

EBOOK DO **MULTIPLICADOR**

2025 · 2026

UMA INICIATIVA:









Sumário

- Mensagem ao Multiplicador
- 4. O que é o Proa?
- O que fizemos até aqui
- 9. Calendário Completo
- 14. Fevereiro da Ancestralidade
- 20. Abril pelo Respeito no Trabalho
- 26. Junho: Cuidar é Proteger
- 31. Agosto pela Igualdade
- Outubro do Cuidado
- 43. Dezembro Vermelho

- Canais de Ajuda
- 5. Como funciona– Métodologia
- 8. O que é a Agenda Proa?
- 11. Janeiro Branco
- 17. Março das Mulheres
- 23. Maio Laranja
- 28. Julho das Pretas e do ECA
- 34. Setembro Multicolorido
- 40. Novembro de Homens Conscientes

Bem-Vindo (a), multiplicador (a)!

Se você chegou até aqui, é porque já compreendeu a potência que há em promover espaços seguros de escuta, acolhimento e partilha dentro da sua comunidade. E este material que você tem em mãos é mais do que um calendário, é uma proposta concreta de ação comunitária pensada para te acompanhar durante o ano inteiro, que conecta escuta, acolhimento e direitos, com o compromisso de fazer da saúde mental um tema acessível, contínuo e possível em qualquer lugar.

A Agenda PROA nasce a partir de um diagnóstico profundo realizado no Marajó, onde identificamos que falar sobre saúde mental em territórios vulneráveis exige ir além da escuta: exige reconhecer e agir sobre as causas sociais, ambientais, raciais e econômicas que adoecem silenciosamente a nossa juventude e tantas outras pessoas todos os dias.

Aqui, você encontrará uma **trilha de temas mensais**, cada um deles conectado a datas de conscientização já presentes no calendário do terceiro setor, como o Maio Laranja ou o Outubro Rosa. Só que agora, com uma nova lente: **a saúde mental como fio condutor**.

Este e-book reúne provocações, orientações e sugestões para rodas de conversa que podem acontecer em escolas, igrejas, centros comunitários ou qualquer outro espaço onde haja disposição para escutar e refletir.

A proposta é simples, mas poderosa: criar espaços comunitários seguros de conversa e fortalecimento emocional **pode salvar vidas!**

Usamos como base a metodologia da **Caixa de Ferramentas** (da ASEC+), justamente por seu caráter educativo, coletivo e preventivo. Ela foi pensada para que **qualquer pessoa capacitada** possa estimular conversas significativas, que ajudem o grupo a nomear sentimentos, ampliar repertórios de enfrentamento e fortalecer os vínculos da comunidade.



O PROA não pretende oferecer diagnósticos nem soluções prontas. Ao contrário, ele parte do princípio de que problemas complexos merecem abordagens humanas, sensíveis e construídas em rede.



Por isso, toda e qualquer situação que fuja da proposta de diálogo e escuta sugerida neste material deve ser direcionada a profissionais da saúde devidamente habilitados. Esse cuidado com os limites do nosso papel também é **um ato de responsabilidade social**.

PROA

O que o **PROA** propõe é um ponto de partida. Uma escuta ativa que abre caminhos. Um espaço de acolhimento que nos ajuda a enxergar que ninguém é uma ilha.

Cada conversa iniciada com esse guia pode gerar pequenas transformações. E quando essas conversas se espalham **em rede**, elas formam **um movimento**. Um movimento que acredita que a saúde mental **também** é feita de acesso à educação, de moradia digna, de justiça social, de pertencer.

Por isso, **multiplicador(a)**, que este material te ajude a criar momentos de sentido em sua comunidade e que, juntos, possamos fortalecer um Brasil onde **cuidar da saúde mental não seja privilégio**, **mas um direito garantido**.

Conte com a gente nessa jonnada.

Com esperança num futuro melhor e desejando ótimas trocas,

Instituto Mo Orientação (

Instituto Mondó | Programa de Orientação e Acolhimento (PROA)





Serviços de Referência no Município de Breves/PA

CAPS - Centro de Atenção Psicossocial de Breves

Endereço: Avenida Rio Branco nº 121 — Centro

Email: capsbreves@gmail.com — Contato: (91) 99145-2215

CECMB - Ambulatório Municipal

Endereço: Rua 1º de maio, nº283 — Centro (Psicólogo Infantil)

SEMS - Secretaria Municipal de Saúde de Breves

Endereço:

TV. Justo Chermont, nº 312 — Centro, Breves/PA

CREAS - Centro de Referência Especializado de Assistência Social

Endereço:

Rua Lourenço Borges 2223 — Centro

UPA

Endereço:

Tv. Castilhos França, 64 - Breves (para usuários em situação de risco)

Hospital Municipal de Breves

Endereço:

R. Wilson Frazão, 495-625 — Breves, PA, 68800-000

Contato: (91) 99138-2718

Serviços da rede localizados e/ou referências no território da Escola Caramuru

CRAS - Centro de Referência de Assistência Social - Várzea Grande

Endereço: Av. 1° de Maio, 1603 Várzea Grande

— Várzea Grande

Contato: 3288-1148 | 54 98445-2446 (whatsApp)

UBS - Várzea Grande

Endereço: Av. 1° de Maio, 1593 — Várzea

Grande

Contato: 3286-8477

CAPS - Centro de Atenção Psicossocial

Endereço: Rua Ermelinda Barbacovi, 58

— Bavária

Contato: 3295-1139 | 54 98401-7752 (whatsApp)

Projetos - Secretaria de Esporte (na Várzea Grande)

Contato: 3286-6210



Inspirados pela atmosfera fluvial do **Marajó**, como resposta à grave problemática da saúde mental dos jovens brevenses, o **PROA (PRograma de Orientação e Acolhimento)** surgiu como uma proposta de equipar a juventude marajoara, educando-a quanto às suas emoções e capacitando-a para enfrentar sua desafiadora jornada rumo à vida adulta e ao mercado de trabalho.

Levamos a sério a máxima de que "ninguém é uma ilha" e acreditamos que saúde mental é um mar que precisa de companhia para ser desbravado.

Por isso, te convidamos a fazer este mergulho juntos, promovendo ações de fortalecimento emocional e acolhimento em territórios vulnerabilizados, capacitando profissionais de diversas áreas para atuarem como agentes multiplicadores em saúde mental.



METODOLOGIA

O **PROA** é fruto de ações articuladas e intersetoriais que possibilitam a promoção da saúde mental dos jovens marajoaras em diferentes espaços públicos e da sociedade civil.

Usamos a "Caixa de Ferramentas" da Asec+ como metodologia estruturada das rodas de conversas e a mesma tem o objetivo de atuar como ferramenta no desenvolvimento e na ampliação de estratégias de enfrentamento de dificuldades, de forma positiva, seja de crianças, jovens ou adultos em geral.

De forma prática, visa aumentar o "repertório individual" para que cada um possa ter muitas escolhas diferentes, aumentando sua capacidade de escolher boas soluções quando confrontados por sentimentos e/ou situações desagradáveis e difíceis.

