exemplo prático:

Num programa para jovens centrado no diálogo intercultural, um facilitador pode utilizar filmes como *A Despedida* (que explora as tensões culturais entre o Oriente e o Ocidente) ou livros como *Americanah*, de Chimamanda Ngozi Adichie, para suscitar debates sobre a experiência dos imigrantes e a identidade cultural.

## Incentivar as histórias pessoais

### O poder das narrativas pessoais:

As histórias pessoais são ferramentas poderosas no diálogo intercultural, uma vez que humanizam conceitos abstratos de cultura e identidade. Incentivar os participantes a partilhar as suas experiências pessoais relacionadas com a sua origem cultural, os desafios que enfrentaram ou as suas ideias sobre a diversidade pode ajudar a promover a empatia e a compreensão mútua. As narrativas pessoais oferecem aos participantes uma forma de se ligarem emocionalmente e de quebrarem barreiras que, de outro modo, os poderiam separar.

### Dicas para incentivar a narração de histórias:

- **Círculos de histórias:** Criar um espaço estruturado para os participantes partilharem as suas histórias. Cada pessoa tem um determinado período de tempo para falar sem interrupções e o grupo é encorajado a ouvir ativamente.
- **Sugestões e perguntas:** Dê sugestões que incentivem os participantes a refletir sobre as suas experiências culturais. Exemplos: “Qual é a tradição da sua cultura que é importante para si?” ou “Como é que acha que o seu passado cultural influenciou quem é hoje?”

### Exemplo prático:

Um animador de juventude que conduza uma sessão de narração de histórias pode pedir aos participantes que partilhem uma tradição familiar ou uma experiência cultural memorável. Estas histórias podem ser comparadas e contrastadas, realçando tanto a diversidade como os pontos comuns do grupo.

## Facilitar a escuta ativa

### Incentivar a escuta atenta e respeitosa:

A escuta ativa é uma parte essencial do diálogo intercultural. Exige que os participantes se concentrem totalmente no que o orador está a dizer, interpretem o significado sem preconceitos e respondam de forma ponderada. Ao facilitar a escuta ativa, os animadores de juventude podem garantir que os participantes não só são ouvidos, mas também compreendidos, promovendo ligações mais profundas entre as diferenças culturais.

### Técnicas para encorajar a escuta ativa:

- **Parafraseamento e esclarecimento:** Incentivar os participantes a parafrasear o que ouviram para garantir que compreenderam corretamente. Isto pode ajudar a clarificar quaisquer nuances culturais que, de outra forma, se poderiam perder.
- **Pistas não verbais:** Ensinar os participantes a prestar atenção à comunicação não verbal, como a linguagem corporal ou o tom, que podem variar entre culturas mas são cruciais para compreender o contexto completo do diálogo.

### Exemplo prático:

Num contexto intercultural, um animador de juventude pode orientar um exercício de escuta em que os participantes ouvem a história de um colega e depois resumem-na para o grupo, concentrando-se nos temas-chave que compreenderam. Este exercício pode realçar a forma como as perspetivas culturais moldam a compreensão e a interpretação.

## Adaptar atividades

### Flexibilidade na facilitação do diálogo:

Uma das competências-chave de um animador de juventude é a capacidade de adaptar as atividades para satisfazer as necessidades culturais específicas do seu grupo. As sessões de diálogo intercultural podem exigir alterações para garantir a inclusão e a sensibilidade. Isto pode significar modificar a linguagem utilizada, ajustar o formato de uma atividade ou ser sensível aos tabus ou normas culturais que podem influenciar a forma como os indivíduos participam.

## Estratégias de adaptação das atividades:

- **Sensibilidade cultural:** Tenha em atenção as diferenças culturais em áreas como os estilos de comunicação, códigos de vestuário e papéis de género. Por exemplo, em algumas culturas, os participantes podem sentir-se desconfortáveis em participar num debate direto e podem ser necessárias formas alternativas de discutir tópicos.
- **Tempo e espaço inclusivos:** Planear as atividades em horários e locais convenientes para todos os participantes, tendo em conta as práticas religiosas ou culturais (por exemplo, horários de jejum ou de oração do Ramadão).
- **Barreiras linguísticas:** No caso de grupos com diferentes origens linguísticas, considere a possibilidade de oferecer traduções ou utilizar recursos visuais para colmatar as lacunas linguísticas.

## Exemplo prático:

Um animador de juventude que facilite um debate intercultural pode reconhecer que alguns participantes são mais reservados devido a normas culturais relativas à autoridade ou ao género. O animador pode adaptar a atividade utilizando grupos de discussão mais pequenos para garantir que todos se sintam à vontade para contribuir.

### 1. Criar um espaço seguro

- Assegurar que todos os participantes se sintam respeitados e valorizados, permitindo um diálogo aberto e honesto.

### 2. Utilizar materiais diversificados

- Incorporar livros, filmes e outros recursos de várias culturas para enriquecer o diálogo.

### 3. Incentivar as histórias pessoais

- As narrativas pessoais podem ser instrumentos poderosos para fomentar a empatia e a compreensão.

### 4. Facilitar a escuta ativa

- Incentivar os participantes a ouvir ativamente e a respeitar os diferentes pontos de vista.

### 5. Adaptar atividades

- Ser flexível e adaptar as atividades ao contexto cultural específico e às necessidades do grupo.

## Recursos adicionais

- EFIL: “Federação Europeia para a Aprendizagem Intercultural” <https://efil.afs.org/>
- CONSELHO DA EUROPA: “Educação e formação dos animadores de juventude” <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/education-and-training-of-youth-workers>
- THE FAREWELL (Filme de 2019): [https://en.wikipedia.org/wiki/The\\_Farewell\\_\(2019\\_film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/The_Farewell_(2019_film))
- AMERICANAH: Um Romance (Livro 2014): <https://www.amazon.com/Americanah-Chimamanda-Ngozi-Adichie/dp/0307455920>



## Dicas importantes

1	Utilize estas orientações para estruturar seminários ou sessões de diálogo, garantindo que são inclusivos e eficazes
2	Recolher continuamente as reacções dos participantes para aperfeiçoar e melhorar as actividades
3	Avaliar regularmente o impacto das actividades de diálogo intercultural nas atitudes e na compreensão dos participantes
4	Antes das sessões, dê formação em sensibilidade cultural para abordar preconceitos e estilos de comunicação. Isto prepara os participantes para se envolverem respeitosamente com diferentes normas culturais.
5	Ser adaptável durante os debates, ajustando as actividades, se necessário, para manter uma atmosfera positiva e gerir eficazmente os temas sensíveis.
6	Inclua tarefas de grupo que exijam que participantes de diferentes origens trabalhem em conjunto. Isto promove o trabalho em equipa e mostra como a diversidade de perspetivas melhora a resolução de problemas.



# Participação política

## O que é a participação política?

Para explicar o que é a participação política, devemos começar por analisar a participação em geral. A palavra participação representa múltiplas relações entre os indivíduos e a sociedade, e tem dois significados principais: por um lado, significa fazer parte e, por outro, pode ser interpretada como tomar parte (Cotta, 1979).

No primeiro caso, a participação implica a inclusão de um indivíduo numa comunidade, numa sociedade ou num determinado grupo social como um membro igual com um determinado estatuto e direitos, mas também deveres (Sartori, 1984). De acordo com Pitti, aqui a participação “tem a ver com afiliação e pertença” (Pitti, 2018).

No segundo caso, a participação significa o envolvimento ativo de um indivíduo nos processos de tomada de decisão que lhe dizem respeito e à sociedade, o que corresponde a um compromisso ativo (Kymlicka, Norman, 1994).

Se afirmarmos que **a participação política** implica “qualquer atividade que molde, afete ou envolva a esfera política” (Parceria UE-Conselho da Europa para a Juventude, 2024), é evidente que este capítulo se centrará na forma como os jovens podem **tomar parte** e iniciar ações na esfera política e como os técnicos de juventude os podem ajudar.

É possível distinguir três tipos básicos de participação política, incluindo os canais e as formas de a concretizar.

- A participação política **convencional** implica atividades institucionalizadas que têm lugar na arena eleitoral, tais como votar, candidatar-se a eleições ou ser membro de um partido político (Stockemer, 2014).
- A participação política **não convencional** apresenta um conjunto de atividades que utilizam abordagens não institucionalizadas para atingir os seus objetivos (Quaranta, 2016). Estas actividades incluem a assinatura de petições, o bloqueio do tráfego, manifestações e greves, o uso da força física, danos à propriedade, ocupação de edifícios, pintura de slogans e outras.
- A participação política **individualizada** tem lugar a nível individual e, como tal, não requer uma ação de grupo, comunitária ou de massas. Trata-se de escolher um determinado “estilo de vida”, por exemplo, o veganismo ou o boicote a um determinado produto (Bárta et. al., 2021).

