



2023-1-DE02-KA220-VET-000157237

Avaliação comparativa de boas práticas e quadro de referência

OUTUBRO DE 2024

MINDSHIFT SKILLS HUB

Projeto n.º: 2023-1-DE02-KA220-VET-000157237



Cofinanciado pela
União Europeia

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



2023-1-DE02-KA220-VET-000157237

Conteúdo

1. Metodologia.....	3
2. Boas práticas	4
3. Enquadramento.....	25
3.1 Recomendações para a inclusão de conteúdos	25
3.2 Lista de controlo para os parceiros na elaboração do Guia	26
3.3 Tópicos preliminares propostos	27

1. Metodologia

Este relatório sobre a avaliação comparativa de boas práticas e a conceção do quadro de referência estabelece uma base sólida para o desenvolvimento do Guia para Voluntários e Líderes Comunitários, visando dotá-los com os conhecimentos e as ferramentas de que necessitam para apoiar o bem-estar mental dos migrantes, para que possam ajudar a criar uma comunidade de migrantes mais resiliente e capacitada.

Tem como principais objetivos:

- apresentar uma sistematização de informações baseadas em evidências sobre abordagens e estratégias eficazes para promover o bem-estar mental dos migrantes na UE
- apresentar práticas e ferramentas comprovadas, que tenham demonstrado sucesso no apoio à saúde mental dos migrantes
- estabelecer um quadro de referência que orientará o desenvolvimento do subsequente Guia para Voluntários e Líderes Comunitários

No total, a parceria recolheu e analisou 12 boas práticas de vários Estados-Membros da UE - duas de Portugal, duas da Áustria, duas da Bulgária, quatro da Alemanha - e duas de fora da dos países da parceria.

Com base nos materiais recolhidos, apresenta uma proposta de conceção de um quadro global para o Guia. Este quadro servirá como:

- um conjunto de recomendações para inclusão de conteúdos no Guia
- uma lista de controlo, para garantir que todos os aspetos cruciais são abordados
- uma ferramenta de validação para os tópicos preliminares identificados para o Guia

2. Boas práticas

Esta secção apresenta uma sistematização de boas práticas de vários Estados-Membros da UE e de outros países. Estas práticas representam abordagens, estratégias e ferramentas comprovadamente eficazes, que demonstraram sucesso no apoio à saúde mental dos migrantes, abrangendo uma gama diversificada de tipos de intervenção, incluindo sistemas de apoio individual, programas de educação não formal centrados na saúde e no bem-estar, sessões psicossociais em grupo para partilha de experiências, metodologias psicossociais intensivas e estratégias de intervenção em situações de crise, entre outros.

Ao apresentar estas iniciativas bem-sucedidas, o presente relatório pretende fornecer uma visão global e uma análise comparativa das abordagens mais eficazes e inovadoras, atualmente utilizadas em toda a UE. Estas boas práticas constituem referências valiosas e modelos potenciais para adaptação em diferentes contextos, contribuindo, em última análise, para melhorar o apoio à saúde mental das comunidades de migrantes.

Nas páginas seguintes é apresentada uma descrição pormenorizada de cada uma das boas práticas, incluindo as suas estratégias de implementação, resultados e potencial de escalabilidade. Esta coleção não só destaca a diversidade de abordagens, como também sublinha o compromisso partilhado em toda a UE de apoiar e capacitar as populações de migrantes, através de intervenções específicas de saúde mental.

