



Vol'Go! Manual PR3

Uma abordagem sensível à saúde
mental no trabalho com jovens e na
gestão do voluntariado inclusivo

2021-2-FI01-KA220-YOU-000048646

Conteúdo

Introdução	3
O conceito de saúde mental	4
Bem-estar mental e saúde mental positiva	4
Sensibilidade à saúde mental	6
O apoio entre pares aumenta a sensibilidade à saúde mental	7
Experiências de sensibilidade à saúde mental de jovens pares	8
Diretrizes para espaços mais seguros	9
Incentivar os/as jovens a se voluntariarem e a irem!	10
Adequação da tarefa de voluntariado	11
Pesquisa e reconhecimento de riscos	12
Comunicação	13
Redes	14
Referências:	14
Literatura sobre o modelo das Casas da Cultura de Sosped:	14

Introdução

No projeto Erasmus+ Voluntariado&GO! (Vol'Go), foi possível mapear e recolher as melhores práticas e metodologias de voluntariado inclusivo nos respetivos países parceiros (Chipre, Finlândia, Portugal e Eslovénia), através de um relatório internacional de pesquisa documental e de campo (PR1); escrever um Guia para a gestão de programas de voluntariado inclusivo juvenil (PR2); redigir este manual (PR3), que refere a importância de se adotar uma abordagem sensível à saúde mental durante o trabalho com jovens e em atividades de voluntariado mais inclusivas.

O projeto Vol'Go enfatiza a experiência em primeira pessoa de jovens com problemas de saúde mental, de modo a compreender que tipo de ações permitem a concretização das suas necessidades. Jovens voluntários e respetivos pares participaram no desenvolvimento do manual e na identificação de passos concretos, que reduzem o número de obstáculos aquando a prática do voluntariado, a nível local ou internacional. Um objetivo importante do projeto foi abrir o conceito de "sensível à saúde mental" e quebrar as barreiras que os jovens vivenciam na sua trajetória de inclusão.

Enquanto sociedade, lutamos pela inclusão e não discriminação, no sentido de aumentar as possibilidades de participação significativa. A existência de oportunidades e a adoção de uma abordagem sensível, que reconhece o potencial individual, as competências e a autonomia das pessoas, mesmo com os seus desafios, cria um sentido de significado e experiência fortes, que promovem o bem-estar e o crescimento pessoal. Muitas vezes, a necessidade de apoio em alguma área da vida é percebida como um obstáculo à participação, mas não é bem assim; pelo

contrário, os/as jovens apresentam um vasto potencial, mesmo quando se encontram em fases da vida em que não conseguem envergar, a tempo integral, por uma alternativa profissional ou educativa. Aqui, a tarefa dos profissionais é ajudar, de forma sensível, os/as jovens a identificarem e a descobrirem as suas próprias competências e talentos, ao mesmo tempo que trabalham estratégias de resiliência. Com isto, é possível garantir a sua participação no voluntariado e a sua respetiva inclusão, apesar de diferentes desvantagens e desafios individuais.

O voluntariado inclusivo incide sobre a ideia da igualdade e da necessidade de cada pessoa adquirir um papel ativo e único na comunidade. É importante que cada pessoa tenha acesso a experiências de vida únicas e seja aceite na sua comunidade, não só pelo seu potencial, mas também pelas suas individualidades. Isto permite prevenir processos de marginalização e discriminação e, quando se trata da autoestima de um/a jovem, permite-lhes encontrar o seu próprio lugar na sociedade. De um modo geral, estes aspetos remetem para áreas sensíveis da experiência e convivência humanas e, portanto, salientam a importância de adotar uma abordagem também ela sensível, que vá ao encontro das necessidades de saúde mental dos/as jovens. Esta abordagem deve ser reconhecida como um método importante de trabalho e como uma ferramenta positiva e eficaz no processo de reabilitação.

Posto isto, o conteúdo deste guia pode ser utilizado tanto por jovens voluntários/as quanto por profissionais que organizam essas mesmas oportunidades. Abre espaço para uma abordagem e interação sensíveis à saúde mental, que é uma competência de diálogo útil que pode ser usada por todos. A sensibilidade à saúde mental pode ser praticada com qualquer pessoa ou grupo de pessoas, e dentro de qualquer



quadro de referência, embora este guia se concentre em jovens com problemas de saúde mental.