### Recursos adicionais:

- [Compêndio de documentos do Conselho da Europa relativos às ONG de juventude e à participação dos jovens](#)
- [Boas Práticas de Participação Juvenil em Diferentes Formas de Democracia Regional e Local](#)

## Participação política dos jovens

Em primeiro lugar - quem é a juventude O Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (doravante: PNUD) refere-se à juventude como “mulheres e homens jovens, em toda a sua diversidade de experiências e contextos” (PNUD, 2014).

De acordo com Perović (2016), a maioria dos países europeus considera que os jovens são pessoas com idades compreendidas entre os 14 e os 30 anos. O PNUD foca-se principalmente em mulheres e homens jovens com idades entre os 15 e os 24 anos, mas também sugere que o leque deve ser alargado para incluir homens e mulheres jovens com idades entre os 25 e os 30 anos (e mesmo até aos 35 anos), com base nas “realidades contextuais e nas diretivas regionais e nacionais da política de juventude” (PNUD, 2014).

No que diz respeito à participação política dos jovens, esta pode ser entendida como o envolvimento ativo e voluntário dos jovens, na sua perspetiva de cidadãos, em qualquer atividade que molde, afete ou envolva a esfera política (Bárta et. al., 2021). Os jovens devem ser vistos como participantes ativos e contribuintes para a sociedade, mas muitos deles enfrentam problemas e posições que limitam a sua participação ativa.

Muitos fatores afetam a participação política dos jovens:

- Fatores **políticos**: muitos jovens não confiam no governo e não se sentem valorizados nos sistemas políticos formais. Além disso, têm dificuldade em chegar a posições de liderança política e os seus conhecimentos e competências são menos valorizados do que os dos seus colegas mais velhos. Esta situação contribui para o declínio do interesse pelo processo de votação e pela participação cívica.
- Fatores **económicos**: o elevado desemprego dos jovens, a dificuldade de acesso ao mercado de trabalho e o elevado custo de vida são problemas que os jovens enfrentam todos os dias. Um relatório do PNUD revela que 87% dos jovens dos países em desenvolvimento enfrentam problemas de emprego e de pobreza.
- Fatores **demográficos**: a geração de jovens de 2014 foi a maior que o mundo alguma vez conheceu, com os jovens entre os 15 e os 24 anos a representarem mais de 60% da população em muitos países do Sul global (PNUD, 2014). Em contrapartida, a percentagem de jovens na população da Europa está a diminuir visivelmente, com apenas 19,3 % da população com idades compreendidas entre os 15 e os 24 anos, prevendo-se que esta percentagem diminua ainda mais para 15,3 % até 2050 (Cheskin et. al., 2018).
- Fatores **sociais**: de acordo com o PNUD, os jovens enfrentam a pobreza, a fome, os obstáculos à educação, formas múltiplas e cruzadas de discriminação, violência e oportunidades limitadas de crescimento e de perspetivas de emprego. São particularmente afetados os jovens com antecedentes desfavorecidos: criados em centros de acolhimento, de origem migrante ou de minorias étnicas; ciganos, jovens com deficiência, bem como pessoas com problemas de saúde mental. Encontram-se entre os grupos/indivíduos mais marginalizados da sociedade e necessitam de medidas de apoio especiais para terem as mesmas oportunidades que os seus pares (Ramberg, 2015).

*Recursos adicionais:*

1. [O que é a participação política dos jovens?](#) - Julia Weiß
2. [Participação política dos jovens](#) - Conselho da Europa e Comissão Europeia

## Participação significativa dos jovens

**Uma participação significativa dos** jovens implica que os jovens sejam iniciadores de movimentos e ações ou parceiros iguais quando se trata de tomar decisões. Isto significa que a voz dos jovens pode realmente ser ouvida e que têm a oportunidade de expressar a sua opinião, que tem a hipótese de ser realmente considerada, ao contrário dos casos em que há uma aparência de participação (tokenismo). Neste último caso, os jovens estão aparentemente envolvidos nos processos políticos, mas na realidade são apenas manipulados e enganados, e as suas opiniões não têm qualquer hipótese de serem consideradas e adotada.

A escada de Hart da participação política significativa (Hart, 1992) ajuda-nos a determinar o nível de envolvimento dos jovens. Quanto mais alto o degrau, mais forte e mais presente é a participação política dos jovens.

COMO É APLICADO		EXEMPLO
<b>8. DECISÃO PARTILHADA</b>	Os jovens têm uma ideia, criam um projeto e convidam adultos a juntarem-se a eles como parceiros iguais para tomarem decisões ao longo do projeto.	Os jovens decidem abrir um centro de juventude na sua cidade. Estabelecem parcerias com várias organizações de jovens e adultos e recebem recursos do governo.
<b>7. ACÇÃO INICIADA</b>	Os jovens têm uma ideia, decidem sobre o projeto e, finalmente, levam-no a cabo. Os adultos assumem um papel de apoio no processo.	Os jovens planeiam organizar um dia de sensibilização ambiental na escola. Com a autorização e o apoio do diretor e dos professores, o evento realiza-se.
<b>6. PARCERIA</b>	Os adultos têm uma ideia inicial. Os jovens envolvidos no projeto partilham a responsabilidade de planear, decidir e realizar o projeto.	O presidente da câmara da cidade decide organizar um dia da juventude. Em seguida, confia a uma equipa organizadora, constituída por jovens e membros da administração municipal, a tarefa de planear e gerir o projeto com responsabilidades partilhadas.
<b>5. CONSULTA</b>	Os adultos facilitam um projeto em que os jovens são ativamente consultados. As posições dos jovens são tidas em conta e estes recebem feedback sobre as suas necessidades.	Um conselho municipal organiza consultas com jovens para discutir a sua visão de uma cidade amiga dos jovens. No final, o conselho dá um feedback aos jovens sobre a forma como as suas exigências afetaram os jovens e como as suas exigências afetaram o processo de tomada de decisões.
<b>4. INFORMAÇÃO</b>	Os decisores adultos planeiam um projeto e os jovens participam nele como voluntários, mas sem terem uma palavra a dizer na sua conceção. Ao longo do projeto, os jovens podem informar os decisores sobre as suas exigências políticas, mas isso não garante influência ou participação.	Os jovens apresentam um documento político a um político. O político ouve as reivindicações, mas reserva-se o direito de decidir se toma em consideração as sugestões.
<b>↓ NÃO PARTICIPAÇÃO ↓</b>		
<b>3. TOQUENISMO</b>	Os decisores atribuem papéis simbólicos aos jovens nos eventos e criam a ilusão de que os jovens estão ativamente envolvidos.	Os jovens selecionados são convidados para um evento como uma assembleia de jovens sem terem um impacto real no resultado ou nas decisões de seguimento.
<b>2. DECORAÇÃO</b>	As atividades planeadas pelos adultos são "decoradas" com os jovens sem lhes dar espaço para se envolverem com as suas próprias ideias.	Num comício, os jovens fazem discursos que outros escreveram para eles. Os discursos não têm qualquer relação com as suas reivindicações reais.
<b>1. MANIPULAÇÃO</b>	Os adultos manipulam os jovens. Os jovens são forçados a participar numa atividade ou num processo, mas não se presta atenção às exigências e interesses dos jovens.	Os jovens são convidados a segurar faixas que não escreveram numa manifestação organizada por adultos.

## Incentivar a participação política dos jovens

A questão da participação dos jovens na maioria dos países europeus é regulada através de estratégias para a juventude, leis para a juventude, planos de desenvolvimento para a juventude e documentos semelhantes. Não existem documentos e estratégias que se refiram apenas a esta questão, mas é importante que ela seja abordada, pelo menos através de outros documentos.

Atualmente, os jovens estão mais envolvidos em “formas alternativas” de participação (participação não convencional), incluindo o ativismo, o voluntariado comunitário, o ativismo em linha ou os movimentos sociais juvenis, como o movimento de ativismo climático (SALTO, 2020).

Um desses movimentos é o Fridays for Future, uma greve internacional iniciada e liderada por jovens contra as alterações climáticas. Tudo começou quando, em 2018, Greta Thunberg organizou um protesto em frente ao parlamento sueco para chamar a atenção para a crise climática e instar o parlamento a alinhar a política climática do país com o Acordo de Paris. Outros estudantes juntaram-se a ela e começaram a fazer greve todas as sextas-feiras durante o horário escolar.

Os jovens activistas criaram também o hash tag #FridaysForFuture e publicaram regularmente tudo nas redes sociais, que serviram de canal aberto de comunicação através do qual o movimento se espalhou a uma velocidade incrível, tornando-se rapidamente internacional.

Mais de 1,6 milhões de estudantes foram mobilizados durante a primeira greve escolar mundial, em março de 2019, e mais de 6 milhões durante a Semana Mundial de Ação Climática, em setembro de 2019. Aqueles que não puderam participar fisicamente apoiaram e participaram virtualmente, divulgando assim a sensibilização para as alterações climáticas. Apesar da adesão de um grande número de pessoas, o movimento conseguiu manter a sua forma original - um movimento de jovens sensibilizados para as alterações climáticas.