Boa prática #1

Título	<i>Kit de Saúde Mental para Migrantes: recurso multilingue para o bem-estar mental dos migrantes</i>
País	Portugal
Organismo de execução	Ordem dos Psicólogos Portugueses, em colaboração com o JRS Portugal - Serviço Jesuíta aos Refugiados
Sítio Web ou ligação à prática	www.ordemdospsicologos.pt/pt/noticia/5040 [apenas disponível em português]
Descrição sumária	O <i>Kit de Saúde Mental para Migrantes</i> é um <i>kit</i> abrangente de recursos de saúde mental para migrantes e refugiados, traduzido em 10 línguas, que fornece informações e ferramentas essenciais para apoiar o bem-estar mental nas diversas comunidades migrantes em Portugal.
Finalidade e objetivos principais	O principal objetivo é ultrapassar as barreiras linguísticas e fornecer informações acessíveis sobre saúde mental às diversas populações migrantes. Visa capacitar os seus conhecimentos sobre saúde mental, estratégias de sobrevivência e recursos disponíveis, promovendo assim o seu bem-estar geral e a sua integração.

Metodologia de aplicação	Foi desenvolvido através da colaboração entre profissionais de psicologia e organizações de apoio aos migrantes em Portugal, traduzido em várias línguas - árabe, farsi, pashto, urdu, inglês, francês, hindi, somali, ucraniano e português - para garantir uma ampla acessibilidade. O formato digital do <i>Kit</i> , baseado em infografias interativas, permite uma fácil compreensão, distribuição e atualização, uma vez que as partes interessadas podem descarregá-lo livremente.
Principais atividades e recursos	Traduz-se na criação de conteúdos de saúde mental por profissionais de psicologia, através de um conjunto de infografias interativas interligadas, que foram traduzidas para 10 línguas. Estas infografias fornecem informação sobre ansiedade, situações traumáticas, depressão e luto, autocuidado e onde os migrantes podem encontrar apoio, em Portugal. O <i>Kit</i> foi publicado e distribuído em formato digital. A experiência profissional, os serviços de tradução, as plataformas de publicação digital e a colaboração entre organizações, podem ser considerados como os principais recursos para o desenvolvimento do <i>Kit</i> .
Impacte e eficácia	Espera-se que o <i>Kit</i> de Saúde Mental para Migrantes melhore a sensibilização para a saúde mental e o acesso a recursos, por parte dos migrantes em Portugal. A sua natureza multilingue garante que a informação crucial chega a diversas comunidades, o que pode levar a melhores resultados em termos de saúde mental e a um aumento do comportamento de procura de ajuda.
Atratividade	Responde a uma necessidade crítica de informação acessível sobre saúde mental e ultrapassa as barreiras linguísticas, com tradução em 10 línguas. O seu formato digital garante um fácil acesso e distribuição entre a comunidade migrante em Portugal. Para além disso, a colaboração entre organizações de apoio aos migrantes e profissionais aumenta a credibilidade e a relevância deste tópico, que demonstra sensibilidade cultural e inclusão.
Potencial de transferência	Esta boa prática pode ser facilmente adaptada por outros países ou organizações, traduzindo o conteúdo para as línguas relevantes. O formato digital permite uma fácil partilha e atualização. Os voluntários e os líderes comunitários podem utilizá-lo como modelo para criar recursos semelhantes, adaptados aos seus contextos específicos ou distribuir o <i>Kit</i> existente nas suas comunidades.
Lições de aprendizagem	▪ A colaboração entre organismos profissionais e organizações de base pode criar recursos mais eficazes para promover o bem-estar dos migrantes. ▪ Eliminar as barreiras linguísticas é crucial para prestar apoio em matéria de saúde mental, à diversificada população migrante. ▪ Os recursos digitais de acesso livre podem aumentar significativamente o alcance e a acessibilidade da informação sobre saúde mental. ▪ Disponibilizar materiais culturalmente sensíveis e linguisticamente adequados é fundamental para envolver as comunidades migrantes.