A ferramenta não propõe combate ou enfrentamento ou oferece soluções finais para as questões debatidas. **Mas, posiciona-se como um exercício pessoal e coletivo de troca, onde todos podem encontrar espaço para partilha e escuta ativa.**

Tendo em vista que boa parte dos facilitadores/ multiplicadores não são terapeutas ou estão habilitados para quaisquer tipo de intervenção desta natureza, a caixa de ferramentas propõe a criação de espaços de acolhimento.

O que fizemos Saté aqui 2

2° SEMESTRE DE 2024

Diagnóstico Local

O diagnóstico mostrou que a **saúde mental é uma questão sistêmica** que passa por vários fatores (como sociais e ambientais). Fazendo-se necessária uma abordagem intersetorial que promova a saúde mental e corresponda aos dados e problemáticas levantadas.

2

1° SEMESTRE DE 2025





Açoes formativas

Desenvolvemos uma série de ações formativas e interativas, com destaque para a implementação da metodologia CAIXA DE FERRAMENTAS, em parceria com a ASEC+ (Associação pela Saúde Emocional).

161

PROFISSIONAIS EM SAÚDE, EDUCAÇÃO E ASSISTÊNCIA SOCIAL ALCANÇADOS. 3 1° SEMESTRE DE 2025

Mapa Afetivo do Território

Com o intuito de perceber quais espaços poderiam servir como referência para a abordagem do tema de saúde mental no território, realizamos um processo colaborativo que resultou na identificação 17 locais no município.









Cartaz dos Canais de Ajuda

Produzimos também, de maneira colaborativa, um cartaz que centraliza contatos de canais de ajuda disponíveis a toda a comunidade. Permitindo a democratização de informações, sendo distribuído por todo o município nos locais anteriormente mapeados.

5 AGENDA PROPERTY OF THE PROP

O que é?

UM **CALENDÁRIO ANUAL**DE CAMPANHAS EM PROL
DA **SAÚDE MENTAL.**

Estruturado com base em temáticas que trabalham temas transversais à saúde mental, considerando aspectos sociais, econômicos e emocionais - como resposta aos dados levantados no diagonóstico territorial.



Documento contendo **orientações para facilitação de rodas de conversa**;



Material de apoio impresso e virtual a ser distribuido e compartilhado mensalmente.











Linguagem clara e acessível;



Exposição de dados e orientações a partir de fontes seguras;



Contatos de seguranças para esclarecimentos sobre direitos do cidadão.



QRCodes com acesso a conteúdos didáticos e compartilháveis com a rede de contatos dos participantes;





Cabe todo mundo nesse abraço.

Conheça os temas abordados no calendário anual de ações **PROA!**

JAN

Janeiro Branco e o Combate à Intolerância Religiosa. "Saúde Mental é Respeito: Protegendo o Bem-Estar em Todas as Crenças".

FEV

Fevereiro da ancestralidade: Curar a Terra, Cuidar da Gente. "Nossa Mãe, Nossa Mente: Saberes Indígenas para Curar a Ecoansiedade".

MAR

Março das Mulheres: Verdade, Direito e Saúde Mental. "Romper o Silêncio: O Direito à Verdade e a Saúde Mental Delas".

ABR

Combate ao Bullying e à Violência nas Escolas. "Do Pátio à Sala dos Professores: O Fim do Bullying é um Dever de Todos".

MAI

Maio Laranja: Combate à exploraçãoe e abuso sexual. "Onde o Abuso Termina, o Acolhimento Começa: Cuidando da Saúde Mental de Nossas Crianças" JUN

Trabalho Infantil e a Saúde Mental da Criança e do Adolescente. "Cuidar é Proteger: Um Olhar sobre a
Saúde Mental na Prevenção da Violência e Exploração."

JUL

Julho das Pretas e do ECA: Proteger, Fortalecer, Inspirar. "Direitos que Cuidam: Um Olhar Interseccional sobre a Saúde Mental de Meninas Negras"

AGO

Agosto pela Igualdade: Juventude, Direitos e o Fim da Violência de Gênero. "Juventude que Transforma: Conquistando a Igualdade e Combatendo a Violência"

SET

Setembro Multicolorido: Saúde Mental é um Direito de Todas as Cores, Amores e Vidas. "Saúde Mental é Plural: Cuidando do Indivíduo a Partir do Coletivo"

OUT

Outubro do Cuidado: Saúde Mental se Constrói com Direitos e Pertencimento. "Saúde Mental é Plural: Um Direito Coletivo Construído com Acolhimento e Pertencimento".

NOV

Novembro de Homens Conscientes: Saúde, Respeito e Luta Antirracista. "Cuidar de Si para Cuidar de Todos: Uma Nova Masculinidade em Construção"

DEZ

O Combate às ISTs/Aids como Proteção à Saúde Mental. "Dezembro Vermelho e dos Direitos: Falar é Prevenir, Cuidar é um Direito".

Janeiro Branco e o Combate à Intolerância Religiosa:

UM DIÁLOGO PELA SAÚDE MENTAL

SAÚDE MENTAL É RESPEITO: PROTEGENDO O BEM-ESTAR EM TODAS AS CRENÇAS



A Saúde Mental como um Direito Fundamental

A campanha "Janeiro Branco" nos convida a uma reflexão profunda sobre a saúde mental. Longe de ser apenas a ausência de transtornos, a saúde mental é um estado de bem-estar que permite ao indivíduo desenvolver suas capacidades, lidar com o estresse do dia a dia, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade.

Esse equilíbrio é diretamente afetado pela garantia de direitos essenciais como a dignidade, a segurança e a liberdade, incluindo a liberdade de crer. A violação desses direitos, manifestada pelo preconceito e pela intolerância, é um ataque direto à saúde psíquica e emocional.

O Combate à Intolerância Religiosa como

Defesa da Saúde Mental



Janeiro também é o mês em que se rememora o **Dia Nacional de Combate à Intolerância Religiosa**, celebrado em **21 de janeiro**. A data foi instituída em homenagem à Iyalorixá Mãe Gilda, que faleceu em 2000, vítima de um infarto fulminante após ter sua imagem e sua fé atacadas publicamente.



Este marco nos lembra que a **intolerância religiosa não é uma mera divergência de opinião,** mas uma forma de violência que adoece, marginaliza e pode levar à morte.



MEDO E ESTRESSE CRÔNICO

A perseguição, as ameaças e a ridicularização da fé geram um **estado de alerta constante.** O medo de expressar a própria crença e a necessidade de se esconder para evitar ataques criam um quadro de estresse tóxico, que é porta de entrada para transtornos de ansiedade e depressão.

ISOLAMENTO E PERDA DE IDENTIDADE

A fé e a comunidade religiosa são pilares de sustentação e pertencimento para muitas pessoas. Quando um indivíduo é atacado por sua crença, ele pode se afastar de sua comunidade por medo ou vergonha, perdendo uma rede de apoio fundamental. Isso pode levar a uma profunda crise de identidade e a sentimentos de solidão e desamparo.

BAIXA AUTOESTIMA E TRAUMA

A desvalorização e a demonização de uma crença podem fazer com que seus seguidores internalizem o preconceito, gerando sentimentos de inferioridade e vergonha. A violência verbal e física deixa marcas profundas, configurando traumas que afetam a saúde mental por toda a vida.

Ao promover o respeito à diversidade de crenças, estamos defendendo o direito de cada pessoa de viver sua espiritualidade de forma plena e segura. Isso é essencial para a construção de uma base sólida para a saúde mental e o bem-estar individual e coletivo.