*Recursos adicionais:*

[Instrumentos e estudos de caso para uma participação efectiva dos jovens](#) - NYC Ukraine e UNICEF

[Pool de recursos](#) - Participação e informação SALTO

### Conselhos para os animadores de juventude

Eis alguns conselhos úteis que o ajudarão a introduzir da melhor forma possível a participação política dos jovens e a facilitar a realização do curso.

1	Respeitar todos os participantes como seres humanos com direitos iguais.
2	Mostrar verdadeiro interesse pelas suas ideias, opiniões, necessidades e desejos.
3	Esteja consciente do seu poder enquanto animador de juventude e tente ceder o seu próprio poder tanto quanto possível.
4	Tentar entrar em contacto com os jovens durante os momentos informais do curso, sendo um membro do grupo.
5	Estar aberto a aprender tanto com os outros formadores como com os participantes.

*Recursos adicionais:*

[Caixa de ferramentas para formação e trabalho com jovens](#) - SALTO PI

[Caixa de ferramentas de actividades de aprendizagem não formal](#) - CET plataforma Skopje



# Saúde Mental e Bem-Estar



## Introdução

A saúde mental e o bem-estar são fundamentais para o desenvolvimento holístico dos jovens, influenciando a sua capacidade de aprender, de se relacionar com os outros e de enfrentar os desafios da vida. Este capítulo fornece uma exploração aprofundada dos principais aspetos da saúde mental que são essenciais para os animadores de juventude compreenderem e abordarem. Abrange estratégias abrangentes para a gestão de crises, centrando-se na criação de resiliência e adaptabilidade entre os jovens, permitindo-lhes lidar eficazmente com o stress e a adversidade.

O capítulo também aborda o estigma generalizado que envolve a saúde mental, oferecendo ideias sobre como os animadores de juventude podem criar ambientes de apoio que incentivem discussões abertas sobre questões de saúde mental. Além disso, aborda os problemas de saúde mental mais comuns enfrentados pelos jovens, como a depressão, a ansiedade e as dependências, fornecendo orientações práticas sobre como identificar sinais, oferecer apoio e ligar os jovens a recursos e intervenções adequados.

Ao melhorar a sua compreensão e competências nestas áreas, os animadores de juventude podem contribuir significativamente para promover a saúde mental e o bem-estar, ajudando os jovens a ter uma vida saudável e plena.





# Gestão de Crises, Promoção da Resiliência e Adaptabilidade

## Compreender uma crise

É normal sentir algum stress de vez em quando. Cada pessoa tem as suas próprias estratégias de sobrevivência e formas de gerir os desafios e os sentimentos de stress. Uma crise descreve tipicamente uma experiência em que as estratégias normais de sobrevivência de uma pessoa falham e esta luta para recuperar o controlo de uma situação ou regressar ao seu estado emocional anterior (NIFC, 2014). Uma crise é única para a pessoa que a vive e pode ser provocada por uma série de fatores, como um acontecimento súbito ou inesperado, uma mudança de vida, um problema pessoal ou um problema de saúde mental. A forma como uma crise se desenvolve pode ser ainda mais influenciada pelas “capacidades e recursos de enfrentamento do indivíduo, por factores de stress adicionais e pela perceção que o indivíduo tem da situação” (Train of Thoughts, 2020).

A razão subjacente a uma crise pode ser muito diferente de pessoa para pessoa. Algumas causas incluem luto e perda, dependência, abuso, problemas financeiros, problemas de habitação, stress no local de trabalho ou nos exames, gestão de um diagnóstico de saúde mental, rutura de uma relação ou, por vezes, pode não haver uma causa aparente (Elmer, 2022).

Existem dois tipos principais de crises (Cherry, 2023; Train of Thoughts, 2020):

- **Crises de desenvolvimento:** Uma crise que ocorre lentamente, ao longo do tempo e em resposta a uma mudança de vida normal ou previsível, como a puberdade, a saída de casa, o nascimento de filhos, a reforma, etc.
- **Crises situacionais:** Uma crise que ocorre em resposta a um acontecimento súbito ou inesperado, por exemplo, um acidente, uma catástrofe natural ou ser vítima de um crime.

Uma crise é uma experiência difícil e assustadora. A pessoa em crise pode sentir-se sobrecarregada, ansiosa, vulnerável e desamparada. Pode sentir que está num “ponto de rutura” e que não há soluções.

Os sinais e sintomas adicionais de saúde mental que podem ocorrer durante uma crise estão listados abaixo (Elmer, 2022; Mind, 2021). É importante notar que ser capaz de dizer se uma pessoa está numa crise depende do seu “normal”, uma vez que estes sintomas podem fazer parte do “normal” para as pessoas com uma condição de saúde mental (Elmer, 2022). Uma crise é uma situação específica e intensa em que a pessoa pode estar em risco para si própria ou para os outros e necessita de apoio imediato.

- Ataques de pânico
- Flashbacks
- Sentir-se suicida (pensamentos suicidas ou fazer planos)
- Auto-agressão
- Ter uma experiência de hipomania ou mania
- Sintomas de psicose (ouvir vozes, sentir-se muito paranoico, diminuição do sentido da realidade, alucinações)
- Agitação, raiva
- Dificuldade em funcionar (dificuldade em levantar-se da cama, em fazer tarefas diárias, etc.)
- Alterações de humor
- Dificuldade com a higiene pessoal (escovar os dentes, mudar de roupa, lavar-se)

### Recursos adicionais

1. [Um recurso de saúde mental para animadores de juventude e voluntários](#)
2. [Criar um plano de crise para jovens com necessidades de saúde mental](#)
3. [Como criar um plano de crise pessoal com um jovem](#)

## Apoiar um jovem em crise

A gestão eficaz de crises é crucial para os animadores de juventude, que muitas vezes atuam na linha da frente em momentos de necessidade. Uma intervenção de crise envolve estratégias para ajudar os jovens a lidar com uma crise imediata, um evento traumático ou uma emergência. Uma intervenção pode incluir a resolução de problemas, o diálogo aberto, a prestação de apoio e a oferta de recursos. Deve centrar-se no problema atual e na procura de soluções. Frequentemente, é feito um plano como parte da intervenção para lidar com o desafio e reduzir quaisquer danos a longo prazo (Webb, 2024).

Inicialmente, o animador de juventude deve avaliar a situação geral e o ambiente, verificando se existem riscos imediatos de segurança e se é necessária assistência médica. Deve ser efetuada uma avaliação do risco de suicídio e determinar se existem outros riscos potenciais, incluindo a possibilidade de o jovem se magoar a si próprio ou a outra pessoa. Em seguida, devem trabalhar com o jovem para desanuviar a situação, resolver o problema atual e avançar com um plano.

Para oferecer o melhor apoio durante uma crise, é importante estar preparado e ter formação numa série de abordagens e técnicas diferentes. Os animadores de juventude devem manter-se informados sobre as melhores práticas atuais, participar em programas de formação e procurar criar parcerias fortes com os serviços de emergência locais e as organizações de saúde mental. As intervenções devem ser selecionadas com base na forma como o jovem se apresenta, na situação e nas suas necessidades naquele momento. As diferentes técnicas são exploradas mais adiante; estas podem ser combinadas e adaptadas conforme necessário.

- **Escuta ativa:** ouvir com atenção e cuidado. Fazer perguntas abertas ao jovem. Não o interrompa. Repita as informações que ele lhe disser para confirmar que não percebeu nada de errado.
- **Técnicas de desescalamento:** trata-se de tentar acalmar a situação e evitar que esta se agrave ainda mais. O Regis College Online (2023) apresenta as seguintes dicas para a desescalada: “manter uma linguagem corporal não ameaçadora, afastar-se cerca de um metro, manter-se calmo e profissional, concentrar-se na resolução do problema imediato, mostrar empatia, aceitar respostas lentas, dar instruções simples e claras, ser flexível, dar à pessoa tempo para pensar sobre a situação”.
- **Resolução de problemas:** ajudar o jovem a definir o problema central. Veja o problema do ponto de vista dele e, em conjunto, considere quais são as suas opções e os recursos disponíveis.
- **Técnicas calmantes:** se for adequado, encoraje e oriente o jovem a fazer exercícios simples de respiração ou de visualização para o ajudar a estabilizar-se. Tenha em atenção que estes tipos de exercícios nem sempre são úteis para toda a gente.
- **Técnicas de comunicação adicionais:** Criar um espaço seguro e de apoio; Ser respeitoso; Ter uma mente aberta e não julgar; Ser empático; Oferecer opções e alternativas; Concentrar-se nos pontos fortes e procurar o lado bom; Respeitar a confidencialidade (exceto em determinadas circunstâncias excecionais).