	▪ Atualizar e expandir regularmente estes recursos é importante para responder à evolução das necessidades, em especial o bem-estar dos migrantes.
--	--

Boa prática #2

Título	"Construir a Paz": Apoio psicológico integral aos migrantes ucranianos em Portugal
País	Portugal
Organismo de execução	Ordem dos Psicólogos Portugueses (Associação Portuguesa de Psicólogos)
Sítio Web ou ligação à prática	www.ordemdospsicologos.pt/pt/p/psicologia-construir-a-paz [apenas disponível em português]
Descrição sumária	"Construir a Paz" é uma iniciativa multifacetada que presta assistência psicológica, formação, recursos e apoio aos migrantes ucranianos em Portugal e aos psicólogos que com eles trabalham, incluindo linhas de apoio multilingues, fóruns profissionais, formação contínua para psicólogos e materiais traduzidos para promover a literacia em saúde entre a população migrante.
Finalidade e objetivos principais	O principal objetivo é responder às necessidades de saúde mental dos ucranianos em Portugal e dotar os psicólogos portugueses das ferramentas e dos conhecimentos necessários para prestar um apoio eficaz durante a crise causada pela guerra na Ucrânia. Esta iniciativa visa criar um sistema de apoio abrangente que não só preste assistência psicológica imediata aos migrantes, mas também desenvolva capacidades a longo prazo na comunidade portuguesa de saúde mental, para lidar com questões específicas dos migrantes. Além disso, procura sensibilizar para o impacto psicológico da guerra e da deslocalização, promovendo uma sociedade mais empática e informada, que possa integrar e apoiar melhor os migrantes.
Metodologia de aplicação	A iniciativa utiliza uma abordagem abrangente, combinando apoio psicológico direto, desenvolvimento profissional, criação e tradução de recursos, e envolvimento da comunidade para abordar vários aspetos do apoio à saúde mental dos migrantes. Utiliza uma estratégia multicanal, recorrendo tanto a métodos tradicionais (como as linhas de apoio), como a modernas plataformas digitais para a divulgação de recursos e redes profissionais. A implementação também enfatiza a sensibilidade cultural e a acessibilidade linguística, assegurando que os recursos e o apoio estão disponíveis nas línguas mais relevantes para a população-alvo. Além disso, a iniciativa adota um modelo colaborativo, estabelecendo parcerias com várias organizações e tirando partido

	da experiência dos profissionais de língua ucraniana, para aumentar a eficácia e o alcance dos seus serviços.
Principais atividades e recursos	A iniciativa disponibiliza uma linha de apoio de aconselhamento psicológico 24 horas por dia, 7 dias por semana, em inglês e português, uma linha direta de assistência psicológica em língua ucraniana, cursos de formação contínua para psicólogos, um fórum online para psicólogos que trabalham com migrantes, uma base de dados de psicólogos de língua ucraniana, recursos traduzidos sobre saúde mental e trauma e envolvimento dos meios de comunicação social, através de colunas regulares.
Impacte e eficácia	Espera-se que o vasto leque de serviços e recursos da iniciativa "Construir a Paz" melhore o acesso dos migrantes ucranianos ao apoio em matéria de saúde mental e reforce a capacidade dos psicólogos portugueses, para responderem eficazmente às necessidades de saúde mental dos migrantes.
Atratividade	É uma abordagem abrangente, que engloba múltiplos aspetos da saúde mental dos migrantes e que fornece apoio multilingue para ultrapassar as barreiras linguísticas. Combina apoio direto e desenvolvimento profissional e utiliza vários meios e formatos para a divulgação de informações. Além disso, proporciona uma resposta rápida a uma situação de crise emergente.
Potencial de transferência	Esta abordagem multifacetada pode ser adaptada por outros países ou organizações que enfrentem crises de migrantes semelhantes. O modelo de combinação de apoio direto, desenvolvimento profissional e criação de recursos pode ser reproduzido em vários contextos, com adaptação às línguas locais e necessidades específicas.
Lições de aprendizagem	▪ Ao disponibilizar linhas de apoio multilingues e recursos traduzidos, ajuda a ultrapassar as barreiras linguísticas no apoio à saúde mental, especialmente em situações de crise. ▪ A ênfase na formação contínua dos psicólogos destaca a necessidade de os profissionais de saúde mental atualizarem continuamente as suas aptidões e conhecimentos, especialmente quando lidam com situações de crise únicas. ▪ Oferecer assistência psicológica imediata (através de linhas de apoio) e desenvolver recursos a longo prazo (como materiais traduzidos), permite construir uma base de apoio contínuo e de autoajuda. ▪ A colaboração, que envolve várias organizações e profissionais, permite a partilha de recursos, conhecimentos especializados e redes, conduzindo a uma resposta mais abrangente, eficaz e coordenada. ▪ Uma abordagem multicanal (fóruns online, linhas de apoio, colunas nos meios de comunicação social) garante que a informação e o apoio chegam a diferentes segmentos da população, através dos seus meios preferidos.