Ao compreender e assimilar o conceito de sensibilidade à saúde mental, cada um de nós pode, não só ser um melhor companheiro para outras pessoas, mas também compreender melhor os/as outros/as.

O conceito de saúde mental

Ao descrever métodos de sensibilidade à saúde mental, é necessário primeiro perceber em que consiste este termo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é “um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias capacidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade. É uma componente integral da saúde e do bem-estar que sustenta as nossas capacidades individuais e coletivas para tomar decisões, construir relacionamentos e transformar o mundo em que vivemos. A saúde mental é um direito humano básico. E é crucial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconómico”. (Ref.5)

Todas as pessoas dispõem de saúde mental. Não é uma característica permanente que algumas pessoas dominam e outras não. É um fator humano que varia ao longo da vida e que depende de várias circunstâncias. Todos nós devemos lidar com o fato de

que às vezes temos mais força do que outras vezes, tal como acontece com a saúde física. A saúde mental é algo que varia de pessoa para pessoa, de acordo com a sua situação de vida e respetivas circunstâncias. Algumas pessoas têm mais resiliência do que outras, e a quantidade de resiliência também varia mediante fatores de estresse agudo. Alguns transtornos mentais podem ser tratados, enquanto outros podem tornar-se crônicos.

Bem-estar mental e saúde mental positiva

A perspectiva tradicional dos cuidados da saúde mental foca-se no tratamento de problemas mentais. A possibilidade de apoio entre pares, enquanto método terapêutico, também tem sido considerado, principalmente quando se fala de problemas e experiências compartilhadas. Juntamente com isto, e paralelamente à abordagem tradicional de tratamento centrada no problema, surgiu uma abordagem que enfatiza fatores positivos e protetores da saúde mental. Esta é uma abordagem focada nas pessoas e muito eficaz para apoiar o seu bem-estar mental e outros fatores positivos, como é o caso da existência de interesses comuns, que podem estar na base de atividades terapêuticas partilhadas.

Incentivar as pessoas através de seus pontos fortes e competências permite que as mesmas identifiquem aspetos positivos nas suas vidas, garantindo um apoio mais robusto para a melhoria da qualidade da sua saúde mental, aquando comparado com condutas que se focam apenas no que é perspectivado como um problema. Nas sociedades atuais, os modos de pensar e agir estão ininterruptamente ligados ao favorecimento de experiências de vida neurotípicas, que levam à idealização de determinados modelos que não garantem uma multiplicidade de perfis, características e necessidades reais, excluindo diversos indivíduos.

Quando um/a jovem é questionado sobre os seus talentos e mais-valias, ao invés das suas dificuldades, os seus pensamentos inevitavelmente se voltam para

aspetos positivos. As pessoas conseguem descobrir as suas competências, conquistar a sua autonomia e influenciar o seu ambiente, mesmo que estejam em uma situação de vida desafiadora ou difícil, se lhes forem oferecidas oportunidades de agência ativa e apoio. Aumentar o número de experiências propulsoras de autonomia em determinadas áreas da vida, incentiva a atividade autónoma em outras áreas também. Os desafios e a necessidade de apoio à saúde mental não devem impedir os/as jovens de viverem uma vida com significado e de atuarem dentro das suas próprias competências. Entre a plena capacidade de trabalhar ou estudar e a marginalização total, é necessário que haja diferentes formas e possibilidades de participar e influenciar, inclusive quando a capacidade funcional não atende às expectativas tradicionais da sociedade de produtividade. Existem níveis diferentes de autoeficácia e regular os fatores protetores é importante em termos de resiliência. Os profissionais – e talvez ainda mais importante, colegas e amigos/as – podem ajudar os/as jovens a descobrir e reconhecer as suas capacidades e os limites da sua resistência.