Promover o Diálogo como Ferramenta de Cuidado

Unir as pautas do Janeiro Branco e do Dia Nacional de Combate à Intolerância Religiosa é uma estratégia poderosa para a promoção da saúde. Ao realizar rodas de conversa e outras atividades que estimulem o diálogo inter-religioso e a conscientização sobre o tema, podemos:

- Promover a Empatia: O conhecimento e o contato com diferentes visões de mundo são as ferramentas mais eficazes para quebrar o ciclo do preconceito.
- Fortalecer a Comunidade: Criar um ambiente de respeito mútuo onde todos se sintam seguros para expressar sua fé fortalece os laços sociais e o senso de responsabilidade coletiva.
- Desconstruir o Ódio: Combater ativamente a desinformação e as narrativas que associam determinadas religiões ao mal.
- Afirmar a Cidadania: Reforçar que a liberdade religiosa é um direito garantido por lei e que seu desrespeito é um crime.

Portanto, a proposta se justifica plenamente. Ao conectar a saúde mental à luta contra a intolerância religiosa, realizamos uma ação direta de cuidado, reconhecendo que o bem-estar psicológico só pode florescer em um ambiente de respeito, dignidade e direitos garantidos para todos, independentemente de sua fé.



Fevereiro da Ancestralidade: Curar a Terra, Cuidar da Gente

NOSSA MÃE, NOSSA MENTE: SABERES INDÍGENAS PARA CURAR A ECO ANSIEDADE



A saúde mental, em sua definição mais ampla, é um estado de bem-estar integral que depende diretamente do ambiente em que vivemos. **Não há como dissociar o bem-estar psicológico do bem-estar do planeta**. Quando a terra adoece, nós adoecemos com ela. Este é o grande ensinamento dos povos indígenas, que há milênios compreendem o planeta não como um recurso a ser explorado, mas como um corpo vivo do qual somos parte.

A crise climática e a destruição dos ecossistemas não são apenas problemas ambientais; são fontes diretas de sofrimento psíquico, gerando um fenômeno cada vez mais comum: **a eco ansiedade.**

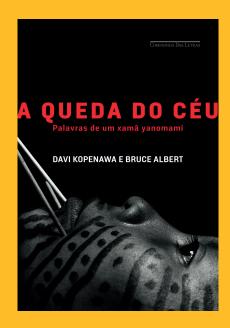
A Sabedoria Indígena como Caminho para a Cura Ambiental e Emocional



Em fevereiro, o Brasil celebra o **Dia do Agente de Defesa Ambiental (06/02)**, uma oportunidade para honrar aqueles que estão na linha de frente da proteção de nossos ecossistemas: os povos indígenas.

Lideranças como **Ailton Krenak** nos alertam que a humanidade se distanciou da Terra, criando um "apartheid" entre natureza e sociedade que é a raiz da devastação. **Para Krenak, "adiar o fim do mundo" é suspender esse modo de vida destrutivo e resgatar nossa conexão integral com o meio ambiente.**

Davi Kopenawa Yanomami, em "A Queda do Céu", descreve como a fumaça das queimadas e o mercúrio dos garimpos não apenas destroem a floresta, mas adoecem o espírito do seu povo e de todo o planeta. A luta indígena pela demarcação de seus territórios não é apenas uma questão de posse; é uma luta pela preservação da vida, da biodiversidade e, consequentemente, pela manutenção do equilíbrio climático que afeta toda a humanidade.



Impactos da Crise Ambiental na

Saúde Mental (Eco ansiedade):

- Ansiedade e Estresse Crônicos: A exposição constante a notícias sobre desastres climáticos, queimadas, perda de biodiversidade e poluição gera um sentimento de medo e impotência, levando a quadros de estresse e ansiedade.
- Sentimento de Perda e Luto (Solastalgia): A dor causada pela perda de uma paisagem familiar, pela extinção de espécies ou pela degradação de um ecossistema querido provoca um luto profundo e uma sensação de nostalgia por um lar que não existe mais.
- Injustiça Social e Revolta: A percepção de que a crise ambiental é causada pela ganância de poucos, enquanto seus impactos recaem desproporcionalmente sobre comunidades vulneráveis (como os próprios povos indígenas), gera raiva, frustração e um sentimento agudo de injustiça.

Ao valorizar e nos aliarmos à perspectiva indígena, estamos, na prática, buscando um tratamento. Defender os direitos e os territórios indígenas é a ação mais eficaz para proteger a biodiversidade e, ao mesmo tempo, cuidar da nossa saúde mental coletiva.

O Diálogo como Ferramenta de Justiça Socioambiental

Promover um diálogo sobre a sabedoria indígena, a crise climática e a eco ansiedade é uma estratégia fundamental de cuidado. Essa conversa não apenas informa, mas também:

Promove a Conexão: Nos lembra que somos natureza e que o cuidado com o meio ambiente é um ato de autocuidado.

Fortalece a Luta por Justiça: Dá visibilidade à luta dos povos indígenas, reconhecendo que a justiça ambiental e a justiça social são inseparáveis.

 Desconstrói o Preconceito: Combate a visão colonialista que trata os povos indígenas como "obstáculos ao progresso" e a natureza como mera mercadoria.

Inspira Ação: Nos move da paralisia da ansiedade para a ação coletiva, mostrando que, ao seguir o exemplo de quem sempre cuidou da Terra, podemos encontrar caminhos para um futuro mais justo e saudável.



Março das Mulheres: Verdade, Direito e Saúde Mental

ROMPER O SILÊNCIO: O DIREITO À VERDADE E A SAÚDE MENTAL DELAS



Um Mês para Reconhecer

Direitos e Validar Verdades

Março é o mês que nos convoca a refletir sobre a luta histórica das mulheres por direitos e dignidade. Nele, celebramos o **Dia Internacional da Mulher (08/03)** e também o **Dia Internacional para o Direito à Verdade para as Vítimas de Graves Violações dos Direitos Humanos (24/03)**. A união dessas duas datas nos permite lançar luz sobre uma das mais graves e silenciosas violações de direitos: a violência física e sexual contra meninas e mulheres.



Esta violência, muitas vezes invisibilizada pelo medo e pela fragilidade dos serviços de acolhimento, deixa marcas profundas na saúde mental das vítimas, configurando-se como um problema de saúde pública. O direito à verdade, nesse contexto, significa reconhecer essa violência, validar o sofrimento da vítima e combater a subnotificação que impede a criação de políticas públicas eficazes.

A Realidade de Breves: A Violência de

Gênero e seu Impacto na Saúde Mental

Um estudo recente e de extrema relevância, **conduzido pelo Instituto Mondó em parceria com a Fundação José Luiz Egydio Setúbal** no município de Breves (PA), oferece um retrato contundente dessa realidade. A pesquisa investigou o impacto da agressão física e do assédio sexual na saúde mental de 208 adolescentes de escolas públicas, utilizando o questionário PHQ-9 para mensurar os sintomas depressivos.

Os resultados sao um alerta sobre a dimensao de gênero da violência e suas consequências:

IMPACTO DIRETO NA DEPRESSÃO:

O estudo evidenciou que adolescentes vítimas de agressão física ou assédio sexual apresentaram escores de depressão significativamente mais altos. A diferença média no escore de depressão (PHQ-9) entre vítimas e não vítimas chegou a 4,34 pontos, o que demonstra o severo impacto do trauma na saúde mental.