Boa prática #3

Título	Mind-Spring: intervenção preventiva para e pelos migrantes
País	Países Baixos
Organismo de execução	Conselho Neerlandês para os Migrantes e Pharos
Sítio Web ou ligação à prática	shorturl.at/oLXbD arg.org/projecten/mind-spring [apenas disponível em neerlandês]
Descrição sumária	A Mind-Spring é uma intervenção preventiva de grupo, que oferece psicoeducação e apoio parental para migrantes. O seu objetivo é melhorar a saúde mental e as aptidões psicossociais, através de programas culturalmente sensíveis, para adultos, crianças, adolescentes e pais, conduzidos por formadores com formação de migrantes, juntamente com profissionais de saúde mental.
Finalidade e objetivos principais	O principal objetivo da Mind-Spring é prevenir ou mitigar os problemas de saúde mental entre os migrantes, fornecendo psicoeducação numa fase inicial, desenvolvendo estratégias de sobrevivência e oferecendo informações sobre o sistema de saúde neerlandês. Visa melhorar o bem-estar, a satisfação com a vida, a resiliência e o sentido de coerência entre os migrantes, contribuindo, em última análise, para uma melhor integração na sociedade neerlandesa.
Metodologia de aplicação	A intervenção é implementada através de quatro programas distintos: 1) Mind-Spring para adultos, 2) Mind-Spring Júnior para crianças (8-12 anos), 3) Mind-Spring 13+ para adolescentes (13-18 anos), e 4) Apoio parental. Cada programa é composto por 8 sessões de duas horas, conduzidas em grupos de 10-15 participantes que falam a mesma língua. As sessões são conduzidas por um formador com experiência em matéria de migrantes e por um co formador de cuidados profissionais de saúde mental.
Principais atividades e recursos	O programa oferece apoio abrangente aos migrantes através de várias atividades e recursos fundamentais. As atividades incluem psicoeducação sobre temas de saúde mental, informação sobre o sistema de saúde holandês, desenvolvimento de mecanismos de sobrevivência e construção da autoconfiança. Também disponibiliza apoio parental às famílias de migrantes. Os recursos essenciais incluem facilitadores com formação na área de migrantes, profissionais de saúde mental e materiais de formação multilingues para diferentes grupos etários. Esta combinação de atividades e recursos assegura um apoio culturalmente sensível e eficaz aos migrantes de todas as idades, respondendo às suas necessidades de saúde mental e facilitando a integração na sociedade neerlandesa.

