



Plataforma para a Participação das Crianças

JUNTOS PELO BEM-ESTAR

A nossa visita de estudo a Berlim

16 a 18 de abril de 2026

REUNIMO-NOS EM BERLIM

Dezasseis de nós, provenientes de diferentes Estados-Membros da UE e todos membros da Plataforma Europeia para a Participação das Crianças, reuniram-se em Berlim para uma visita de estudo designada **Juntos pelo Bem-Estar**. Na Embaixada das Crianças, gerida pela Aldeias de Crianças SOS, passámos dois dias a debater o que contribui para as crianças se sentirem seguras, apoiadas, ouvidas e capazes de pedir ajuda. Não devíamos apenas refletir, mas também transformar as nossas ideias em recomendações dirigidas a adultos e decisores políticos.



EM QUE CONSISTIU A VISITA DE ESTUDO?

A nossa visita de estudo centrou-se no **bem-estar**: o que contribui para as crianças se sentirem seguras, apoiadas, respeitadas e ouvidas, e como podem os sistemas de apoio funcionar melhor em nosso benefício. Participámos em atividades, ouvimos oradores, debatemos exemplos de diferentes países, refletimos sobre as nossas próprias experiências e, depois, transformámos as nossas ideias em recomendações dirigidas a adultos e decisores políticos.



A visita teve duas partes:

Primeiro dia

criar confiança, partilhar ideias e compreender como o apoio é visto pelas crianças

Segundo dia

transformar as nossas ideias em propostas, mensagens e recomendações para políticas e práticas

COMO COMEÇAMOS?

No início do primeiro dia, procurou-se fazer com que todos se sentissem à vontade, bem-vindos e prontos para participar. Na sessão de abertura, **Ayata e Helene, membros do Painel das Crianças da Plataforma**, receberam as crianças com um discurso comovente sobre a importância da voz dos jovens e de levar a sério a saúde mental e o bem-estar.

Astrid Brandl, diretora executiva da Aldeias de Crianças SOS Alemanha, saudou todos os participantes e explicou que a participação e o bem-estar das crianças são muito importantes para a SOS. Salientou que, através da Embaixada das Crianças na Alemanha, a SOS criou um verdadeiro espaço físico onde as crianças e os jovens podem abordar e dar visibilidade às questões que os afetam.

Marie-Cécile Rouillon, coordenadora da Comissão Europeia para os Direitos da Criança, explicou que a saúde mental é já parte importante do trabalho da Comissão, nomeadamente através dos projetos relacionados com os serviços de saúde, a proteção em linha e os direitos da criança. Afirmou também que a visita de estudo era im-

portante porque nos ajudava a perceber o que acontece nos diferentes países, o que pode ser melhorado e como concretizar as nossas ideias através de recomendações.

Zahid, antigo membro da **Aldeias de Crianças SOS e do Conselho da Juventude**, explicou que a Embaixada das Crianças é um espaço importante para os jovens falarem e serem ouvidos sobre temas do seu interesse e mesmo para promover estas questões mediante petições políticas, como o exemplo que seria posteriormente partilhado nesse dia.



«Temos o direito de ser ouvidos e gostaria de ver que as opiniões de todos nós, aqui presentes, fossem refletidas numa política e ajudassem mais crianças» - David, Portugal

O QUE FICAMOS A SABER SOBRE O APOIO?

Um dos momentos altos do primeiro dia foi a sessão sobre o tema **O que faz com que o apoio resulte?**, conduzida por **Helene Wittek**, fundadora e codiretora executiva da [Dare2Care:Trabalhar em conjunto em prol de escolas mental e socialmente fortes](#). Analisámos como se desenvolve o stress, como compreender os sentimentos e os tipos de autocuidado e estratégias de resposta que podem ajudar. Refletimos também sobre o que podem as escolas fazer para apoiar o bem-estar dos alunos.

Helene mostrou-nos a imagem de um «balde de stress» para explicar como pode o stress acumular-se e por que é importante haver apoio antes de tudo transbordar. Através de atividades como o humorómetro e os exercícios de autocuidado, refletimos sobre a manifestação dos sentimentos, o stress e o que pode ajudar nas diferentes situações. Helene partilhou que escolas mental e socialmente fortes necessitam de aprendizagem emocional, comunicação, empatia, gestão do stress e apoio entre colegas, e que as escolas podem tornar-se espaços mais seguros com o envolvimento de todos, alunos, professores e pais.

Tivemos também um calmo **Momento de Reflexão**, conduzido pela especialista em jovens **Adriyana Vasheva**, para escrever, desenhar, fazer poemas ou criar mensagens sobre as ideias que se tinham destacado até então. Este momento permitiu-nos fazer uma pausa, perceber como nos sentíamos e refletir sobre o que queríamos levar para o resto do dia e o que queríamos deixar no espaço que tínhamos criado.