AS MENINAS COMO MAIORES VÍTIMAS:

A análise dos dados revelou uma sobrerrepresentação de meninas no grupo de tratamento (vítimas de agressão). Esse dado confirma que, mesmo na adolescência, a violência de gênero é uma realidade marcante, tornando as meninas um grupo de altíssima vulnerabilidade.

SOFRIMENTO INVISIBILIZADO:

A pesquisa reforça que a violência contra crianças e adolescentes frequentemente permanece invisível. O medo, o estigma e a falta de canais de denúncia efetivos silenciam as vítimas e perpetuam ciclos de sofrimento. Este silêncio é uma negação do direito à verdade. A pesquisa em Breves materializa em dados o que a teoria dos direitos humanos aponta: a violência contra meninas e mulheres é uma violação que adoece, causa sofrimento psíquico profundo e compromete o desenvolvimento e o futuro de gerações.

O Direito à Verdade e o Acolhimento

como Ferramenta de Cura

A pesquisa do Instituto Mondó não apenas diagnostica um problema, mas também nos aponta um caminho: **é preciso quebrar o ciclo de invisibilidade.** Promover o diálogo sobre os dados encontrados em Breves é uma poderosa ferramenta para:



Promover a Empatia e a Conscientização: Dar a conhecer a realidade local, mostrando que a violência não é um problema distante, mas que afeta diretamente os jovens da comunidade.



Fortalecer Redes de Apoio: Criar um senso de responsabilidade coletiva, onde a proteção de meninas e mulheres se torna um dever da escola, da família e de toda a sociedade.



Combater a Culpabilização da Vítima: Desconstruir a ideia de que a vítima tem alguma responsabilidade pela violência sofrida, reforçando que a culpa é sempre e exclusivamente do agressor.



Afirmar o Direito à Verdade: Reforçar que toda vítima tem o direito de falar, ser ouvida e ter sua experiência validada. O acolhimento de sua verdade é o primeiro passo para a recuperação da saúde mental.



Portanto, a proposta se justifica ao utilizar uma pesquisa local robusta para dar visibilidade a uma grave violação de direitos humanos que afeta desproporcionalmente as mulheres, conectando a luta por seus direitos ao cuidado indispensável com a saúde mental.

Abril pelo Respeito no Trabalho:

ESCOLA SEGURA
PARA QUEM ENSINA
E APRENDE

DO PÁTIO À SALA DOS PROFESSORES:
O FIM DO BULLYING É UM DEVER DE TODOS



Ampliando o Conceito de Ambiente Escolar Seguro

O mês de abril, com o "Abril Verde" e o Dia Internacional do Jovem Trabalhador, nos convoca a garantir a saúde e a segurança no ambiente de trabalho. Em uma escola, essa segurança deve ser total, protegendo não apenas os alunos, mas também os educadores.

Quando falamos em combater o bullying, nosso olhar deve se estender para além das salas de aula e dos pátios. A mesma dinâmica de violência psicológica, quando ocorre entre adultos no ambiente profissional, tem nome: assédio moral. **Um jovem professor que inicia sua carreira em um ambiente hostil está tão vulnerável quanto um aluno indefeso.**

O Assédio Moral como Bullying no Mundo Adulto:

O Impacto na Saúde do Professor

A pesquisa realizada pelo Instituto Mondó em Breves (PA) oferece dados contundentes que nos permitem traçar um paralelo direto. O estudo aponta que



JOVENS VÍTIMAS DE BULLYING OU CYBERBULLYING TÊM ATÉ **CINCO VEZES MAIS CHANCES** DE MANIFESTAR IDEAÇÃO SUICIDA.



Se o bullying causa um impacto tão devastador na saúde mental dos estudantes, é lógico e esperado que sua versão adulta, o assédio moral, tenha efeitos igualmente severos sobre a saúde dos trabalhadores.

O assédio moral no ambiente de trabalho — caracterizado por humilhações, isolamento, sobrecarga intencional e desqualificação constante — **é uma forma de agressão persistente**.

A pesquisa do Mondó comprova que a exposição à agressão e ao assédio eleva significativamente os escores de depressão. Portanto, um professor, especialmente o jovem que está em uma fase de afirmação profissional, ao ser submetido ao assédio moral, torna-se uma vítima direta de um fator de risco para transtornos como depressão, ansiedade e a Síndrome de Burnout.



É fundamental que a gestão escolar e a secretaria de educação atuem para criar "espaços de diálogo, acolhimento e promoção de saúde integral", não apenas para os alunos, mas para seu corpo docente. Combater o assédio moral é uma política de prevenção ao adoecimento e de retenção de talentos. Ignorar essa violência é falhar na proteção dos seus trabalhadores e comprometer a qualidade de toda a rede de ensino.



A campanha se justifica pela necessidade de nomear e combater o bullying que ocorre entre adultos no ambiente escolar. É preciso reconhecer que o assédio moral é uma violência que adoece professores e precariza a educação. Propor uma "Roda de Conversa" com o tema "Respeito Mútuo: Combatendo o Assédio Moral na Escola" é uma estratégia para:

- Definir e Expor o Problema: Esclarecer o que configura assédio moral, diferenciando-o de conflitos comuns ou da cobrança profissional.
- Criar um Ambiente de Confiança: Encorajar os trabalhadores a compartilharem suas experiências e a não se sentirem culpados ou isolados.
- Promover a Co-responsabilidade: Mostrar que combater o assédio é um dever de todos: da gestão que deve coibir, dos colegas que não devem ser coniventes e da vítima que deve ser encorajada a denunciar.
- Exigir Canais de Denúncia Seguros: Fortalecer a necessidade de mecanismos institucionais eficazes e sigilosos para a denúncia e apuração dos casos.

Maio Laranja e Acolhedor: Proteger, Acolher, Curar.

ONDE O ABUSO TERMINA, O ACOLHIMENTO COMEÇA: CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL DE NOSSAS CRIANÇAS



Um Mês de Luta e de Cuidado

O mês de maio nos convoca a uma mobilização crucial em duas frentes complementares. O dia 18 de maio, Dia Nacional de Combate ao Abuso e à Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes, nos lembra da nossa responsabilidade em proteger os mais vulneráveis. No fim do mês, o Dia Mundial do Acolhimento Familiar (31/05) ilumina um dos caminhos mais potentes para a cura e a reestruturação da vida de crianças cujos direitos foram violados.

A conexão entre as duas datas é direta: **o combate ao abuso é o primeiro e mais urgente passo**; o acolhimento, seja em uma nova família ou em serviços de proteção, é a resposta necessária para mitigar os traumas e reconstruir futuros.

A Realidade de Breves: O Impacto do Abuso na Saúde Mental

A pesquisa realizada pelo **Instituto Mondó em parceria com a Fundação José Luiz Egydio Setúbal** no município de Breves (PA) fornece evidências alarmantes e fundamentais para esta campanha. O estudo, que avaliou 208 adolescentes, revela a dimensão do problema e suas consequências diretas na saúde mental:

ALTA PREVALÊNCIA DA VIOLÊNCIA

A pesquisa aponta que aproximadamente um terço dos adolescentes relatou já ter sofrido agressão física, enquanto 14,4% afirmaram ter sido vítimas de assédio sexual. Esses números mostram que a violência não é um fato isolado, mas uma realidade presente na vida de muitos jovens da região.