Impacte e eficácia	Foi demonstrado que a Mind-Spring contribui para melhorar o bem-estar, a satisfação com a vida, a resiliência e o sentido de coerência entre os participantes. Foi reconhecida pelo Instituto Nacional Holandês de Saúde Pública e Meio Ambiente (RIVM) como uma intervenção teoricamente bem fundamentada. Uma avaliação de 2022 demonstrou o seu contributo positivo para o processo de integração dos migrantes na sociedade neerlandesa.
Atratividade	O Mind-Spring é um programa atrativo e eficaz de apoio à saúde mental dos migrantes, devido à sua abordagem culturalmente sensível, que combina apoio dos pares com orientação profissional. Oferece programas abrangentes para adultos, jovens e famílias, centrando-se tanto na prevenção como na intervenção precoce. O programa tem eficácia comprovada na melhoria do bem-estar e da integração, e demonstra adaptabilidade a diferentes grupos de migrantes. Estas características contribuem coletivamente para o sucesso da Mind-Spring na resposta às complexas necessidades de saúde mental das diversas populações de migrantes.
Potencial de transferência	O modelo apresenta um grande potencial de adaptação a diversos contextos internacionais. Para transferir este programa com sucesso, podem ser utilizadas várias estratégias-chave. Incluem a formação de migrantes locais como facilitadores, a formação de parcerias com instituições locais de saúde mental e a tradução dos materiais do programa, para as línguas relevantes. Além disso, é crucial adaptar o conteúdo para refletir os sistemas de saúde locais e os contextos culturais. Implementar a estrutura de quatro partes do programa asseguraria uma cobertura abrangente das diversas necessidades. Seguindo estes passos, o modelo pode ser efetivamente implementado em diferentes países, mantendo os seus princípios fundamentais e adaptando-se às circunstâncias locais.
Lições de aprendizagem	▪ Combinar especialistas em apoio de pares com experiência de migrantes, com orientação profissional em matéria de saúde mental, é altamente eficaz para melhorar o bem-estar mental dos migrantes. ▪ A abordagem precoce da saúde mental pode prevenir problemas mais graves, uma vez que a intervenção precoce pode travar, reduzir ou atrasar possíveis resultados negativos em termos de saúde mental. ▪ Abordagens culturalmente sensíveis aumentam o envolvimento e a eficácia e o envolvimento de formadores que partilham a língua e os antecedentes dos participantes, cria um ambiente mais confortável e compreensivo para os migrantes. ▪ Um apoio familiar abrangente, incluindo a orientação parental, é crucial para o bem-estar dos migrantes, uma vez que o apoio à saúde mental deve considerar toda a unidade familiar. ▪ O facto de se centrar nos pontos fortes, nas estratégias de sobrevivência e na identidade positiva capacita os participantes, o que é crucial para os migrantes que enfrentam os desafios do seu novo ambiente.

Boa prática #4

Título	Recursos abrangentes de saúde mental para migrantes e requerentes de asilo
País	Reino Unido (UK)
Organismo de execução	Fundação para a Saúde Mental
Sítio Web ou ligação à prática	www.mentalhealth.org.uk/our-work/programmes/refugees/resources
Descrição sumária	Uma abordagem multifacetada para apoiar a saúde mental dos migrantes e dos requerentes de asilo, através de recursos educativos, histórias pessoais, <i>podcasts</i> e aconselhamento em saúde mental traduzido. Esta iniciativa abrangente combina informações práticas sobre a vida no Reino Unido, com apoio emocional e estratégias de sobrevivência, adaptadas especificamente à experiência dos migrantes.
Finalidade e objetivos principais	O principal objetivo é fornecer apoio e informação acessíveis e culturalmente sensíveis em matéria de saúde mental aos migrantes e requerentes de asilo, abordando os seus desafios e experiências únicas. A iniciativa visa capacitar os migrantes, oferecendo recursos que promovam o bem-estar mental, a resiliência e a integração bem-sucedida nas suas novas comunidades. Além disso, procura sensibilizar o público em geral e os profissionais de saúde para as necessidades específicas de saúde mental dos migrantes e dos requerentes de asilo, promovendo um ambiente mais solidário e compreensivo.
Metodologia de aplicação	A Mental Health Foundation utiliza uma variedade de meios de comunicação (filmes, <i>podcasts</i> , guias escritos, pequenas histórias e relatórios estatísticos, ligações para apoio adicional) e línguas (inglês, pashto, ucraniano, dari e árabe) para chegar a um público diversificado. Também dá ênfase à criação de conteúdos liderados por pares e à partilha de experiências pessoais.
Principais atividades e recursos	Esta iniciativa oferece uma gama diversificada de recursos, incluindo filmes educativos sobre o bem-estar mental, pequenas histórias de migrantes e requerentes de asilo, séries de <i>podcasts</i> sobre a vida dos migrantes na Escócia e histórias de esperança, bem como aconselhamento sobre saúde mental em várias línguas. Além disso, fornece ligações a outras organizações de apoio, criando uma rede abrangente de recursos, para que os migrantes e os requerentes de asilo possam aceder a informações e assistência.
Impacte e eficácia	A abordagem da Mental Health Foundation demonstra um potencial de impacte significativo, através dos seus recursos, diversificados e multilingues, e dos seus conteúdos liderados pelos pares, melhorando a acessibilidade e a capacidade de identificação para