### Recursos adicionais

1. [Formas de se ajudar a lidar com uma crise](#)
2. [NAMI: Navegar numa crise de saúde mental](#)
3. [Tratar com cuidado: Apoiar os jovens durante as crises](#)

## Considerações de carácter geral

É importante estar consciente da multiplicidade de fatores que podem afetar a forma como um jovem se apresenta e as potenciais razões subjacentes a uma crise. É essencial compreender os problemas que enfrentam os grupos marginalizados e vulneráveis de jovens e a forma como estes problemas se podem cruzar. De seguida, apresentamos apenas alguns aspetos que podem ter impacto na saúde mental e nas crises de saúde mental.

Sobrecarga sensorial e neurodiversidade: a neurodiversidade está relacionada com as várias e diferentes formas como as pessoas processam a informação, experimentam e interagem com o mundo que as rodeia. O termo “neurodivergência” é utilizado para descrever o “funcionamento cognitivo que não é considerado “típico”” (Exceptional Individuals, 2023; Resnick, 2023). Alguns exemplos de tipos comuns de neurodivergência incluem o autismo, a PHDA, a dislexia e a dispraxia, mas existem muitos mais. Ser neurodivergente pode afetar a forma como um indivíduo responde e vivencia uma crise, emergência ou catástrofe (Hamstead, 2024). O artigo seguinte é um ponto de partida útil para compreender como ser inclusivo e considerar a neurodiversidade na gestão e formação de crises.

### [A necessidade urgente de incluir a neurodivergência na preparação, resposta e recuperação em caso de catástrofe](#)

Em geral, os indivíduos que estão a passar por uma crise podem ter problemas sensoriais ou sobrecarga sensorial. A inclusão de actividades de modulação sensorial numa intervenção pode ajudar a regular as emoções e a diminuir a tensão, por exemplo, utilizando equipamento sensorial ou dispondo de uma sala sensorial.

- **Cultura:** pode ter impacto nas opiniões e atitudes das pessoas relativamente à saúde mental, à doença e aos seus comportamentos de procura de saúde. É importante ser respeitoso, reconhecer e tentar compreender as diferenças e não fazer suposições.
- **Identidade de género e fazer parte da comunidade LGBT+:** As pessoas LGBT+ são mais propensas a ter problemas de saúde mental e estão “em maior risco de comportamento suicida e de automutilação do que as pessoas não-LGBT+” Rethink Mental Illness (2022). É crucial que os animadores de juventude compreendam como o estigma e a experiência do estigma afetam a saúde mental dos jovens.

#### *Recursos adicionais*

[Kit de ferramentas para a competência cultural da reforma da saúde mental](#)

[Pertencer à Juventude LGBTQ+ da Irlanda](#)

[Mind Autismo e saúde mental](#)





## Dicas importantes

1	Desenvolver planos claros de gestão de crises e formar regularmente o pessoal e os jovens sobre a forma de responder a vários tipos de crises. A realização de exercícios de representação de papéis pode aumentar a preparação e a confiança.
2	Promover relações fortes e de apoio entre os jovens e entre estes e os adultos para criar uma rede de confiança e apoio. Incentivar o acompanhamento pelos pares e o envolvimento da comunidade para reforçar estes laços.
3	Incentivar os jovens a participar em actividades que desafiem as suas capacidades de resolução de problemas e de pensamento crítico para aumentar a sua resiliência e adaptabilidade. Utilize jogos, projectos e cenários da vida real que exijam pensamento inovador e trabalho de equipa.
4	Promover uma mentalidade de crescimento, celebrando os esforços e aprendendo com os erros, ajudando os jovens a ver os desafios como oportunidades de crescimento. Dê feedback construtivo e destaque histórias de resiliência e sucesso.
5	Integrar práticas de atenção plena, como a meditação, os exercícios de respiração profunda e o ioga, nas rotinas diárias. Estas técnicas ajudam os jovens a gerir o stress, a melhorar a regulação emocional e a melhorar a concentração, tornando-os mais resilientes e adaptáveis face aos desafios.



# Estigma da Saúde Mental

## Definição e tipos de estigma

### Definição de estigma

Uma saúde mental deficiente tem grandes impactos pessoais e económicos em toda a União Europeia, que são exacerbados pelo estigma e pela discriminação. As abordagens ao significado concetual do estigma caracterizam-no como um conjunto de construções físicas, sociais e pessoais que frequentemente levam a sociedade a posicionar um determinado indivíduo ou grupo como profundamente “desacreditado” ou “manchado” (Lester & O’Reilly, 2021). De uma perspetiva sociológica, o estigma é definido como a coocorrência de rotulagem, estereótipos, separação, perda de estatuto e discriminação num contexto em que o poder é exercido (Link & Phelan, 2001). Nesta perspetiva, o estigma afeta numerosos grupos de pessoas que são excluídas ou que podem esperar ser excluídas, não sendo uma questão exclusiva da saúde mental (Finzen, 2017).

O estigma é um fenómeno complexo descrito pela intersecção de estruturas e tipos. O estigma é composto por três estruturas sociocognitivas inter-relacionadas: Estereótipos, Preconceito e Discriminação (Corrigan et al., 2004; Sheehan et al., 2017):

- **Os estereótipos** são a componente cognitiva do estigma, estando relacionados com crenças individuais e sociais relativamente a um determinado grupo. Os estereótipos comuns da doença mental são a **perigosidade** (ou seja, os indivíduos com problemas de saúde mental são inerentemente violentos e imprevisíveis), a **incompetência** (ou seja, os indivíduos com problemas de saúde mental são incapazes de tomar decisões e gerir as suas vidas) e a **permanência** (ou seja, os indivíduos com problemas de saúde mental não podem recuperar ou melhorar com o tempo). Isto pode muitas vezes resultar em comportamentos discriminatórios contra o indivíduo.
- **O preconceito** é a componente afetiva do estigma e refere-se a atitudes negativas individuais e sociais em relação a um determinado grupo. Estas atitudes podem manifestar-se de várias formas, tais como o **medo** (ou seja, as pessoas podem temer os indivíduos com problemas de saúde mental, acreditando que são suscetíveis de serem violentos), a  **piedade** (ou seja, considerar os indivíduos com problemas de saúde mental como indefesos ou incapazes), ou a **rejeição** (ou seja, acreditar que estes indivíduos serão sempre um fardo, resultando num distanciamento social e emocional), em que os estereótipos negativos são entendidos como verdadeiros.
- **A discriminação** é a componente comportamental do estigma e diz respeito a quaisquer comportamentos explícitos, intencionais ou não, no sentido de privar um grupo de determinados serviços e direitos e/ou de o tratar de forma desigual e diferenciada, devido a estereótipos relacionados com o grupo e a preconceitos originados (por exemplo, recrutadores de emprego que rejeitam pessoas com deficiência).

Sempre que as pessoas são pressionadas, desvalorizadas, prejudicadas na sua identidade ou excluídas da sociedade devido à sua filiação cultural ou étnica, à sua denominação religiosa ou aos atributos da sua doença, existe estigma (Finzen, 2017). O estigma varia consoante as culturas, sendo influenciado por diferentes normas, valores e crenças sociais. Portanto, entender essas variações culturais é essencial para o desenvolvimento de intervenções eficazes e culturalmente sensíveis (Ahad et al., 2023). O estigma leva a experiências sociais negativas, como o isolamento, a rejeição, a marginalização e a discriminação. Se estiver relacionado com uma condição de saúde como a doença mental, o estigma pode afetar a doença e o curso do tratamento de uma pessoa, incluindo o acesso a tratamento médico adequado e profissional (Subu et al., 2021). O estigma da doença mental varia consoante o diagnóstico, os sintomas, a visibilidade e a pertença a múltiplos grupos (Sheehan et al., 2017). Em última análise, o estigma é um impedimento significativo nos cuidados psiquiátricos e psicológicos, dissuadindo a prestação atempada destes cuidados e dificultando resultados de saúde ótimos (Ahad et al., 2023).

## Tipos de estigma

O estigma da doença mental inclui os seguintes tipos: estigma público, auto-estigma, evitação de rótulos, estigma estrutural, estigma de cortesia, poder do estigma, estigma automático e estigma múltiplo (Sheehan et al., 2017; Subu et al., 2021; Zayts-Spence et al., 2023). Compreender esses tipos de estigma é crucial para garantir que os esforços para reduzir o estigma e seus efeitos prejudiciais sobre os indivíduos com problemas de saúde mental sejam eficazes.