CONSEQUÊNCIAS PSÍQUICAS GRAVES:

O estudo comprova um impacto causal e significativo da violência na saúde mental. Vítimas de agressão e assédio apresentaram escores de depressão (medidos pelo PHQ-9) muito mais altos, com uma diferença média que chegou a 4,34 pontos em relação aos não-expostos. Isso traduz em dados o sofrimento, a tristeza e o adoecimento psíquico decorrentes do trauma.

A FALHA NA REDE DE PROTEÇÃO

O trabalho do Instituto Mondó reforça a percepção sobre a "fragilidade dos serviços públicos no acolhimento das vítimas" e o grave problema da subnotificação, que mantém os casos invisíveis. **Essa falha na rede de proteção impede que a criança ou o adolescente receba o cuidado necessário após a violência.**

O Acolhimento Familiar como

Ferramenta de Cura

Diante do cenário devastador que o abuso sexual e a violência impõem à saúde mental, **o acolhimento surge como uma política pública de cuidado essencial.** Se o trauma ocorre, em muitos casos, dentro do ambiente familiar, oferecer um lar seguro, afetuoso e protetor é uma intervenção terapêutica poderosa.

O Acolhimento Familiar proporciona à criança a chance de vivenciar relações saudáveis, reconstruir vínculos de confiança e ter seu sofrimento, validado pela pesquisa, devidamente cuidado. É a resposta prática e humana para a "necessidade de políticas públicas de prevenção à violência e de atenção à saúde mental de adolescentes em vulnerabilidade"



Proteger é um Dever, Acolher é uma Missao

A campanha se justifica ao conectar a denúncia do problema (abuso) com a promoção da solução (acolhimento), utilizando dados locais robustos para sensibilizar a comunidade. Realizar uma campanha com o tema "Faça Bonito: Denuncie o Abuso, Promova o Acolhimento" é uma estratégia para:



Alertar sobre a Realidade Local: Usar os dados da pesquisa para mostrar que o abuso é um problema próximo e com consequências reais para a saúde dos jovens de Breves.



Incentivar a Denúncia: Reforçar a importância de quebrar o ciclo de silêncio e subnotificação, utilizando canais como o Disque 100.



Apresentar o Acolhimento Familiar: Divulgar o programa como uma forma concreta de a comunidade participar da proteção e do cuidado de crianças e adolescentes.



Promover a Responsabilidade Coletiva: Engajar a sociedade na compreensão de que a proteção infantojuvenil é um dever de todos.

Cuidar é Proteger:

UM OLHAR SOBRE A SAÚDE MENTAL NA

PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA E EXPLORAÇÃO

Neste mês de junho, a campanha foca em como a luta contra o trabalho infantil e a violência contra a pessoa idosa são, essencialmente, ações de promoção da saúde mental. A integridade psicológica e emocional é um direito e um fator de proteção para crianças, adolescentes e idosos. A negligência dessa dimensão abre portas para a vulnerabilidade e a violência.

Trabalho Infantil e a Saúde

Mental da Criança e do Adolescente

O trabalho infantil representa **um ataque direto ao desenvolvimento saudável da mente de crianças e adolescentes.**

Impacto Psicológico Profundo: Crianças que trabalham são, com frequência, expostas a ambientes perigosos e estressantes, sendo forçadas a assumir responsabilidades incompatíveis com sua idade. Essa exposição pode levar a transtornos de ansiedade, depressão, baixa autoestima, além de dificuldades de aprendizado e socialização. A constante pressão por resultados e a falta de tempo para estudar e brincar em um ambiente seguro afetam diretamente a formação da identidade e da resiliência.

Ciclo de Violência e Sofrimento: Muitas vezes, o trabalho infantil está associado a outras formas de violência, como exploração e abuso. Essas experiências traumáticas podem deixar cicatrizes profundas na saúde mental, que se manifestam em estresse pós-traumático e dificuldades para estabelecer relações saudáveis no futuro. A criança explorada pode passar a acreditar que seu valor está ligado ao que ela produz, e não a quem ela é.

Prevenção pela Proteção: Proteger as crianças do trabalho infantil é assegurar o direito de viverem uma infância e adolescência plenas, com acesso à educação, ao lazer e a um ambiente familiar seguro. Este cuidado é a base para o desenvolvimento de uma saúde mental forte, permitindo que se tornem adultos mais equilibrados.

Violência contra a Pessoa

Idosa e a Saúde Mental

A violência contra a pessoa idosa, em suas múltiplas formas, tem um impacto devastador e muitas vezes silenciado em sua saúde mental.

Danos Emocionais e Psicológicos: Idosos que são vítimas de violência — seja ela física, psicológica, financeira, negligência ou abandono — frequentemente desenvolvem quadros de depressão, ansiedade, medo, isolamento social e sentimentos de culpa. A perda da autonomia, da dignidade e a quebra de confiança por parte de familiares ou cuidadores podem minar severamente a saúde mental.

Agravamento de Condições Existentes: O estresse e o trauma resultantes da violência podem agravar condições de saúde pré-existentes, como demência e outras doenças crônicas, acelerando o declínio físico e cognitivo. A saúde mental fragilizada pode também levar à recusa de alimentação, ao descuido com a higiene e à resistência a tratamentos, piorando o quadro geral de saúde do idoso.

O Papel do Cuidado na Preservação da Saúde Mental: Promover a saúde mental da pessoa idosa envolve garantir respeito, afeto e autonomia em um ambiente seguro. Portanto, o combate à violência contra o idoso é um ato direto de cuidado com a saúde mental, que permite que esta fase da vida seja vivida com dignidade e bem-estar.

Julho das Pretas e do ECA: Proteger, Fortalecer, Inspirar.

DIREITOS QUE CUIDAM:

UM OLHAR INTERSECCIONAL SOBRE AS SAÚDE MENTAL DE MENINAS NEGRAS



Direitos, Raça e Gênero no Centro do Cuidado

O mês de julho nos presenteia com duas datas de imensa força simbólica e política. **No dia 13, celebramos o aniversário do Estatuto da Criança e do Adolescente** (Lei nº 8.069/90), um marco na garantia de direitos e na proteção integral da juventude.



No dia 25, reverenciamos o Dia Internacional da Mulher Negra, Latino-Americana e Caribenha e o Dia Nacional de Tereza de Benguela, líder quilombola que é sinônimo de resistência e liderança.

Unir essas pautas é fundamental para reconhecer que, para ser efetiva, a proteção garantida pelo ECA precisa considerar as vulnerabilidades específicas que atravessam a vida de meninas e adolescentes negras, cuja saúde mental é impactada por uma intersecção de opressões: o racismo, o machismo e o adultocentrismo.

Tereza de Benguela: Inspiração para o Cuidado Coletivo

Celebrar **Tereza de Benguela** é celebrar a liderança, a organização comunitária e a resistência. Ela nos ensina sobre a importância de criar espaços seguros e de fortalecimento coletivo — os quilombos — onde a identidade e a vida são protegidas. Essa inspiração é fundamental para pensarmos em **estratégias de cuidado em saúde mental para a população negra**, que envolvam o fortalecimento de vínculos comunitários e a valorização da cultura e da ancestralidade.