O conceito de saúde mental positiva afasta-se da abordagem centrada na doença, que geralmente desconsidera as individualidades e a identidade de cada pessoa, em função de seu transtorno mental e/ou situação de vida. Quando os problemas são agudos, estes devem ser tratados, e durante as suas fases de maior tensão, pode parecer que toda a vida da pessoa se resume apenas aos mesmos, mas a longo prazo, os cuidados na saúde mental implicam muito mais do que perceber e resolver problemas. Uma tarefa importante dos/as trabalhadores de juventude e dos/as mentores de pares é lembrar os/as jovens que

vivem uma fase difícil, que tal situação não é permanente. Há sempre esperança e pessoas que podem oferecer apoio profissional e entre pares. Todos os sentimentos são permitidos e a construção de estratégias de resiliência não pode ser feita num contexto isolado, sem pontes ou apoio do mundo exterior. A criação de empatia para consigo mesmo e com os outros cresce quando a pessoa se torna aceita como ela mesma, em um ambiente propenso e sensível à saúde mental.

O Instituto Finlandês de Saúde e Bem-estar define que a saúde mental positiva consiste em vários níveis de bem-estar emocional (sentimentos), psicológico (ações positivas), social (relações com os outros e a sociedade), físico (saúde física e aptidão) e espiritual (a sensação de que a vida tem um significado). (Ref.2)

Uma abordagem positiva no cuidado da saúde mental enfatiza a perspectiva da esperança, por mais difícil que seja a situação atual. O futuro está à frente e pode ser melhor do que os tempos anteriores. Se as pessoas se concentrarem nas suas competências, talentos e em outros fatores positivos da saúde mental, ao invés das respetivas dificuldades e problemas, conseguem impactar o seu bem-estar e autoimagem. Quando uma pessoa se foca em algo de forma recorrente, esse aspeto ganha espaço na sua mente, então focar em coisas positivas também leva a um aumento na saúde mental positiva.

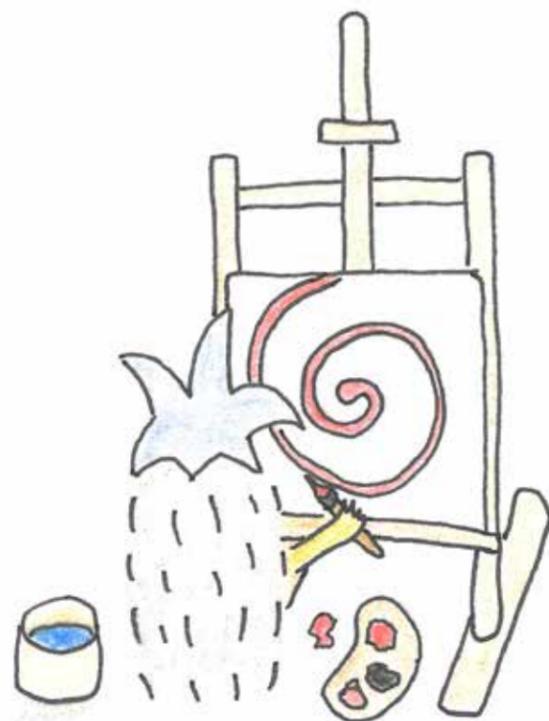
Sensibilidade à saúde mental

Ao aceitar a ideia de que todos/as precisamos de ter sensibilidade nas nossas interações, podemos apoiar os outros/as de forma igual. Cada um/a de nós beneficia se internalizar um modo de agir sensível a questões de saúde mental. Não há uma maneira geral ou roteiro de como abordar com sensibilidade alguém que sofre de problemas de saúde mental. No entanto, o ambiente dos lugares partilhados na comunidade, a sua atmosfera e as respetivas formas de interação que daí decorrem, podem seguir uma abordagem e cuidado que são mutuamente solidários e sensíveis a questões como a saúde mental. Isto porque a acessibilidade não é apenas um aspecto físico; também inclui a ideia de um espaço mais seguro para as pessoas se sentirem à vontade para serem autênticas.