Tipos de estigma	Definição
<b>Estigma público</b>	Aprovação pública de preconceitos e discriminação contra grupos minoritários; atitudes negativas do público em geral em relação a pessoas com doenças mentais (por exemplo, "as pessoas com depressão são preguiçosas").
<b>Auto-estigma</b>	Uma pessoa pertencente a um grupo minoritário interioriza estereótipos e preconceitos públicos e aplica-os à sua vida. Está associada a uma diminuição da autoeficácia, à falta de poder e à redução da qualidade de vida (por exemplo, "tenho depressão, por isso sou preguiçoso").
<b>Evitar a rotulagem</b>	A pessoa com doença mental evita envolver-se em atividades que revelem o seu diagnóstico (por exemplo, "não digo ao meu chefe que preciso de tempo livre para consultar um terapeuta por receio de perder o meu emprego").
<b>Estigma estrutural</b>	Políticas do sector público e privado que restringem involuntariamente as oportunidades do grupo minoritário (por exemplo, cortes no financiamento de programas de emprego no domínio da saúde mental).
<b>Estigma de cortesia</b>	O estigma é vivido por aqueles que estão em contacto próximo com o grupo estigmatizado, como os profissionais de saúde mental, amigos, família (por exemplo, o profissional de saúde mental sente vergonha de partilhar a sua identidade profissional com os outros).
<b>Poder do estigma</b>	Um meio através do qual os estigmatizadores mantêm o poder social através do controlo, exploração e exclusão do grupo estigmatizado (por exemplo, negação de recursos como a riqueza e o estatuto).
<b>Estigma automático</b>	Pensamentos, sentimentos e comportamentos estigmatizantes que ocorrem automaticamente com pouca ou nenhuma consciência (por exemplo, controlo das finanças, medicamentos, etc.)
<b>Estigma múltiplo</b>	Estigma que é agravado pela pertença a mais do que um grupo estigmatizante (por exemplo, LGBT, pobres, obesos, etc.).

## Causas e consequências do estigma

### Causas do estigma

O estigma da saúde mental é complexo e tem múltiplas causas e fatores contribuintes. Estes podem ser classificados em termos gerais em fatores sociais, culturais, psicológicos e estruturais:

- **Fatores sociais:** Inclui a **representação mediática da saúde mental**, em que os meios de comunicação social criam e perpetuam o estigma e a discriminação da saúde mental através da utilização repetida de imagens negativas e inexatas da saúde mental, incluindo a doença, os profissionais e os tratamentos (Stout et al., 2004; Stuart, 2006). Por exemplo, em filmes e programas de televisão, a representação de personagens com doenças mentais como objetos de diversão, desrespeito e medo. Também inclui **normas e expectativas sociais**. Durante a infância, uma pessoa pode ser socializada para acreditar que as pessoas com doenças mentais são perigosas ou que os homens não podem expressar vulnerabilidade emocional (por exemplo, "os homens não choram"), o que pode contribuir para

o estigma e desencorajar o comportamento de procura de ajuda.

- **Fatores culturais: As crenças e normas culturais** sobre a saúde mental podem moldar as atitudes e os comportamentos em relação a indivíduos com problemas de saúde mental. As normas culturais indicam quais os comportamentos que devem ser considerados normais ou não. Por exemplo, algumas culturas do Médio Oriente consideram normal ter visões e ouvir vozes imaginárias, enquanto na maioria das culturas ocidentais tais ocorrências são classificadas como alucinações que indicam doença mental. Além disso, em algumas culturas, a doença mental é vista negativamente como um sinal de fraqueza ou falha moral, o que aumenta o estigma da saúde mental (Abdullah & Brown, 2011; Corrigan & Watson, 2002).
- **Fatores psicológicos:** As pessoas que vivem com doenças mentais **internalizam o estigma social** e, assim, experimentam a auto-estigmatização. Essa interiorização dá lugar a sentimentos de vergonha, baixa autoestima e relutância em procurar ajuda, fatores que agravam os problemas de saúde mental e a recuperação (Sheehan et al., 2017).
- **Fatores estruturais: A discriminação institucional** refere-se a políticas ou práticas que negam oportunidades e recursos a pessoas com problemas de saúde mental dentro das instituições. A discriminação institucional apoia frequentemente o estigma social e atua como uma barreira aos cuidados de saúde (Thornicroft et al., 2007).

## Consequências do estigma

O estigma pode levar a:

- **Diagnóstico tardio e comportamentos de procura de tratamento:** O medo de ser rotulado, ostracizado ou incompreendido devido às suas condições desencoraja frequentemente os indivíduos de procurar ajuda (Ahad et al., 2023). De facto, o estigma está associado a uma maior probabilidade de atrasar ou evitar a procura de ajuda para problemas de saúde mental (Clement et al., 2015).
- **Redução da qualidade de vida:** Os indivíduos com problemas de saúde mental adiam frequentemente a procura de ajuda, o que pode intensificar os sintomas ao longo do tempo, aumentando a gravidade do problema e tornando o tratamento mais difícil (Ahad et al., 2023; Hatzenbuehler et al., 2013).
- **Aumento do risco de exclusão social e discriminação:** Os indivíduos com perturbações de saúde mental enfrentam frequentemente discriminação em múltiplos domínios da vida (por exemplo, emprego, círculos sociais) (Brohan & Thornicroft, 2010). A falta de empatia e de compreensão resulta dos estereótipos negativos e das conceções erradas em torno da doença mental, levando à exclusão social destes indivíduos (Angermeyer & Matschinger, 2018).
- **Baixa autoestima e autoeficácia:** O estigma internalizado pode levar a sentimentos de vergonha e baixa autoestima, o que pode reduzir a confiança do indivíduo na sua capacidade de gerir a sua condição e ter sucesso na vida (Livingston & Boyd, 2010).
- **Redução da adesão ao tratamento:** Os indivíduos podem evitar ou terminar o tratamento devido ao receio de serem rotulados como doentes mentais (Corrigan & Watson, 2007).

## Estratégias para combater o estigma da saúde mental

Abordar o estigma da saúde mental é crucial para promover o bem-estar e incentivar as pessoas a procurar ajuda. Isto pode ser feito através de várias estratégias:

- **Implementação de campanhas de educação e sensibilização:** Estas campanhas podem ser cruciais para quebrar ideias erradas e promover a compreensão das perturbações de saúde mental (Ahad et al., 2023; Corrigan, 2016; Corrigan et al., 2012). Assim, podem reduzir a desinformação e mudar as atitudes negativas em relação às condições de saúde mental. De facto, o desenvolvimento de programas e estratégias que promovam uma cultura de compreensão e aceitação pode encorajar mais indivíduos a procurar ajuda quando precisam, melhorando a deteção e intervenção precoces, que são cruciais para melhores resultados em termos de saúde. As campanhas dirigidas a grupos populacionais específicos, como a polícia ou as crianças em idade escolar, revelaram-se mais eficazes do que as dirigidas à população em geral (McDaid, 2008).
- **Formação para profissionais de saúde:** Dotar os prestadores de cuidados de saúde (médicos, neurologistas, psiquiatras, trabalhadores comunitários e dos cuidados de saúde primários, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais, etc.) de conhecimentos e competências para compreender e respeitar todas as origens e experiências, bem como para apoiar o indivíduo com uma perturbação de saúde mental, pode melhorar a qualidade dos cuidados e reduzir as práticas discriminatórias (Knaak et al., 2017).
- **Criação de grupos de apoio de pares:** A criação de grupos de apoio com pessoas que viveram



experiências semelhantes pode normalizar as questões de saúde mental e desafiar o estigma, uma vez que fornecem apoio emocional, reduzindo os sentimentos de isolamento e o estigma interiorizado (Davidson et al., 2006).

- **Utilizar abordagens baseadas em provas:** Utilizar intervenções baseadas em provas para reduzir o estigma da saúde mental, incluindo a educação e as intervenções baseadas no contacto, pode reduzir eficazmente o estigma da doença mental (Corrigan, 2016; Thornicroft et al., 2016). As intervenções baseadas no contacto envolvem o contacto direto entre indivíduos com problemas de saúde mental e membros do público, que desafiam as atitudes e crenças negativas, reduzindo o estigma, humanizando as questões de saúde mental e reduzindo o medo e as ideias erradas.

## Dicas importantes

1	<b>Eduque-se a si próprio e aos outros</b> Manter-se informado com informações atuais sobre questões de saúde mental, tratamentos e o impacto do estigma. Partilhar informações e recursos fiáveis com jovens, pais e colegas para dissipar mitos e ideias erradas sobre a saúde mental.
2	<b>Criar um espaço seguro e dar o exemplo de um comportamento positivo</b> Incentivar debates abertos sobre a saúde mental. Normalizar a conversa sobre sentimentos e questões de saúde mental como parte das conversas quotidianas. Garantir a privacidade e a confidencialidade para ajudar os jovens a sentirem-se seguros quando partilham as suas experiências. Ouvir sem julgar e validar os seus sentimentos. Evitar termos estigmatizantes e utilizar uma linguagem respeitosa quando se fala de saúde mental.
3	<b>Desafiar o comportamento estigmatizante e incentivar o autocuidado</b> Corrigir comentários ou comportamentos estigmatizantes de forma rápida e respeitosa. Ajudar os jovens a desenvolverem mecanismos saudáveis de lidar com a situação e rotinas de autocuidado e fornecer ferramentas e atividades que promovam a resiliência e o bem-estar emocional.
4	<b>Aprendizagem contínua</b> Participar em ações de formação e desenvolvimento profissional contínuos sobre questões de saúde mental e redução do estigma. Procurar regularmente obter feedback dos jovens com quem trabalha para melhorar a sua abordagem e estratégias.
5	<b>Defender a saúde mental</b> Defender políticas que apoiem a educação e os serviços de saúde mental nas escolas e nas comunidades. Organizar e participar em campanhas de sensibilização para a saúde mental para educar a comunidade em geral.