O ECA e a Proteçao da Saúde Mental da Criança e Adolescente Negra

O material da campanha de julho de 2025 já estabelece que a saúde mental não é apenas a ausência de doença, **mas um bem-estar que depende de um conjunto de direitos garantidos.** Quando esses direitos são violados, a saúde mental é a primeira a ser abalada. Para a população negra, essa violação é histórica e cotidiana.

A pesquisa realizada em Breves (PA) pelo Instituto Mondó, embora não foque em raça, utiliza o conceito de **interseccionalidade** e de **"marcadores sociais da diferença"** para explicar como categorias como gênero e raça atuam na produção de exclusão e sofrimento dentro do ambiente escolar.

Impacto do Racismo na Saúde Mental Infantojuvenil:

- Violência e Trauma: A exposição precoce ao racismo, seja através do bullying, da violência policial ou da negligência institucional, gera um quadro de estresse tóxico, ansiedade e medo, com consequências diretas para a saúde mental, análogas às encontradas no estudo sobre agressão em Breves.
- Crise de Identidade e Baixa Autoestima: O racismo ataca a identidade e a autoestima da criança e do adolescente negro, que pode internalizara ideia de que seu corpo, seu cabelo e sua cultura não têm valor. Isso mina a base para uma saúde mental equilibrada, como mencionado no material de julho.
 - Adultização Precoce: Meninas negras são frequentemente vistas como mais velhas e mais "fortes" do que realmente são, um fenômeno conhecido como adultização. Isso lhes rouba a infância e as expõe a responsabilidades e violências, incluindo o assédio e a exploração sexual, que são graves violações de direitos com severo impacto na

Proteger a criança e o adolescente negro, sob a ótica do ECA, é **combater ativamente o racismo e garantir que eles tenham o direito a uma infância plena**, com acesso à educação, lazer e um ambiente seguro, que são as bases para uma saúde mental robusta.

A Interseccionalidade como Ferramenta de Cuidado

A campanha se justifica pela urgência em aplicar uma lente interseccional sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente. É preciso ir além da proteção universal e entender as necessidades específicas de cada grupo. Propor uma "Roda de Conversa Intergeracional" com o tema "O ECA e a Proteção das Nossas Meninas Negras" é uma estratégia para:



Promover a Empatia: Colocar diferentes gerações e realidades em contato para compreender as vulnerabilidades específicas vividas por meninas negras.



Fortalecer a Identidade: Valorizar a história e a cultura negra, inspirando-se em figuras como Tereza de Benguela para fortalecer a autoestima de crianças e adolescentes.



Desconstruir Preconceitos: Combater o racismo e a ideia da adultização precoce.



Afirmar a Cidadania: Reforçar que crianças e adolescentes negros são sujeitos de direitos e que a garantia desses direitos é o caminho para uma sociedade mais justa e mentalmente saudável para todos.



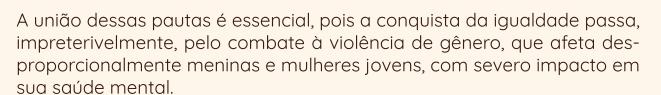
Agosto pela Igualdade: Juventude, Direitos e o Fim da Violência de Genêro

JUVENTUDE QUE TRANSFORMA: CONQUISTANDO A IGUALDADE E COMBATENDO A VIOLÊNCIA



Um Mês de Luta por Direitos e Igualdade

O mês de agosto concentra datas fundamentais que nos convidam a um profundo diálogo sobre direitos, gênero e juventude. **Celebramos o aniversário da sanção da Lei Maria da Penha (07/08)**, nossa principal ferramenta contra a violência doméstica e familiar. Celebramos também o **Dia Internacional da Juventude (12/08)**, reconhecendo o potencial dos jovens como agentes de transformação. Por fim, o **Dia Internacional da Igualdade Feminina (26/08)** nos lembra do objetivo maior: uma sociedade onde todos tenham os mesmos direitos e oportunidades.



A Violência de Gênero na Juventude: Evidências de Breves

A pesquisa "Consequências da Agressão Física e do Assédio Sexual na Saúde Mental de Adolescentes Marajoaras", realizada pelo Instituto Mondó, oferece um retrato contundente desta realidade. O estudo investigou o impacto dessas violências na saúde mental de jovens e seus achados são cruciais para esta campanha:



O ROSTO FEMININO DA VIOLÊNCIA

A pesquisa constatou uma "sobrerrepresentação de meninas no grupo de tratamento", ou seja, no grupo que sofreu agressão ou assédio sexual. Após o pareamento estatístico, o viés da variável "mulher" foi reduzido em mais de 99%, evidenciando que, na amostra original, as meninas eram as vítimas mais frequentes.

IMPACTO MENSURÁVEL NA SAÚDE MENTAL:

O estudo provou que as vítimas de violência apresentaram escores de depressão (PHQ-9) significativamente mais altos. A diferença nas médias chegou a 4,34 pontos entre o grupo exposto à violência e o grupo de controle, **demonstrando o profundo dano psicológico causado**.

A ESCOLA COMO ESPAÇO DE RISCO E OPORTUNIDADE:

A pesquisa aponta que desigualdades são vivenciadas cotidianamente dentro da escola e que os "marcadores sociais da diferença", como o gênero, são elementos estruturantes da vivência escolar. Isso indica que a escola é tanto um espaço onde a violência de gênero pode ocorrer quanto um local estratégico para combatê-la.



Lei Maria da Penha e o Protagonismo Jovem

como Ferramentas de Transformação

A Lei Maria da Penha é um instrumento legal poderoso para a proteção das mulheres. No entanto, sua máxima eficácia depende do conhecimento e da apropriação social da lei, especialmente pelos jovens. O Dia da Juventude nos inspira a ver os jovens não apenas como um grupo vulnerável, mas como **protagonistas na construção de uma cultura de respeito.**

Ações de conscientização nas escolas, como defendido por estudos citados na pesquisa, são fundamentais para desconstruir normas machistas e promover relacionamentos saudáveis desde cedo. O "acolhimento", destacado no estudo como essencial para as vítimas, deve ser uma prática fomentada entre os próprios jovens, criando redes de apoio e solidariedade.

Informar para Prevenir, Empoderar para Mudar

A campanha se justifica pela necessidade de conectar a luta pela igualdade de gênero com a saúde mental da juventude, utilizando a Lei Maria da Penha como ferramenta educativa. Propor uma "Roda de Conversa" com o tema "Juventude que Transforma: Diálogos sobre a Lei Maria da Penha e Igualdade de Gênero" é uma estratégia para:



Informar: Divulgar os mecanismos de proteção da Lei Maria da Penha para um público jovem.



Desconstruir: Debater sobre machismo, masculinidades tóxicas e a cultura do estupro que sustentam a violência de gênero.



Prevenir: Promover a educação sobre relacionamentos saudáveis e o respeito mútuo.



Empoderar: Incentivar meninas e mulheres jovens a reconhecerem seus direitos e fortalecer os rapazes como aliados na luta pela igualdade.