A sensibilidade para com os/as outros/as é parcialmente guiada pelo instinto e intuição, mas também é uma competência e método de trabalho que pode ser desenvolvida e melhorada. Uma abordagem sensível à saúde mental significa não assumir nada sobre os outros, mas perguntar, ouvir, encorajar e respeitar todos/as como eles/as são. A necessidade de apoio é sempre individual e o próprio indivíduo é o melhor especialista de suas próprias experiências de vida e necessidades. Sensibilidade significa a capacidade de estar plenamente presente e alcançar os sentimentos e experiências do/a outro/a e, em seguida, adaptar suas próprias ações individualmente em relação a essa informação. Com a abordagem sensível à saúde mental, podemos ajudar os participantes de atividades inclusivas a desenvolverem também as suas competências de resiliência e os seus fatores de proteção mental. Reconhecer os sentimentos e os próprios limites é importante para o futuro e para o bem-estar mental. Estilos de comunicação e reconhecimento de como e por que interagimos da maneira que interagimos, e quais consequências que as nossas ações têm, também são competências

importantes para a saúde mental. Uma atitude positiva, solidária, encorajadora e gentil consigo mesmo e com os outros aumenta a sensibilidade em todas as interações. Apoiar o/a jovem a sentir autonomia quando se trata de tomar decisões sobre seus próprios desejos e valores, aumenta sua experiência de autossuficiência e saúde mental positiva.

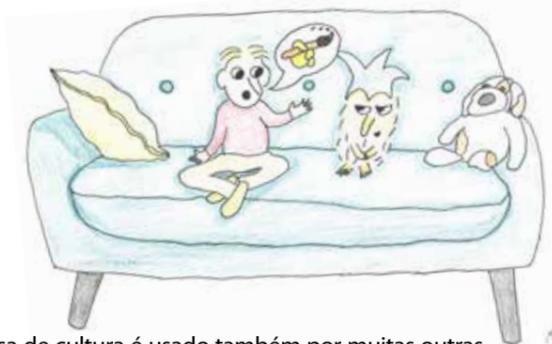
O conceito de sensibilidade em saúde mental refere-se à disposição e capacidade de respeitar o outro, independentemente de sua formação ou experiências. Significa flexibilidade às necessidades de outras pessoas, empatia e interesse sincero nos seus sentimentos e pensamentos. Também inclui a exigência de confidencialidade em lugares partilhados da comunidade, para que as pessoas possam partilhar seus pensamentos e sentimentos de seus pares. Sem confiança não há sensibilidade.



O apoio dos pares aumenta a sensibilidade face à saúde mental

O voluntariado inclusivo e as atividades entre pares são uma forma muito eficaz de aumentar as competências de diálogo, o sentimento de autonomia, a autoaceitação, as experiências de sucesso pessoal, o conteúdo significativo da vida e a sensibilidade à saúde mental dos/as jovens. Ao se concentrar na sensibilidade face à saúde mental, cria um espaço seguro e uma atmosfera segura que são muito importantes. Ao incluir ideias e experiências dos/as jovens já no processo de planeamento das atividades de pares, o programa pode ser desenvolvido para realmente atender às necessidades e interesses dos/as jovens.

O parceiro coordenador da Vol'Go é a fundação Soped. Soped é a abreviação de pedagogia social, que é um ramo da ciência que oferece suporte geral para o crescimento social de todos. Por outro lado, a pedagogia social oferece um trabalho social educacional especial, que diz respeito àqueles que precisam de apoio especial devido a várias dificuldades relacionadas à exclusão da educação ou do trabalho, desafios de saúde mental, problemas de abuso de substâncias, circunstâncias familiares difíceis, deficiências, etc. O objetivo de todas as atividades da Soped é apoiar a participação social das pessoas, a integração na sociedade e prevenir e aliviar a exclusão. A capacidade de usar diferentes competências de saúde mental e resiliência aumenta a flexibilidade da mente e ajuda a lidar com crises de vida que possam surgir posteriormente. A Soped tem várias casas de cultura em toda a Finlândia, onde os/as jovens com diferentes problemas de saúde mental ou a passar por um período de vida difícil, se voluntariam como tutores de pares e organizam atividades para outros/as jovens que participam das atividades. O modelo



de casa de cultura é usado também por muitas outras ONGs devido aos efeitos de sua abordagem positiva e empoderadora.

No modelo de casa de cultura, os/as jovens são treinados para se voluntariarem como líderes de grupos de pares. O modelo não se concentra em encontrar problemas semelhantes entre os/as jovens participantes, mas nas competências e interesses comuns e compartilhados. Os/As profissionais apoiam os tutores de pares, que planeiam e lideram os grupos em torno de diferentes temas culturais para outros jovens. A comunidade é uma área livre de discriminação, baseada na igualdade, atividade e autonomia dos/as jovens, apoio entre pares e voluntariado inclusivo. O voluntariado inclusivo é uma ferramenta no processo de recuperação dos/as jovens, e o voluntariado emerge como uma atividade cultural que empodera o/a tutor/a de pares, ao assumir um papel ativo na sua própria vida, ao mesmo tempo que contribui para o aumento do sentimento de autocapacidade e eficácia dos/as jovens.