	um vasto público de migrantes, e aumentando efetivamente a sensibilização para a saúde mental, melhorando as estratégias de sobrevivência e ultrapassando as barreiras culturais ao apoio à saúde mental entre os migrantes e os requerentes de asilo.
Atratividade	O atrativo desta iniciativa reside nos seus recursos multilingues disponíveis em pashto, ucraniano, dari e árabe, juntamente com uma variedade de formatos de meios de comunicação, incluindo filmes, <i>podcasts</i> e guias escritos, para responder a diferentes preferências e estilos de aprendizagem. Além disso, a sua relevância é reforçada pela criação de conteúdos orientados pelos pares, pela ênfase nos aspetos práticos da vida de asilo, como a educação e o emprego e na esperança e nas experiências positivas, o que torna os recursos simultaneamente relacionáveis e capacitantes para os migrantes e os requerentes de asilo.
Potencial de transferência	Esta prática inovadora pode ser adaptada a vários contextos, criando recursos multilingues semelhantes noutros países e implementando a criação de conteúdos pelos pares, em diferentes comunidades de migrantes. Além disso, a abordagem pode ser adaptada às necessidades locais, adequando os tópicos do <i>podcast</i> para refletir os processos e desafios específicos de asilo em cada região, e através de parcerias com organizações locais para fornecer informações e apoio específicos da região.
Lições de aprendizagem	▪ Disponibilizar a informação em várias línguas é crucial para a acessibilidade, uma vez que os recursos multilingues também ajudam a preservar a identidade cultural e a promover um sentimento de inclusão no país de acolhimento. ▪ Criar conteúdos por pares aumenta a relevância e a capacidade de identificação, capacitando os migrantes através da validação das suas experiências e conhecimentos, potencialmente aumentando a sua autoestima e sentido de propósito. ▪ É importante abordar os aspetos práticos da vida no asilo, a par da saúde mental, fornecendo uma abordagem integrada que ajude os migrantes a desenvolver a sua capacidade de resistência, dotando-os de ferramentas práticas e emocionais. ▪ Utilizar diferentes formatos de meios de comunicação ajuda a alcançar um público mais vasto, permitindo a repetição de informações essenciais em diferentes meios. ▪ Partilhar histórias de esperança pode ser uma ferramenta poderosa para apoiar o bem-estar mental, uma vez que partilhar a história de alguém pode ser terapêutico para quem a conta.

Boa prática #5

Título	Apoio aos cidadãos vulneráveis de países terceiros, nos procedimentos de regresso
País	Bulgária