Setembro Multicolorido

UMA NOVA FORMA DE OLHAR PARA

SAÚDE MENTAL, O ANO INTEIRO.

SAÚDE MENTAL É PLURAL: CUIDANDO DO INDIVÍDUO A PARTIR DO COLETIVO



A campanha "Setembro Multicolorido" parte de uma compreensão mais profunda e sistêmica sobre a saúde mental e a prevenção ao suicídio. Superamos a ideia de que setembro une diferentes causas (amarelo, verde, roxo); em vez disso, afirmamos que o sofrimento que leva ao suicídio (o amarelo) é, em si, multifatorial, e suas causas são multicoloridas.

Essas cores representam as diversas lutas por direitos e dignidade que marcam nosso calendário o ano inteiro.

Entendemos o suicídio não como um ato isolado, mas como uma **problemática** social complexa, frequentemente fruto da violação sistemática de direitos.

Portanto, a prevenção eficaz não se limita ao cuidado individual, mas exige uma transformação coletiva e a garantia de justiça social.

As Causas Multicoloridas do Adoecimento Psíquico

O pilar desta campanha é a constatação de que a **saúde mental é diretamente dependente de um ambiente de segurança, respeito e cidadania plena.** Quando a estrutura social falha em prover direitos básicos, o sofrimento psíquico se intensifica. As raízes do adoecimento são diversas e interligadas:



Violência Estrutural e Preconceito: O sofrimento mental é agravado pela exposição contínua a opressões.



O Agosto Lilás nos lembra que a violência de gênero é um fator de risco devastador.



A luta antirracista evidencia como o racismo estrutural adoece e mata a população negra e indígena.



A LGBTfobia, com sua carga de rejeição e violência, impacta diretamente a saúde mental da comunidade LGBTQIA+.



O capacitismo, ao excluir pessoas com deficiência, gera isolamento e angústia.



Violação de Direitos Básicos: Não há saúde mental sem dignidade material. A prevenção ao suicídio é impossível em um cenário de miséria e insegurança.



Combate à Fome: A ansiedade e o estresse crônico gerados pela insegurança alimentar são uma forma de violência psicológica.



Moradia Digna: A falta de um lar seguro é um fator de instabilidade e trauma contínuos.



Acesso à Saúde, Educação e Emprego: A ausência de perspectivas e de uma rede de apoio estatal gera desesperança e aprofunda as crises.

Prevenir é Lutar por Direitos

O "Setembro Multicolorido" nos ensina que a política de saúde mental mais eficaz é a política de Direitos Humanos. **Ações como rodas de conversa e eventos devem servir para**:

Expor as Raízes do Sofrimento: Conectar o adoecimento mental às suas causas sistêmicas (racismo, machismo, pobreza), mostrando que a dor individual tem origem no coletivo.

Fortalecer a Ação Política: Promover um senso de responsabilidade coletiva que vai além da escuta e exige a luta por políticas públicas eficazes de moradia, combate à fome, assistência social, saúde e educação.

Desconstruir Estigmas: Combater o preconceito que vê o sofrimento mental como "fraqueza", reposicionando-o como uma resposta compreensível a uma sociedade adoecida.

Afirmar a Cidadania Plena: Reforçar que a garantia de todos os direitos — civis, sociais e materiais — é a base para a construção de uma sociedade mentalmente saudável para todos.



Outubro do Cuidado:

SAÚDE MENTAL SE CONSTRÓI COM DIREITOS E PERTENCIMENTO



Um Mês para Focar no Essencial

Outubro nos convida a celebrar o **Dia Mundial da Saúde Mental (10/10),** uma data que amplia nossa compreensão sobre o que significa estar bem. Inspirados por essa data e pelas celebrações do **Dia Nacional do Idoso (01/10)** e do **Dia das Crianças (12/10),** esta campanha aborda a saúde mental como um direito fundamental, uma construção coletiva que depende diretamente do cuidado, do acolhimento e, acima de tudo, do sentimento de pertencimento.



Como visto em campanhas anteriores, a saúde mental "não é apenas a ausência de doenças", mas um bem-estar que só floresce em um ambiente de respeito e direitos garantidos.



Saúde Mental como um Direito Básico

A saúde mental é "diretamente dependente de um conjunto de direitos garantidos: o direito à segurança, à dignidade, à educação, ao lazer, à convivência familiar e comunitária". Quando esses direitos básicos são violados, "a saúde mental é a primeira a ser abalada".

A pesquisa do Instituto Mondó em Breves (PA) comprova essa relação de forma contundente, ao demonstrar que **a exposição à agressão e ao assédio — graves violações de direitos — eleva significativamente os escores de depressão em adolescentes.** Isso nos mostra que não é possível falar em saúde mental sem falar em moradia digna, segurança alimentar, acesso à saúde, educação de qualidade e proteção contra toda forma de violência.

Acolhimento e Pertencimento como Fatores de Proteção

O sentimento de **pertencer a uma comunidade** e o **acolhimento por parte dela** são fatores essenciais para o bem-estar psíquico em todas as fases da vida.

Para Crianças e Adolescentes:

A falta de um ambiente seguro e de redes de apoio pode gerar "dificuldade de aprendizado e problemas de socialização". A criança que não se sente parte de um grupo ou de uma comunidade segura perde o "sentimento de pertencimento", que é fundamental para o desenvolvimento de uma identidade saudável e da resiliência.

Para a **Pessoa Idosa**:

O "isolamento e a solidão" são dos maiores fatores de risco para a depressão e o declínio cognitivo. A violência, a negligência e o abandono geram "sentimentos profundos de inutilidade e desesperança", minando a saúde mental. O acolhimento, por outro lado, garante que o idoso continue "se sentindo valorizado, seguro e parte integrante da sociedade".



O Cuidado Coletivo como Estratégia de Saúde

A saúde mental não é uma jornada solitária, mas uma construção coletiva. É uma responsabilidade compartilhada que envolve famílias, escolas, serviços públicos e toda a comunidade. Propor um "Encontro de Gerações" ou uma "Roda de Conversa Intergeracional", como sugerido no material de julho, é uma estratégia poderosa para:



Promover a Empatia: Colocar crianças, jovens e idosos em contato para que compartilhem experiências e compreendam as vulnerabilidades uns dos outros.



Fortalecer Vínculos Comunitários: Criar um senso de responsabilidade coletiva, onde o cuidado mútuo se torna um dever de todos.



Desconstruir Preconceitos: Combater o etarismo (preconceito de idade) e a desvalorização das diferentes fases da vida.



Afirmar a Cidadania: Reforçar que todos, independentemente da idade, são sujeitos de direitos, e que a garantia desses direitos e do sentimento de pertencimento é o que constrói uma sociedade mentalmente saudável.

Novembro de Homens Conscientes: LUTA ANTIRRACISTA

SAÚDE, RESPEITO E

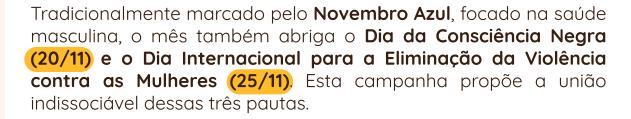
CUIDAR DE SI PARA CUIDAR DE TODOS: UMA **NOVA MASCULINIDADE** EM CONSTRUÇÃO



Um Mês para uma Reflexão

Masculina Ampla e Necessária

mês de novembro nos convoca a uma jornada conscientização profunda e multifacetada, colocando o homem no centro do cuidado.