Neste modelo, as competências sociais dos jovens pares são fortalecidas através dos vários papéis individuais que são assumidos junto da comunidade. As competências de apoio e sensibilidade à saúde mental dos trabalhadores/as comunitários/as da casa cultural e dos/as jovens voluntários/as inclusivos/as, e o apoio entre pares entre os/as jovens e as suas crescentes oportunidades de influenciar, contribuem para o aumento do sentimento de controlo sobre a vida, ao mesmo tempo que prestam atenção ao próprio bem-estar e interesses pessoais. Isso amplia as perspectivas de esperança na vida, que novamente sustentam o processo de recuperação. Nas casas de cultura, o voluntariado inclusivo de jovens pares é a base de toda a comunidade, pois estes/as planeiam, organizam e conduzem diferentes grupos culturais e atividades para outros jovens participantes. Em uma casa de cultura, jovens adultos em risco de exclusão chegam a ser especialistas e influenciadores. O modelo de casa de cultura é um exemplo de uma comunidade sensível à saúde mental e dos efeitos positivos das possibilidades inclusivas de voluntariado. Os passos de como criar um lugar comunitário inclusivo, como uma casa de cultura, estão representados no Guia Vol'Go para o voluntariado inclusivo (PR2, página?).

Experiências de sensibilidade em saúde mental de jovens pares

Ao desenvolver o manual do Vol'Go sobre uma abordagem sensível à saúde mental como uma ferramenta essencial a ser usada em programas de voluntariado inclusivo para jovens, e no trabalho juvenil em geral, perguntamos aos/as jovens que atualmente participam do voluntariado inclusivo e atividades de pares, qual o significado de sensibilidade à saúde mental para eles/as. De acordo com a sua experiência e as suas próprias palavras, considerase um encontro sensível pra com a saúde mental e o voluntariado inclusivo juvenil, também a nível internacional, quando se consideram os seguintes aspetos:

- 1 Diálogo aberto e um espaço seguro, uma comunidade onde cada indivíduo é respeitado como ele/a mesmo/a.
- 2 Certos elementos estruturantes, como existência de horários e princípios para um espaço mais seguro e livre de discriminação, trazem segurança.
- 3 Liberdade para falar sobre diferentes temas e valores, mas com respeito ao próximo. Todas as opiniões são valiosas, desde que expressas respeitosamente e não prejudiquem ninguém presente.
- 4 Apoio dos pares e saber que outros/as participantes também têm necessidade de apoio e talvez problemas semelhantes, ou entender como se sentem quando têm problemas de saúde mental.
- 5 O uso de pronomes neutros de género e evitar suposições é sensível.
- 6 Permissão para mudar como pessoa e mudar de

opinião, o que promove mudanças individuais de ambos os lados.

- 7 Ter o direito de reservar tempo para o próprio bem-estar, também como membro de uma comunidade.
- 8 É bom chegar a um acordo sobre certas práticas comuns, que são acordadas com os voluntários/as também. Essas regras são importantes para evitar situações em que alguém é provocado/a por causa de, por exemplo, um assunto delicado de discussão, etc.
- 9 A comunicação através de uma linguagem simples e a transparência dos processos são importantes.
- 10 Em atividades de pares, deve-se criar a sensação de segurança e sensibilidade, dando a opção de alguém trazer uma pessoa de apoio ou mentor/a voluntário/a com eles/as, se necessário, por exemplo, devido a possíveis episódios de muita excitação ou ansiedade.
- 11 Uma atmosfera sensível à saúde mental cria confiança e oportunidades iguais a influência e participação de todos/as, em todas as situações.