O QUE FICAMOS A SABER SOBRE O APOIO ENTRE COLEGAS E A VOZ DOS JOVENS?

Uma das sessões preferidas foi a intitulada «Peer Support Spotlight: SOS Mental Health Peers Program» (Foco no Apoio dos Colegas: Programa SOS para a Saúde Mental Entre Colegas), conduzida por **Lucas Meinecke**. Explorámos a forma como os jovens podem apoiar-se mutuamente e, em simultâneo, conhecemos os limites deste tipo de apoio. A mensagem foi clara: os adultos são responsáveis por ajudar as crianças, não lhes cabe a elas fazerem-no. Os colegas não são terapeutas, mas podem ouvir, dar atenção e ajudar a estabelecer o contacto com adultos de confiança ou um apoio profissional. Através de atividades e debates, refletimos sobre o stress, as estratégias de resposta e o que faz da escola um espaço seguro e de apoio.

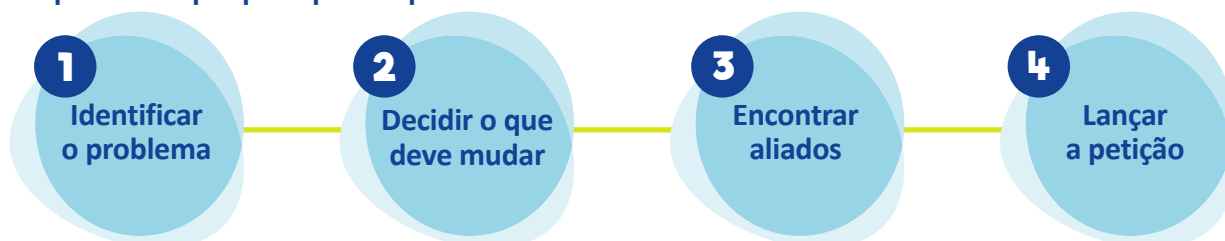


Mais tarde no primeiro dia, juntámo-nos numa sessão conduzida por **Zahid** e **Eliot**, do Conselho da Infância e da Juventude da Aldeias de Crianças SOS Alemanha.

Que nos mostraram como os jovens na Alemanha converteram as preocupações com a saúde mental e o acesso à terapia numa petição política.



Ficámos a par das etapas principais do processo:



Analisámos igualmente como podem os jovens ajudar através da sensibilização, da utilização das redes sociais, da recolha de assinaturas e do contacto com pessoas e organizações capazes de dar voz a um problema. Esta sessão ajudou-nos a compreender como podem os jovens transformar as preocupações em ação.

COMO TRANSFORMAMOS AS IDEIAS NUMA «PAREDE DE APOIO»?

No final do primeiro dia, trabalhámos em conjunto numa «**parede de apoio**» comum. Este trabalho ajudou-nos a transformar as ideias da **prevenção** e da **proteção/apoio** em categorias e a organizar o que tínhamos ouvido ao longo do dia. Utilizámos a parede para perceber o que já ajuda e o que continua a faltar.

O que afirmámos já ajudar:	O que afirmámos continuar a faltar:
<ul style="list-style-type: none">• amigos, apoio entre colegas e adultos de confiança• apoio familiar e um ambiente saudável em casa• passatempos, atividades ao ar livre e espaços seguros• terapia, linhas diretas para momentos de crise e espaços para falar sem juízos de valor	<ul style="list-style-type: none">• mais educação emocional, empatia e autoconfiança• um menor estigma em torno da saúde mental• apoio mais acessível e profissional• melhor comunicação, espaços seguros e apoio mais confiável

Associámos também estas ideias às pessoas e sistemas que devem agir, como as escolas, as famílias, os serviços sociais e de saúde, os governos, as organizações de juventude, as plataformas em linha e as próprias crianças.

O QUE APRENDEMOS COM OS OUTROS PAÍSES?



O segundo dia começou com uma sessão designada **Como podem os países apoiar a saúde mental das crianças — o que resulta connosco?** Percorremos diferentes estações nacionais e explorámos exemplos de organização do apoio na prática. Em cada estação, ouvimos, colocámos perguntas e tomámos nota do que nos pareceu ser útil, do que parecia faltar e das ideias que poderíamos querer promover.

Cada estação nacional apresentou uma perspetiva diferente:



Chipre — Maria Peyioti, líder de uma comissão parlamentar, falou sobre o tema «A voz dos jovens define o futuro». Ficámos a saber como podem as crianças e os jovens definir políticas, contactar as autoridades nacionais e fazer ouvir a sua voz através de grupos fortes, linhas telefónicas de apoio e outras estruturas de apoio.