Argumentamos que o verdadeiro cuidado masculino transcende a saúde física; ele abarca a saúde mental, a responsabilidade social na luta antirracista e o compromisso ativo com o fim da violência doméstica.



o Peso do Racismo

A conhecida resistência masculina em procurar serviços de saúde é um sintoma de um modelo de masculinidade que valoriza a invulnerabilidade e reprime o autocuidado.

Essa barreira é ainda maior para homens negros. O racismo estrutural não apenas impõe um estresse crônico e um trauma contínuo que afetam a saúde mental, como também cria barreiras de acesso a serviços de saúde de qualidade.



A pesquisa do Instituto Mondó em Breves (PA) utiliza o conceito de "interseccionalidade" e de "marcadores sociais da diferença" para explicar como categorias como gênero e raça produzem exclusão e sofrimento.

Para o homem negro, esses marcadores se traduzem em uma carga mental mais pesada e em uma negligência histórica com sua saúde integral.

Rompendo o Ciclo da Violência: Uma

Responsabilidade Masculina e Antirracista

O fim da violência doméstica é uma responsabilidade que deve ser assumida, primeiramente, pelos homens.

A pesquisa realizada em Breves comprova o impacto devastador da agressão e do assédio na saúde mental das vítimas, que são majoritariamente meninas. A violência que adoece e traumatiza mulheres e crianças é, frequentemente, um sintoma da mesma masculinidade tóxica que impede os homens de cuidarem de si mesmos, ensinando-os a usar a agressão em vez do diálogo.

É crucial reconhecer que essa violência também tem cor. **Mulheres negras estão na intersecção do machismo e do racismo, o que as torna ainda mais vulneráveis.** Portanto, a luta pelo fim da violência doméstica é, intrinsecamente, uma luta antirracista. Um homem consciente entende que sua responsabilidade é combater ambas as opressões.



Construindo Novas Masculinidades

Esta campanha se justifica pela necessidade de ampliar o debate sobre a saúde do homem, conectando-o à justiça social. Um homem que cuida de si está mais apto a construir relações saudáveis. Um homem que entende os privilégios da branquitude e combate o racismo se torna um aliado mais forte.

Propor "Rodas de Conversa para Homens" com o tema "Papo de Homem Consciente: Saúde, Racismo e Relacionamentos" é uma estratégia para:



Promover o Autocuidado: Incentivar exames preventivos e o cuidado com a saúde mental como sinais de força, não de fraqueza.



Aumentar a Consciência Racial: Debater o impacto do racismo na vida de pessoas negras e o papel de homens brancos e negros na luta antirracista.

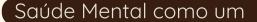


Prevenir a Violência: Discutir masculinidades, emoções e a construção de relacionamentos baseados no respeito e na igualdade.



Fortalecer a Ação Coletiva: Criar espaços seguros para que homens possam dialogar, desconstruir preconceitos e se apoiarem na construção de novas formas de ser homem.

Dezembro Vermelho e dos Direitos: Falar é Prevenir, Cuidar é um Direito



Direito à Plenitude da Vida

A saúde mental, como abordado ao longo do ano, é um estado de bem-estar diretamente dependente da garantia de direitos fundamentais.



Em dezembro, mês do **Dia Mundial de Luta contra a Aids** (01/12) e do **Dia Internacional dos Direitos Humanos** (10/12), reforçamos que o direito à saúde integral, à informação e a uma vida livre de estigma e violência são pilares para o bem-estar psíquico. Quando esses direitos são negados pelo silêncio, pelo preconceito ou pela violência, a saúde mental é profundamente afetada.

O Combate às ISTs/Aids

como Proteção à Saúde Mental

A campanha do Dezembro Vermelho é uma oportunidade crucial para entender que a prevenção às Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) vai além da saúde física.

Impacto do Estigma na Saúde Mental:

Estresse e Ansiedade Crônicos: O medo da infecção, somado à falta de informação clara e ao estigma social, gera um quadro de ansiedade constante em relação à vida sexual e à saúde. Para quem já vive com uma IST, como o HIV, o preconceito e o medo da rejeição são fontes de estresse tóxico que podem levar à depressão e ao isolamento. Isolamento e Solidão: A vergonha e o medo do julgamento fazem com que muitas pessoas evitem fazer exames ou buscar ajuda, sofrendo em silêncio. Esse isolamento é um dos maiores fatores de risco para o sofrimento mental, minando o sentimento de pertencimento e a autoestima.

A Educação Sexual como Ferramenta

de Empoderamento e Saúde Mental

A discussão sobre prevenção passa, necessariamente, pela educação sobre direitos sexuais e reprodutivos, um elo direto com a saúde mental.

Vulnerabilidade e Impacto

na Saúde Mental

Violência e Trauma:

A falta de conhecimento sobre consentimento e limites corporais torna, especialmente meninas e mulheres, mais vulneráveis à violência sexual. A violência, como visto em estudos anteriores, é uma das mais graves violações de direitos, deixando traumas e marcas profundas na saúde mental das vítimas.

Perda de **Autonomia e Dignidade**

Perda de Autonomia e Dignidade: Negar a alguém o direito à informação sobre seu próprio corpo e sobre métodos de prevenção e planejamento familiar é minar sua autonomia e dignidade. Isso pode gerar sentimentos de incapacidade e angústia, impedindo a vivência de uma sexualidade saudável e responsável.

A Roda de Conversa como Ferramenta de Cuidado e Cidadania

Realizar uma "Roda de Conversa" com o tema "Saúde Sexual, Direitos e Bem-Estar" é uma estratégia poderosa. Ela não apenas informa, mas também:



Promove a Empatia: Desconstrói o estigma, permitindo que as pessoas entendam as ISTs como uma questão de saúde pública, e não de falha moral.



Fortalece Vínculos Comunitários: Cria espaços seguros para tirar dúvidas e compartilhar experiências, mostrando que ninquém está sozinho.



Desconstrói Preconceitos: Combate a desinformação sobre formas de transmissão, prevenção e sobre como é viver com HIV hoje.



Afirma a Cidadania: Reforça que o acesso à saúde, à informação e ao respeito é um direito de todos, essencial para uma sociedade justa e mentalmente saudável.







EBOOK DO

MULTIPLICADOR

2025 · 2026



Nota de **responsabilidade social**:

Este material não substitui acompanhamento psicológico, psiquiátrico ou qualquer tipo de cuidado especializado em saúde mental. Facilitar rodas de conversa não é uma função terapêutica. O que propomos aqui é o fortalecimento comunitário por meio da escuta ativa, da partilha de experiências e da criação de espaços seguros onde pessoas possam se sentir vistas, ouvidas e acolhidas.







UMA INICIATIVA:



FICHA TÉCNICA:

Responsável Técnico: Ailton Ramos (CRP 02/20145)

Coordenação: Marly Bionda (Coordenadora do Núcleo de Integração do Inst. Mondó)

Projeto Gráfico: Estúdio Memo®



Escaneie o **QRCode** ao lado, acesse nossas ações e conheça as diversas formas de participação.

Siga-nos também nas redes sociais!

(in /institutomondo

► /instituto_mondo www.institutomondo.org.br