E ao fazer voluntariado internacional:

- 1 As pessoas que participam de programas de voluntariado inclusivo precisam de uma pessoa de contacto nomeada, ou seja, alguém que possa ser contactado durante o voluntariado no exterior, dentro e fora do horário de expediente tradicional. Têm de haver instruções claras sobre quem pode ser contactado em relação a determinada situação e quando. Isso diminui a ansiedade.
- 2 Ao ir para o exterior do país para participar de um intercâmbio de voluntariado inclusivo, a pessoa deve ter tempo e apoio para se familiarizar com a cultura e as formas de trabalho do país de destino.
- 3 As competências linguísticas para o/a coordenador/a das atividades inclusivas no país de origem, bem como para o/a coordenador/a no país de destino e o/a voluntário/a, são importantes para que não haja mal-entendidos desnecessários.
- 3 Informar aos jovens voluntários/as onde podem obter ajuda e apoio em caso de agravamento da saúde mental durante o período de voluntariado no estrangeiro.



Diretrizes para espaços mais seguros

Um espaço seguro é um lugar inclusivo que pretende oferecer aos participantes uma sensação de segurança física e mental. Para criar um espaço seguro, existem algumas orientações a serem seguidas. As seguintes orientações relativas a um espaço mais seguro são da equality.fi (ref.1), que é uma base de dados mantida pelo Ministério da Justiça da Finlândia. A página da Equality.fi contém informações e ferramentas para todos/as os/as interessados/as na promoção da igualdade e da não discriminação.

- 1 Respeite o espaço pessoal físico e mental de todos. Não se sabe onde estão os limites da outra pessoa sem se perguntar. Certifique-se de perguntar antes de tocar em alguém. Ouça os outros e adapte o seu comportamento se alguém mencionar que o seu comportamento os deixa desconfortáveis.

- 2 Respeite todos, não assuma coisas. Não faça suposições sobre a sexualidade, género, nacionalidade, etnia, religião, valores, origem socioeconómica, competências ou saúde de outras pessoas. Respeite pronomes e nomes. Esteja ciente dos seus próprios privilégios.
- 3 Sem discriminação corporal. Não comente sobre o corpo de outra pessoa. Também não comente sobre o tamanho das refeições e refeições de outras pessoas.
- 4 Respeite as opiniões, crenças, experiências e pontos de vista dos/as outros/as. Não ridicularize, menospreze, marginalize ou humilhe ninguém com as suas palavras, comportamento ou ações.
- 5 Assuma a responsabilidade por suas próprias ações e comportamentos. Lembre-se de que suas ações afetam outras pessoas, independentemente das suas boas intenções.
- 6 Dê espaço. Faça o seu melhor para garantir que todos possam participar das discussões. Não desconsidere a opinião alheia; Dê aos outros a oportunidade de falar. Respeite a privacidade dos/as outros/as e trate temas sensíveis com respeito.
- 7 Intervenha em situações de assédio se as presenciarem e pergunte à pessoa que foi assediada se ela gostaria de ajuda ou apoio.



Incentivar os/as jovens a se voluntariarem e a irem!

Como é que a sensibilidade à saúde mental é implementada nos programas de voluntariado inclusivo para jovens? Este manual fornece uma visão geral de como adotar uma abordagem sensível à saúde mental e das melhores práticas que permitam um apoio sensível à saúde mental durante

as experiências de intercâmbio de voluntariado inclusivo para jovens. Há muitos aspetos a considerar ao planear experiências de voluntariado internacionais, de modo a garantir uma participação segura e empoderadora para os/as jovens voluntários/as. Este capítulo apresenta planos e medidas práticas para garantir a implementação de uma abordagem sensível à saúde mental durante os intercâmbios de voluntariado jovem. Para obter informações mais detalhadas sobre como criar e gerenciar um programa de voluntariado inclusivo, leia o Volunteer&GO! – Guia para o voluntariado inclusivo (PR2).

Ao planearem um programa de intercâmbio sensível e inclusivo para jovens com problemas de saúde mental, os/as profissionais devem fazer algumas pesquisas e criar redes e contatos seguros antes, ou como parte da criação do programa de voluntariado. A pessoa voluntária cede seu tempo ao órgão organizador, e o papel da pessoa voluntária não inclui a responsabilidade pela qualidade da atividade a não ser pela sua própria contribuição. Existem diversas diferenças culturais e métodos operacionais de país para país, e os/as profissionais que organizam as atividades são responsáveis por apoiar a segurança e o bem-estar das pessoas voluntárias durante o seu período de voluntariado. Seguir os passos e instruções descritos neste capítulo, ajudará a organizar atividades de voluntariado inclusivo internacionais que sejam sensíveis à saúde mental.