### Recursos adicionais

1. Organização Mundial de Saúde (2022) - História real do estigma da saúde mental: <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/speaking-out-on-stigma>
2. Organização Mundial de Saúde (2022) - Relatório global sobre a equidade na saúde das pessoas com deficiência: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063600>
3. TEDx Talks (2017) - O estigma da doença mental | Sam Cohen: <https://www.youtube.com/watch?v=bUIBZuQ2c0Q>

# Depressão, Ansiedade e Dependência

## Compreender a depressão

A depressão é uma perturbação do humor prevalente e grave que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Vai para além de sentimentos temporários de tristeza ou perda e pode afetar gravemente o funcionamento diário de um indivíduo. A depressão caracteriza-se por uma série de sintomas, incluindo:

- Sentimentos persistentes de tristeza, vazio ou desespero.
- Perda de interesse ou de prazer em atividades que antes eram apreciadas.
- Alterações do apetite e do peso.
- Perturbações do sono (insónias ou excesso de sono).
- Fadiga ou falta de energia.
- Dificuldade em concentrar-se, tomar decisões ou lembrar-se de coisas.
- Sentimentos de inutilidade ou de culpa excessiva.
- Pensamentos recorrentes de morte ou suicídio.

Estes sintomas devem estar presentes durante a maior parte do dia, quase todos os dias, durante pelo menos duas semanas, para que o diagnóstico de depressão seja efetuado. É importante reconhecer que a depressão pode manifestar-se de forma diferente nos jovens em relação aos adultos. Os jovens podem apresentar irritabilidade, declínio académico ou queixas físicas.

A identificação e a intervenção precoces são cruciais. Os tratamentos eficazes para a depressão incluem psicoterapia (como a terapia cognitivo-comportamental), medicação (antidepressivos) e mudanças no estilo de vida (exercício regular, alimentação saudável e higiene do sono). Os animadores de juventude podem desempenhar um papel vital na identificação de sinais de depressão e na orientação dos jovens para uma ajuda profissional adequada.

*Recursos adicionais*

[O que é a depressão?](#)

[Compreender a depressão nos jovens](#)

## Identificar as perturbações de ansiedade

As perturbações de ansiedade são um grupo de problemas de saúde mental caracterizados por medo ou preocupação excessivos e difíceis de controlar. Estas perturbações são os problemas de saúde mental mais comuns que afetam os jovens de hoje. Podem perturbar significativamente a vida quotidiana, o desempenho académico e as interações sociais. Os principais tipos de perturbações de ansiedade incluem:

- **Perturbação de Ansiedade Generalizada (GAD):** Preocupação persistente e excessiva com vários aspetos da vida quotidiana.
- **Perturbação de pânico:** Ataques de pânico inesperados e recorrentes, que são períodos súbitos de medo ou desconforto intensos.
- **Perturbação de Ansiedade Social (Fobia Social):** Medo intenso de situações sociais ou de ser julgado pelos outros.
- **Fobias específicas:** Medo irracional de objetos ou situações específicas (por exemplo, alturas, animais).
- **Perturbação de ansiedade de separação:** Medo excessivo de se separar das figuras de vinculação, mais comum em crianças mais novas, mas pode afetar jovens mais velhos..

Os sintomas das perturbações de ansiedade podem incluir inquietação, batimentos cardíacos acelerados, suores, tremores, dificuldade de concentração, irritabilidade e perturbações do sono. É essencial que os animadores de juventude estejam atentos a estes sintomas e criem um ambiente de apoio onde os jovens se sintam à vontade para falar dos seus medos e preocupações.

As intervenções para as perturbações de ansiedade envolvem frequentemente terapia cognitivo-comportamental, que ajuda os indivíduos a desafiar e a alterar padrões de pensamento pouco úteis, e por vezes medicação para gerir os sintomas. As técnicas de relaxamento, as práticas de atenção plena e a atividade física também podem ser benéficas.

*Recursos adicionais*

[Ansiedade - Falar de saúde mental](#)

[Apoiar um jovem com ansiedade](#)

## Abordagem das dependências

As dependências englobam uma série de comportamentos compulsivos que proporcionam prazer a curto prazo, mas que conduzem a consequências negativas a longo prazo. Podem incluir dependências de substâncias (álcool, drogas) e dependências comportamentais (jogos de azar, utilização da Internet, jogos de azar). As dependências coexistem frequentemente com outros problemas de saúde mental, criando uma rede complexa de desafios para os jovens.

Os principais sinais de dependência incluem:

- Incapacidade de controlar o consumo de substâncias ou o comportamento, apesar das consequências negativas.
- Aumento da tolerância, necessitando de mais da substância ou do comportamento para obter o mesmo efeito.
- Sintomas de abstinência quando não se consome a substância ou o comportamento.
- Negligência das responsabilidades na escola, no trabalho ou em casa.
- Utilização continuada apesar da consciência dos danos.

O tratamento da toxicodependência exige uma abordagem global que inclua:

- **Educação e prevenção:** Sensibilização para os riscos e as consequências da toxicodependência.
- Intervenção precoce: Identificar os primeiros sinais de dependência e prestar apoio atempado.
- **Aconselhamento e terapia:** Envolver-se em terapia individual ou de grupo para tratar de questões subjacentes e desenvolver estratégias de sobrevivência.
- **Grupos de apoio:** Participar em grupos de apoio de pares, como os Alcoólicos Anónimos (AA) ou os Narcóticos Anónimos (NA).
- **Tratamento médico:** Utilização de tratamento assistido por medicamentos para determinadas dependências, como a dependência de opiáceos.

Os animadores de juventude podem desempenhar um papel fundamental na prevenção e intervenção, promovendo uma comunicação aberta, criando confiança e ligando os jovens aos recursos e sistemas de apoio adequados.

## Dicas importantes

1	Ouçá com empatia os jovens que manifestam sinais de depressão, ansiedade ou dependência. Mostre que se preocupa e que está lá para os apoiar.
2	Criar um espaço seguro onde os jovens se sintam à vontade para discutir os seus problemas de saúde mental sem receio de serem julgados ou estigmatizados.
3	Estar ciente dos recursos locais de saúde mental e dos serviços de apoio para fornecer referências adequadas e garantir que os jovens obtenham a ajuda de que necessitam.
4	Incentivar estratégias de sobrevivência saudáveis, como a atividade física, processos criativos e práticas de atenção plena. Estas podem ajudar os jovens a gerir os sintomas e a melhorar o seu bem-estar geral.
5	Manter-se informado sobre as últimas investigações e as melhores práticas no domínio da saúde mental e do apoio às dependências para fornecer a orientação e a intervenção mais eficazes.



# Conclusão

Este Manual do Técnico de Juventude foi concebido para equipar os técnicos de juventude com uma compreensão clara de três temas-chave: Sociedades Inclusivas, Envolvimento Cívico dos Jovens e Saúde Mental e Bem-Estar. Fornece orientações sobre a utilização dos planos de aula e ferramentas do programa Youth-Well para apoiar eficazmente estas áreas.

Juntamente com os outros materiais de formação, este manual tem como objetivo apoiar os animadores de juventude a enfrentar os desafios complexos com que se deparam os jovens de hoje. Esperamos que se torne um recurso valioso ao qual regressa frequentemente - para adquirir conhecimentos, aperfeiçoar os seus métodos e encontrar inspiração. O trabalho com jovens exige adaptabilidade e empatia e, ao adotar as estratégias e práticas aqui descritas, estará mais bem preparado para promover a participação cívica, a resiliência e o bem-estar mental dos jovens que apoia.

O vosso empenho no desenvolvimento dos jovens é essencial para a sociedade. Ao oferecer orientação, compreensão e oportunidade, está a ajudar a formar uma geração de jovens resilientes, socialmente empenhados e com conhecimentos sobre os media. Encorajamo-lo a aprofundar os seus conhecimentos, a refletir sobre as suas experiências e a adaptar os princípios deste manual aos desafios específicos com que se depara.