Polónia — Łucja Dorota e Zuzanna, duas estudantes do ensino secundário, apresentaram o «3Lab: Laboratório de trabalho para a inovação para todos». Deram-nos a conhecer um espaço comunitário onde os estudantes criam projetos sobre temas do seu interesse, nomeadamente a desinformação digital, a segurança em linha e o apoio dos colegas em situações de stress escolar e nos exames e apresentações.



Espanha — Olalla García Pineda, conselheira no domínio da saúde mental, apresentou o projeto «Prioridade ao bem-estar e à saúde mental das crianças e dos jovens». Ficámos a conhecer a importância do apoio precoce, de os adultos trabalharem em conjunto e de garantir que as crianças dispõem de uma pessoa de confiança para as orientar na ajuda de que precisam.



Roménia — Valeria Ungur, conselheira escolar e psicoterapeuta clínica, apresentou o projeto «Políticas e recursos para escolas seguras e solidárias». Mostrou como as escolas podem ajudar através da aprendizagem emocional, da autoconsciência, do apoio precoce e do trabalho em equipa entre adultos.



© European Union



© European Union



© European Union

No seu conjunto, estas estações ajudaram-nos a perceber que, embora o apoio possa ser organizado de diferentes formas nos vários países, partilhamos questões e desafios semelhantes:



como tornar as escolas mais seguras



como reduzir os obstáculos ao apoio



como envolver a voz das crianças



como criar sistemas que deem melhor resposta às necessidades das crianças

O QUE NOS PARECEU SER MAIS IMPORTANTE?

Utilizando a «parede de apoio» e as notas tiradas nas estações nacionais, trabalhamos em conjunto para escolher os temas mais importantes que, da nossa perspectiva, devíamos transformar em recomendações dirigidas a adultos e decisores políticos.

No final, destacaram-se quatro temas principais:



acesso à terapia



estigma da saúde mental



inteligência emocional



apoio familiar



«É fácil ignorar o que as crianças dizem porque “são miúdos, vão acabar por superar”. Mas, por vezes, temos mesmo de ouvi-las e levá-las a sério, e confiar naquilo que nos dizem de que precisam» - Eliot, Alemanha

O QUE RECOMENDAMOS?

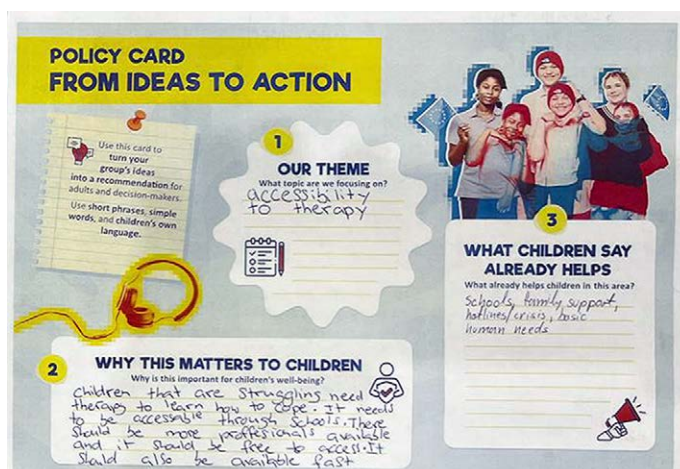
Nos laboratórios de políticas, transformámos as nossas ideias em verdadeiras recomendações a ouvir pelos adultos e decisores políticos. Trabalhámos em grupos sobre os temas prioritários e criámos fichas políticas.

Surgiram quatro fortes recomendações para cada tema.



1. Acesso à terapia

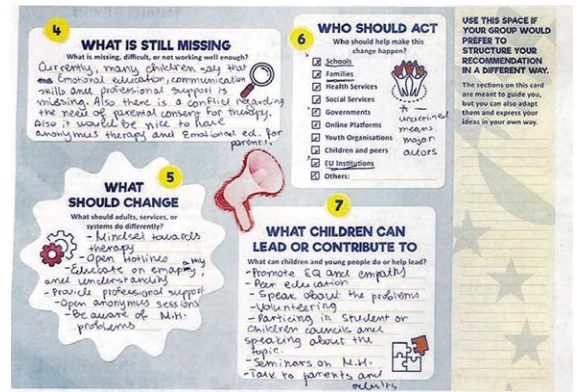
- a terapia deve ser de mais fácil acesso, mais rápida, ser disponibilizada através das escolas e, sempre que possível, gratuita,
- **salientámos** a falta de profissionais, de educação emocional e de apoio dos pais quando as crianças necessitam de ajuda,
- **apelámos a** mais investimento, a uma maior cooperação entre serviços e a melhor informação sobre o apoio disponível,
- **as crianças podem ajudar** falando, sensibilizando e organizando petições.