Adequação da tarefa de voluntariado

É recomendável que um/a jovem participe primeiro em atividades de voluntariado no seu próprio país, para que o impacto da atividade e os limites das suas próprias capacidades de adaptação e resiliência se tornem claros e conhecidos. Esta é uma boa maneira de evitar a sobrecarga e garantir resiliência e bem-estar mental durante o intercâmbio de voluntariado. É conveniente que os/as coordenadores/as de atividades de voluntariado inclusivo considerem, caso a caso, se um/a jovem será enviado/a para a viagem sozinho/a ou se um/a mentor/a, voluntário/a ou funcionário/a mais experiente o/a acompanhará. Por vezes, incentivar um/a jovem a experimentar uma nova forma de participação através do voluntariado inclusivo é tudo que o/a jovem precisa, mas por vezes é melhor encorajá-lo/a a adiar a participação no intercâmbio, por exemplo, enquanto se espera pela melhoria da sua saúde mental, ou até a pessoa ser mais velha. Ao se organizar uma atividade para menores, é sempre da responsabilidade do organizador/a descobrir as leis do seu próprio país e país de destino, que estabelecem um próprio quadro de referência para a organização de atividades para menores. Numa abordagem inclusiva e sensível, os/as profissionais devem apoiar os/as jovens a considerar diferentes opções e a reconhecer os seus próprios limites e recursos.





Pesquisa e reconhecimento de riscos

Viajar envolve sempre o risco de situações inesperadas e a necessidade de flexibilidade. É responsabilidade do/a profissional organizador/a garantir que pessoa voluntária possa participar da atividade inclusiva de modo a potenciar, ao máximo, o ganho ao invés da perda de recursos. Dentro e fora da UE existem diferentes regras e leis, que se aplicam, por exemplo, para viajar dentro ou fora dos países do espaço Schengen. A existência de acordos entre países afeta várias questões, como é o caso da adequação dos documentos de identidade enquanto intermediários da viagem (e.g. se é necessário um bilhete de identidade, passaporte ou visto), e do que é necessário para facilitar o transporte de medicação (e.g. se as cópias, em inglês, das receitas de medicamentos impressas numa farmácia são suficientes, ou se é neces-

sário um certificado Schengen pago, para garantir que todos os possíveis medicamentos sejam transportados). Quaisquer restrições e recomendações relacionadas com a situação mundial atual e relativas às circunstâncias do país de destino, também devem ser claramente revistas com a pessoa voluntária.

Antes de reservar os voos, verifique cuidadosamente por quais países o/a voluntário/a viaja, pois os aspetos discutidos anteriormente podem ser diferentes nos países que servem como intermediários até à chegada ao país de destino. Lembre-se de que cuidar do bem-estar e da resiliência do/a voluntário/a beneficia todos/as e economiza recursos. Por exemplo, a opção de voo mais barata nem sempre é a mais rentável, especialmente se os períodos de escala são longos e a viagem exige longas horas de espera nos aeroportos. Se já a viagem em si consome muita energia por parte do/a voluntário/a, não respeitar esses limites agudiza a ansiedade e o cansaço sentidos pela pessoa, o que compromete todo o processo de inclusão e abordagem sensível face à sua saúde mental.

Comunicação

A clareza no diálogo com jovens voluntários/as e redes parceiras que organizam o programa de voluntariado inclusivo, é a base para a confiança que a abordagem sensível à saúde mental exige. Os/As profissionais que coordenam a atividade de voluntariado apoiada precisam de comunicar através de uma linguagem simples e serem claros sobre o que se espera do/a voluntário/a e que tipo de apoio estará disponível para eles/as antes, durante e depois do programa de voluntariado.