# Referências

- Abdullah, T., & Brown, T. L. (2011). Mental illness stigma and ethnocultural beliefs, values, and norms: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 934–948. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.003>
- Ahad, A. A., Sanchez-Gonzalez, M., & Junquera, P. (2023). Understanding and addressing mental health stigma across cultures for improving psychiatric care: A narrative view. *Cureus*, 15(5). <https://doi.org/10.7759/cureus.39549>
- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views. *International journal of preventive medicine*, 3(4), 290–294.
- Algorani, E.B. and Gupta, V. (2023, April 24). Coping mechanisms. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
- Angermeyer, M. C. & Matschinger, H. (2018). Causal beliefs and attitudes to people with schizophrenia. Trend analysis based on data from two population surveys in Germany. *The British Journal of Psychiatry*, 186(4), 331-334. <https://doi.org/10.1192/bjp.186.4.331>
- Anna Freud National Centre for Children and Families. (n.d.). Supporting children and young people with anxiety. <https://www.annafreud.org/resources/family-wellbeing/supporting-treatments/supporting-children-and-young-people-with-anxiety/>
- Anxiety and Depression Association of America. (n.d.). Understanding anxiety. <https://adaa.org/understanding-anxiety>
- Bárta, O., Boldt G., Lavizzari A. (2021). Meaningful youth political participation in Europe: concepts, patterns and policy implications – Research study. Council of Europe and European Commission
- Beyond Blue. (n.d.). Anxiety. <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/anxiety>
- Brohan, E. & Thornicroft G. (2010). Stigma and discrimination of mental health problems: Workplace implications. *Occupational Medicine*, 60(6), 414-415. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqq048>
- Burton-Hughes, L. (2018). Youth Work: A guide to the principles and benefits. High Speed Training. <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/principles-of-youth-work/>
- Cairns, D. (2015). Introducing youth mobility. Jeunes Européens International Seminar, Bordeaux. Retrieved at [https://www.researchgate.net/publication/275333512\\_Introducing\\_Youth\\_Mobility](https://www.researchgate.net/publication/275333512_Introducing_Youth_Mobility)
- Cara-Friend. (2021). A Youth Worker's Resource: Encouraging LGBTQ+ Inclusive Practice.
- Chaskin, R.J., McGregor, C., Brady, B. (2018). Supporting Youth Civic and Political Engagement: Supranational and National Policy Frameworks in Comparative Perspective. Galway: UNESCO Child and Family Research Centre, National University of Ireland Galway.

- Cherry, K. (2023, September 23). What is a crisis? The different types of psychological crisis. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-a-crisis-2795061>
- Chupina K., Mucha P. & Ettema M. (2012). Inclusion of Young People with Disabilities in the Youth Activities of the Council of Europe (Report No. DDCP/EYCB/CMDisability/2012/027. Council of Europe.
- Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, J. S. L., & Thornicroft, G. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychological Medicine*, 45(1), 11–27. <https://doi.org/10.1017/S0033291714000129>
- Cooper, T., & Campbell, M. (Eds.). (2020). *The SAGE Handbook of Youth Work Practice*. SAGE Publications. <https://www.torrossa.com/en/resources/an/5018809#page=40>
- Corrigan, P. W. (2016). Lessons learned from unintended consequences about erasing the stigma of mental illness. *World Psychiatry*, 15, 67-73. <https://doi.org/10.1002/wps.20295>
- Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry*, 1(1), 16-20.
- Corrigan, P. W., Morris, S. B., Michaels, P. J., Rafacz, J. D., & Rüsch, N. (2012). Challenging the public stigma of mental illness: A meta-analysis of outcome studies. *Psychiatric Services*, 63(10), 963–973. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201100529>
- Corrigan, P.W., & Watson, A.C. (2007). The stigma of psychiatric disorders and the gender, ethnicity, and education of the perceiver. *Community Mental Health Journal*, 43, 439–458. <https://doi.org/10.1007/s10597-007-9084-9>
- Corrigan, P.W., Markowitz, F.E., & Watson, A.C. (2004). Structural levels of mental illness stigma and discrimination. *Schizophrenia Bulletin*, 20(3), 481-491. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.schbul.a007096>
- Cotta, M. (1979). “Il concetto di partecipazione politica. Linee di un inquadramento teorico.” *Rivista Italiana di Scienza Politica* 2, 9(2), pp. 193–277. <https://doi.org/10.1017/S0048840200007462>
- Council of Europe (2010). *Mosaic: The training kit for Euro-Mediterranean youth work*. Partnership between the European Commission and the Council of Europe in the field of Youth. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-11>
- Council of Europe. (2018, May). *Learning mobility*. Retrieved July 1, 2024, Retrived at <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/learning-mobility>
- Curioni, Sara & Monticelli, Sonia & Mangano, Emilia & Medina, Francisco & Saavedra, Javier & Murvartian, Lara & Schinoplokakis, Michalis & Iseini, Nusret. (2023). *Manual for youth workers*. Sciara Progetti A.P.S. [https://www.researchgate.net/publication/378909413\\_Manual\\_for\\_youth\\_workers](https://www.researchgate.net/publication/378909413_Manual_for_youth_workers)
- Davidson, L., Chinman, M., Sells, D., & Rowe, M. (2006). Peer support among adults with serious mental illness: A report from the field. *Schizophrenia Bulletin*, 32(3), 443–450. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbj043>
- Deiana, M., & Henderson, H. (2019). Inclusivity in youth work: A systemic review of practice and theory. *Equality, Diversity, and Inclusion: An International Journal*, 38(1), 45-62. <https://www.researchgate.net/>

[publication/228875556 Inclusion and Diversity in Work Groups A Review and Model for Future Research](#)

Dhakal, S.P., Connell, J. and Burgess, J. (2018), "Inclusion and work: addressing the global challenges for youth employment", Equality, Diversity and Inclusion, Vol. 37 No. 2, pp. 110-120. <https://doi.org/10.1108/EDI-12-2017-0290>

Elmer, J. (2022, March 2). What is a mental health crisis? <https://psychcentral.com/health/what-is-a-mental-health-crisis>

EU-Council of Europe youth partnership (2024). Glossary on youth. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/glossary>

European Commission (Brussels , 2011). Communication on EU Policies and Volunteering: Recognising and Promoting Crossborder Voluntary Activities in the EU. Retrieved at [https://ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1311\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1311_en.pdf)

European Union & Council of Europe (n.d.) Intercultural Dialogue. Youth Partnership <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/intercultural-dialogue>

European Union. (2009). Youth mobility. Retrived at <https://eur-lex.europa.eu/EN/legal-content/summary/youth-mobility.html>

Exceptional Individuals. (2023). Neurodiversity & Neurodivergent: Meanings, Types & Examples. <https://exceptionalindividuals.com/neurodiversity/>

Fernández-Aballí et al., 2022. The Youth for Creative Identities Method. A Handbook for Youth Workers. 1000 Layers, Youth for Creative Identities. [https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox\\_tool\\_download-file-3089/CIM%20Youth%20worker%20handbook%20%28Interactive%29.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-3089/CIM%20Youth%20worker%20handbook%20%28Interactive%29.pdf)

Finzen, A. (2017). Stigma and stigmatization within and beyond psychiatry. In W. Gaebel, W. Rössler, & N. Sartorius (Eds). The stigma of mental illness - End of the story? Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-27839-1\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-27839-1_2)

Griffiths, M., Kuss, D., Pontes, H., Billieux, J. (n.d). Where do gambling and internet 'addictions' belong? The status of 'other' addictions: Correspondence of International Gaming Research Unit. Psychology Division. Nottingham Trent University. [https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/29051/1/6552\\_Pontes.pdf](https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/29051/1/6552_Pontes.pdf)

Hammond, D. et al., 2022 We need to talk. Measuring intercultural dialogue for peace and inclusion. UNESCO. Institute for Economics and Peace <https://doi.org/10.54678/JKFI1098>

Hamstead, B.H. (2024, January 25). The Urgent Need to Include Neurodivergence in Disaster Preparedness, Response, and Recovery. <https://www.linkedin.com/pulse/urgent-need-include-neurodivergence-disaster-response-bridgette-cawec/>

Harmony Ridge Recovery Center. (n.d.). Bad habits that lead to addiction. <https://www.harmonyridgerecovery.com/bad-habits-that-lead-to-addiction/>

Hart, R. (1992). Children's Participation from Tokenism to Citizenship. UNICEF Innocenti Research Centre, Florence. [https://www.researchgate.net/publication/24139916\\_Children's\\_Participation\\_From](https://www.researchgate.net/publication/24139916_Children's_Participation_From)

## Tokenism To Citizenship

Hatzenbuehler, M. L., Phelan, J. C., & Link, B. G. (2013). Stigma as a fundamental cause of population health inequalities. *American Journal of Public Health*, 103(5), 813-821. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.301069>

Headspace. (n.d.). Depression. <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/depression/>

Henriques A. & Lyamouri – Bajja N. (2018). STEP-by-STEP together: Support, Tips, Examples and Possibilities for youth work with young refugees. European Commission and Council of Europe.