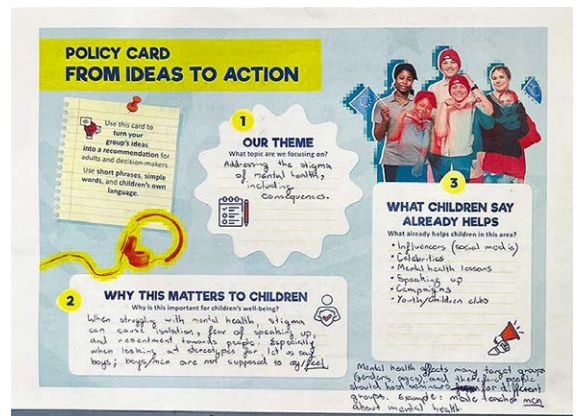
2. Inteligência emocional

- a inteligência emocional ajuda a lidar com o stress e os sentimentos, gera empatia e melhora a comunicação,
- **destacámos** a importância das linhas diretas, de um ambiente familiar saudável, da terapia e de espaços seguros,
- **apelámos** a mais educação emocional, ao reforço das competências de comunicação e à melhoria do apoio profissional. Recomendámos também mais empatia e compreensão, linhas diretas abertas, apoio anónimo e uma maior sensibilização para os problemas de saúde mental,
- **as crianças podem ajudar** promovendo a empatia, falando e participando em grupos e conselhos de jovens.



3. Estigma da saúde mental

- O estigma pode gerar medo, silêncio e juízos de valor, em especial quando os estereótipos influenciam a ideia do comportamento que as crianças devem ter,
- **salientámos** que as aulas de saúde mental, as campanhas, os clubes de jovens, as sessões com figuras públicas que falem abertamente das questões e o facto de as pessoas falarem já são uma ajuda,
- **apelámos** a mais aceitação por parte dos adultos, à formação de professores e a programas para adultos. Recomendamos igualmente uma melhor linguagem, uma maior sensibilização das marcas e das figuras públicas e uma utilização mais prudente das redes sociais,
- **as crianças podem ajudar** através de iniciativas e seminários liderados por jovens e tendo por base as perspetivas das crianças.



4. Apoio familiar

- o apoio da família é importante, pois os pais são um exemplo para as crianças e o seu comportamento influencia-as,
- **salientámos** que já existe algum apoio, como refeições escolares, campanhas SOS e espaços seguros,
- **apelámos** a mais empatia, a um apoio mais direto às famílias e a formas mais fáceis de pedir ajuda. Recomendamos também um maior apoio aos pais, menos pressão letiva sobre os estudantes (para permitir mais tempo familiar) e uma linha SOS para as famílias,
- **as crianças podem ajudar** se forem mais respeitadoras, empáticas e atenciosas entre si.



QUAIS AS GRANDES MENSAGENS RETIRADAS?

No final do segundo dia, partilhámos as nossas **fichas políticas** nas **Mensagens Coletivas de Berlim**, ouvimos as nossas ideias e demos as nossas opiniões para reforçá-las ainda mais. Esta última etapa ajudou-nos a perceber que muitos dos temas em que tínhamos trabalhado estavam profundamente ligados.

O acesso à terapia, a inteligência emocional, o estigma e o apoio familiar não são questões distintas, afetam-se mutuamente e exigem soluções conjuntas.

Também deixámos claro que não queremos apenas que os adultos resolvam os problemas por nós. Vemo-nos também como parte da solução, sensibilizando, apoiando-nos mutuamente, falando e ajudando a definir melhores sistemas.



os adultos e relações de confiança são importantes



o apoio deve ser mais fácil de encontrar e mais fácil de confiar



as escolas desempenham um papel importante, mas não podem fazer tudo isoladamente



as crianças devem ser envolvidas, não devem ser apenas o tema de discussão



Os sistemas de apoio funcionam melhor quando diferentes pessoas e serviços trabalham em conjunto



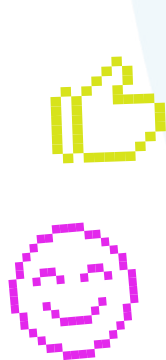
QUAIS SÃO AS PRÓXIMAS ETAPAS?

As recomendações que elaborámos em Berlim contribuirão para o trabalho de seguimento no âmbito:

- da Rede dos Direitos da Criança
- dos grupos de peritos sobre a saúde mental e o bem-estar na escola
- da Estratégia da UE sobre os Direitos da Criança

Assim, embora a visita de estudo tenha terminado, **as nossas ideias continuarão a fazer o seu caminho.**





Tenho também uma mensagem para todos os políticos e para todo o mundo... Peço que invistam mais nos jovens e que garantam que vivemos bem e com os recursos adequados. Quero dizer também algo a todos os miúdos e adolescentes: nunca desistam, a vossa voz é ouvida; mantenham-se atentos, aproveitem a vida e parem de comparar-se. Não há nada de errado com vocês!

-Ayata, Alemanha





#EUChildParticipation