Antes de se comprometer com o programa, o/a jovem voluntário/a deve ser informado/a claramente sobre tudo o que diz respeito aos requisitos de viagem, sem assumir que tem qualquer conhecimento de fundo. O/A animador/a ou coordenador/a de juventude deve também explicar quais as despesas cobertas durante o período de voluntariado e se o/a voluntário/a é obrigado/a a os seus próprios recursos

durante a viagem. Seja claro sobre como e quem obtém os bilhetes, que documentos de viagem e que tipo de seguro são necessários, como fazer declarações de viagem, como são organizadas as refeições e o alojamento, o que ter em consideração na cultura do país de destino e quem é a pessoa de contacto que o/a ajudará em qualquer assunto durante a sua experiência no estrangeiro.



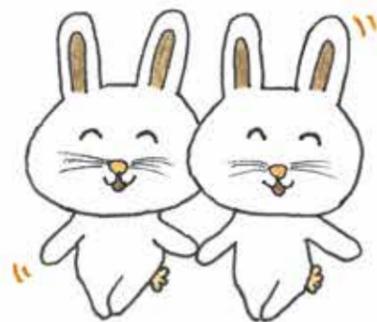
Redes

As redes de ONG e outras entidades formadas em países parceiros, que partilham o interesse no voluntariado e na inclusão social de jovens, bem como o seu bem-estar em matéria de saúde mental, constituem uma importante plataforma de cooperação, especialmente quando se começam a planear atividades de voluntariado inclusivas. As práticas relacionadas com o apoio e a necessidade do mesmo, a divisão de responsabilidades da organização de envio e de acolhimento, os detalhes da tarefa de voluntariado e das pessoas de contacto, são sempre acordadas com profissionais de ambos os países e com o/a jovem voluntário/a em conjunto. É de sublinhar que a necessidade de apoio deve ser considerada durante todo o tempo da viagem. A responsabilidade do/a voluntário/a deve ser apenas garantir que ele/a tenha a documentação essencial consigo, para além da sua bagagem, para então aproveitar a sua experiência de voluntariado inclusivo.

Dependendo do país, as instruções, regras e leis diferem entre si. Os parceiros da Vol'Go elencaram as principais práticas dos seus países que podem afetar a organização e participação dos/as jovens durante as respetivas experiências de voluntariado. Muitos programas de voluntariado inclusivos são desenvolvidos em projetos que estão ligados a um período específico e que terminam após alguns anos de desenvolvimento. A área do voluntariado inclusivo e da saúde mental positiva também está em constante mudança. Para que este manual seja apropriado e relevante a longo-prazo, cada país criou uma lista com práticas relevantes e políticas específicas, que podem ser consultadas no site da Vol'Go. Nesta página Web, encontra-se o resumo de procedimentos e instruções específicos dos países parceiros, neste caso, Chipre, Finlândia, Portugal e Eslovénia. Estas informações serão atualizadas durante e após o projeto, para que as instruções permaneçam relevantes e acessíveis. Na página Web do Vol'Go, há também in-



formação sobre oportunidades de voluntariado para jovens e organizações que oferecem possibilidades de participação nos países que são nossos parceiros. Pode contactar a Fundação Sosped, caso esteja interessado em partilhar um artigo sobre voluntariado inclusivo juvenil e/ou sensibilidade para a saúde mental, boas práticas, ligações e contactos relativos à juventude, no nosso website, www.volgo.eu.



Referências:

Equality.fi: Orientações para a criação de espaços mais seguros. Ministério da Justiça. (n.d.). <https://yhdenvertaisuus.fi/en/guidelines-for-safer-spaces>

Instituto Finlandês de Saúde e Bem-Estar: Saúde mental positiva. (22.3.2022) <https://thl.fi/en/web/mental-health/mental-health-promotion/positive-mental-health>

Organização Mundial de Saúde OMS: Saúde mental. (17.6.2022) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Literatura sobre o modelo das Casas da Cultura de Sosped:

Koikkalainen, R., Purola, A. Raivio, J., Raivio, M. & Vuorinen, M: Minun kulttuuripajani - tarinoita toivosta, kohtaamisesta ja mielenterveydestä. 2016. (A minha casa da cultura - Artigos sobre esperança, presença e saúde mental. Disponível apenas em finlandês).

Fundação Sosped: Vertaisohjaajan käsikirja 2018. (Manual para tutores de pares, disponível apenas em finlandês)''.



volgo.eu



Co-funded by
the European Union



SospED

Pista
Mágica
VOLUNTARIADO & INOVAÇÃO



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.