<https://esn.org/news/intercultural-dialogue-manifesto>

Illustrations: DesignStripe

Jigsaw. (n.d.). Anxiety and young people. <https://jigsaw.ie/anxiety-and-young-people/>

Knaak, S., Mantler, E., & Szeto, A. (2017). Mental illness-related stigma in healthcare: Barriers to access and care and evidence-based solutions. *Healthcare Management Forum*, 30(2), 111-116. <https://doi.org/10.1177/0840470416679413>

Kymlicka, W., Norman, W. (1994.). "Return of the Citizen: A Survey of Recent Work on Citizenship Theory", *Ethics*, 104(2), pp. 352-381. The University of Chicago Press. <http://dx.doi.org/10.1086/293605>

Lester, J., & O'Reilly, M. (2021). The social construction of stigma: Utilizing discursive psychology for advancing the conceptualization of stigma in mental health. *Stigma and Health*, 6(1), 53-61. <https://doi.org/10.1037/sah0000281>

Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology*, 27(1), 363-385. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.363>

Lipnickienė K., Siarova H. & Van der Graaf L. (2018). Role of non-formal education in migrant children inclusion: links with schools. SIRIUS Watch.

Livingston, J. D., & Boyd, J. E. (2010). Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 71(12), 2150-2161. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.030>

McBrien, J., Rutigliano, A., & Sticca, A. (2022). The Inclusion of LGBTQI+ students across education systems. OECD Education Working Papers. <https://doi.org/10.1787/91775206-en>.

McDaid, D. (2008). Countering the stigmatisation and discrimination of people with mental health problems in Europe. European Commission: [https://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/mental/docs/stigma\\_paper\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/stigma_paper_en.pdf)

Mind. (2020). Crisis services and planning. <https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/crisis-services/>

Mind. (n.d.). Depression. <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/>

National Institute of Mental Health. (n.d.). Depression. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>

National Institute on Drug Abuse. (n.d.). Understanding drug use and addiction. <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/understanding-drug-use-addiction>

NHS. (2023, July 11). Crisis resolution and intensive home treatment service (CRHT), Trustwide, for people aged over 16 years old. <https://www.tevv.nhs.uk/services/crisis-resolution-intensive-home-treatment/>

NIFC. (2014). What is a crisis. Crisis Intervention. <https://www.nifc.gov/sites/default/files/document-media/CrisisIntervention.pdf>

Perovic B. (2016), Defining Youth in Contemporary National Legal and Policy Frameworks across Europe, Partnership between the European Commission and the Council of Europe in the field of youth. <https://pipeu.coe.int/documents/42128013/47261653/Analytical+paper+Youth+Age+Bojana+Perovic+4.4.16.pdf/eb59c5e2-45d8-4e70-b672-f8de0a5ca08c>

Pitti, I. (2018). Youth and Unconventional Political Engagement. School of Humanities, Education and Social Sciences: Örebro University. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-75591-5>

Quaranta M. (2016). "Towards a Western European 'Social Movement Society'? An assessment: 1981-2009", Partecipazione e Conflitto, 9(1), pp. 233-258. DOI: 10.1285/i20356609v9i1p233

Ramberg, I. (2015) Enter! Access to social rights for young people from disadvantaged neighborhoods. Brussels: Council of Europe. <https://rm.coe.int/1680666772>

Regis College Online. (2023, May 3). De-escalation skills and tips for Mental Health in the community. <https://online.regiscollege.edu/blog/de-escalation-skills-in-mental-health/>

Resnick, A. (2023, November 2). What Does It Mean to Be Neurodivergent? <https://www.verywellmind.com/what-is-neurodivergence-and-what-does-it-mean-to-be-neurodivergent-5196627>

Rethink Mental Illness. (2023, December). LGBTplus mental health. <https://www.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/information-on-wellbeing-physical-health-bame-lgbtplus-and-studying-and-mental-health/lgbtplus-mental-health/>

SALTO Participation & Information Resource Center (2020). Youth Participation Strategy. [https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-4089/20200929\\_ParticipationStrategy\\_Online\\_Final\\_02.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-4089/20200929_ParticipationStrategy_Online_Final_02.pdf)

Sartori, G. (1984.). Social science concepts: a systematic analysis. Beverly Hills: Sage.

Sheehan, L., Nieweglowski, K., & Corrigan, P.W. (2017). Structures and types of stigma. In W. Gaebel, W. Rössler, & N. Sartorius (Eds). The stigma of mental illness - End of the story? Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-27839-1\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-27839-1_3)

Stockemer D. (2014). "What drives unconventional political participation? A two-level study", The Social Science Journal, 51(2), pp. 201-211. <http://dx.doi.org/10.1016/j.soscij.2013.10.012>

Stout, P. A., Villegas, J., & Jennings, N. A. (2004). Images of mental illness in the media: Identifying gaps in the research. Schizophrenia Bulletin, 30(3), 543–561. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.schbul.a007099>



Stuart H. (2006). Media portrayal of mental illness and its treatments: What effect does it have on people with mental illness? *CNS Drugs*, 20(2), 99–106. <https://doi.org/10.2165/00023210-200620020-00002>

Subu, M.A., Wati, D.F., Netrida, N., Priscilla, V., Dias, J.M., Abraham, M.S., Slewa-Younan, S., & Al-Yateem, N. (2021). Types of stigma experienced by patients with mental illness and mental health nurses in Indonesia: A qualitative content analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-021-00502-x>

The SAGE Handbook of Youth Work Practice 2018 - Sage Publications <https://www.torrossa.com/en/resources/an/5018809#page=40>

Thornicroft, G., Mehta, N., Clement, S., Evans-Lacko, S., Doherty, M., Rose, D., Koschorke, M., Shidhaye, R., O'Reilly, C., & Henderson, C. (2016). Evidence for effective interventions to reduce mental-health-related stigma and discrimination. *Lancet*, 387(10023), 1123–1132. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00298-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00298-6)

Thornicroft, G., Rose, D., Kassam, A., & Sartorius, N. (2007). Stigma: Ignorance, prejudice or discrimination? *The British Journal of Psychiatry*, 190(3), 192-193. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.106.025791>

Train of Thoughts. (2020, October 4). Practice Model: Crisis intervention. *The Social Work Graduate*. <https://www.thesocialworkgraduate.com/post/practice-model-crisis-intervention>

UK Government. (2018). Global Disability Summit-Inclusion in Education. Department for International Development.

UN (2014). Retrieved at [https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/119520443\\_UN%20Volunteers%20POST-2015%20Brief%20-%20Social%20Inclusion%20and%20Volunteerism%20WEB.pdf](https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/119520443_UN%20Volunteers%20POST-2015%20Brief%20-%20Social%20Inclusion%20and%20Volunteerism%20WEB.pdf)

UN Volunteers (2023). Through volunteering, we contribute to personal and community development. Retrieved at: <https://www.unv.org/Success-stories/through-volunteering-we-contribute-personal-and-community-development>

UNHCR, UNICEF & IOM. (2019). Access To Education for Refugee and Migrant Children in Europe.

United Nations Development sme (UNDP). (2014). UNDP Youth Strategy 2014–2017: Empowered Youth, Sustainable Futures. New York.

United Nations Volunteers (UNV) Program (2015). The Role of Volunteering in Sustainable Development. Retrieved at <https://www.unv.org/sites/default/files/Volunteering%20for%20the%20SDGs.pdf>

Volunteer Canada (2001). Volunteer Connections: New Strategies for Involving Youth. Retrieved from: [https://volunteer.ca/wp-content/uploads/2024/06/Volunteer\\_Connections\\_New\\_Strategies\\_for\\_Engaging\\_Youth.pdf](https://volunteer.ca/wp-content/uploads/2024/06/Volunteer_Connections_New_Strategies_for_Engaging_Youth.pdf)

Volunteero. The roles of a volunteer (2024). Retrived at <https://www.volunteero.org/knowledge-center/recruitment-onboarding/the-roles-of-a-volunteer>

Webb, D. (2024). The crisis intervention model: What Social Workers Need To Know. *Psychology*. <https://www.all-about-psychology.com/the-crisis-intervention-model-what-social-workers-need-to-know.html>

WebMD. (n.d.). Understanding anxiety basics. <https://www.webmd.com/anxiety-panic/understanding-anxiety-basics>

Youth Work and Its Importance [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=eAsFmELT0Gk>

Zadia, A. (2021). Intercultural Dialogue Manifesto. Erasmus Student Network ESN

Zana Marie Lutfiyya, Nadine Bartlett (2020) Inclusive Societies, Oxford Research Encyclopedia of Education. Retrieved at [https://www.researchgate.net/profile/Nadine-Bartlett/publication/352553356\\_Inclusive\\_Societies/links/60cf563992851ca3acb412e8/Inclusive-Societies.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Nadine-Bartlett/publication/352553356_Inclusive_Societies/links/60cf563992851ca3acb412e8/Inclusive-Societies.pdf)

Zayts-Spence, O., Edmonds, D., & Fortune, Z. (2023). Mental health, discourse and stigma. BMC Psychology, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01210-6>

# youthgen

Working Together for Resilient  
and Democratic Youth



Cofinanciado pela  
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do projeto: 101132239



CC BY-NC-SA 4.0