Organismo de execução	Centro de Assistência Jurídica - Voz na Bulgária e Fundação Mission Wings
Sítio Web ou ligação à prática	centerforlegalaid.com/en/supporting-vulnerable-third-country-national
Descrição sumária	O projeto apoia indivíduos vulneráveis que enfrentam procedimentos de regresso, oferecendo gestão de casos, assistência jurídica e apoio à comunicação. Esta abordagem abrangente ajuda a reduzir o <i>stress</i> e a ansiedade, contribuindo para o bem-estar mental geral dos migrantes.
Finalidade e objetivos principais	O projeto responde às necessidades dos cidadãos vulneráveis de países terceiros que já não cumprem os requisitos legais de residência. O seu objetivo é garantir a proteção dos seus direitos e da sua dignidade durante os procedimentos de regresso, fornecendo apoio jurídico e social adaptado. Ao abordar os aspetos legais, o projeto contribui indiretamente para reduzir o <i>stress</i> psicológico dos indivíduos que passam por processos de regresso complexos.
Metodologia de aplicação	Uma equipa de gestores de casos e profissionais jurídicos trabalha com os indivíduos para criar planos de apoio personalizados, fornecendo orientação e representação legal. A equipa considera as implicações de saúde mental de cada caso e encaminha os indivíduos para serviços de saúde mental, quando necessário. O projeto também colabora com organizações governamentais e comunitárias para melhorar o tratamento de pessoas vulneráveis nos procedimentos de regresso, o que resulta num ambiente mais favorável.
Principais atividades e recursos	As atividades incluem reuniões de gestão de casos, representação legal em tribunal e coordenação com as autoridades estatais, para medidas alternativas de detenção. Os recursos necessários incluem conhecimentos jurídicos, gestores de casos com formação, colaboração com autoridades locais e ONG e acesso a serviços de referência em saúde mental.
Impacte e eficácia	O projeto teve uma taxa de sucesso de 47,5% na conclusão de casos em que foram aplicadas alternativas à detenção, melhorando o tratamento global e os resultados para indivíduos vulneráveis. Ao reduzir a incerteza jurídica e o <i>stress</i> associados aos procedimentos de regresso, o projeto contribui para melhorar o bem-estar psicológico dos participantes.
Atratividade	A abordagem inovadora do projeto, no que se refere à utilização de alternativas à detenção e a sua colaboração com várias partes interessadas, fazem dele um modelo de gestão, humana e eficaz, dos procedimentos de regresso. Integra com sucesso uma abordagem holística, reconhecendo as necessidades psicológicas e jurídicas dos indivíduos vulneráveis.
Potencial de transferência	Esta prática pode ser adotada noutros países, para apoiar grupos vulneráveis em contextos semelhantes, garantindo o cumprimento das normas internacionais em matéria de direitos humanos e respondendo simultaneamente às necessidades de saúde mental dos indivíduos que enfrentam procedimentos de regresso.

Lições de aprendizagem	▪ A colaboração multidisciplinar é crucial para alcançar resultados eficazes, tanto no apoio jurídico como no apoio à saúde mental. ▪ Flexibilidade na abordagem: a situação de cada pessoa é única e é necessária flexibilidade na abordagem - tanto jurídica como social - para adaptar os serviços de apoio às suas circunstâncias e necessidades específicas. ▪ A representação legal é fundamental para proteger os direitos das pessoas vulneráveis, o que também reduz o peso psicológico da incerteza. ▪ Acompanhamento e avaliação contínuos: é necessário acompanhar e avaliar regularmente cada caso, para adaptar as estratégias e as intervenções, garantindo que continuam a ser pertinentes e eficazes ao longo do tempo. Esta abordagem ajuda a identificar precocemente os problemas de saúde mental e a resolvê-los prontamente.
-------------------------------	---

Boa prática #6

Título	A Bulgária como parte da Rede de Informação Acessível
País	Bulgária
Organismo de execução	Fundação para o Acesso aos Direitos (FAR) Bulgária
Sítio Web ou ligação à prática	farbg.eu/bg/projects/blgariya-kato-chast-ot-mezhdunarodna-mrezha-za-dostpna-informaciya
Descrição sumária	O projeto fornece informações jurídicas e psicológicas, acessíveis aos migrantes e requerentes de asilo na Bulgária, utilizando uma abordagem multicanal, incluindo a plataforma Migrantlife.bg e uma linha direta multilingue.
Finalidade e objetivos principais	O principal objetivo do projeto é garantir que os migrantes disponham de informação fiável e acessível sobre os seus direitos, serviços de saúde e recursos em matéria de saúde mental, facilitando a sua adaptação e bem-estar na Bulgária.
Metodologia de aplicação	O projeto utiliza uma plataforma online, Migrantlife.bg, uma linha de apoio multilingue e ações de sensibilização no terreno, para fornecer informação e apoio em várias línguas. Também colabora com as comunidades locais, para garantir uma comunicação e assistência eficazes.
Principais atividades e recursos	As principais atividades incluem: ▪ desenvolvimento e manutenção do portal de informação Migrantlife.bg ▪ funcionamento de uma linha direta de apoio multilingue ▪ divulgação no terreno e distribuição de materiais informativos Os recursos necessários incluem:

	▪ serviços de tradução multilingue ▪ colaboração com profissionais locais (nas áreas jurídica, de saúde mental, etc.) ▪ recursos técnicos para o desenvolvimento do portal de informação
Impacte e eficácia	O projeto melhorou efetivamente o acesso à informação e ao apoio em matéria de saúde mental, para mais de 500 migrantes. Como resultado, registou-se um aumento na utilização de serviços de saúde mental e uma maior sensibilização da população-alvo para os direitos legais.
Atratividade	A utilização inovadora da tecnologia e uma abordagem holística, que combina apoio jurídico, social e psicológico, faz deste projeto um modelo para iniciativas semelhantes. Criou-se uma rede sustentável para prestar apoio contínuo às comunidades de migrantes.
Potencial de transferência	Esta prática pode ser adaptada noutros contextos, ajustando a linguagem e o conteúdo às necessidades dos diferentes grupos de migrantes. Voluntários e líderes comunitários podem utilizar esta abordagem para desenvolver plataformas e <i>workshops</i> semelhantes, adaptados às necessidades de saúde mental e de informação dos migrantes noutros países.
Lições de aprendizagem	▪ Comunicação eficaz: uma comunicação clara e culturalmente sensível é essencial para a elaboração de materiais informativos destinados aos migrantes. ▪ Abordagem colaborativa: o envolvimento de diversas partes interessadas, tais como ONG, organismos governamentais e comunidades de migrantes, garante o êxito e a sustentabilidade do projeto. ▪ Adaptabilidade: as necessidades dos migrantes podem mudar rapidamente, pelo que a flexibilidade dos conteúdos e serviços é crucial. ▪ Envolvimento da comunidade: o envolvimento dos líderes da comunidade no desenvolvimento e divulgação da informação aumenta a confiança e a participação dos migrantes.

Boa prática #7

Título	Programa de apoio entre pares migrantes e psicoeducação
País	Alemanha
Organismo de execução	Flüchtlingshelferkreis München (Círculo de Apoio aos Migrantes de Munique)
Sítio Web ou ligação à prática	www.fluechtlingshilfe-muenchen.de

Descrição sumária	O programa é uma iniciativa preventiva no domínio da saúde mental e da psicoeducação. Capacita os migrantes através da prestação de apoio à saúde mental e da psicoeducação, orientada por pares, sobre temas como trauma, mecanismos de sobrevivência e desafios da integração. Combina a experiência vivida pelos facilitadores entre pares migrantes, com os conhecimentos dos profissionais de saúde mental, assegurando que o apoio é culturalmente sensível e de fácil identificação. A iniciativa foca-se em criar resiliência, bem-estar emocional e autoconfiança entre os participantes migrantes, para facilitar a sua integração.
Finalidade e objetivos principais	O principal objetivo do programa é proporcionar aos migrantes psicoeducação e apoio em saúde mental, numa fase inicial, com ênfase na prevenção e na capacitação. Ao envolver orientadores de pares que têm experiência em migração, cria um ambiente mais próximo e confortável. Os principais objetivos consistem em prevenir o desenvolvimento de problemas graves de saúde mental, melhorar as estratégias de sobrevivência dos migrantes e facilitar o seu bem-estar psicossocial, o que, por sua vez, contribui para melhores resultados de integração. Também visa fornecer aos migrantes informação sobre os serviços sociais e o sistema de saúde alemão.
Metodologia de aplicação	O programa é ministrado em pequenos grupos, onde os migrantes são acompanhados por orientadores que passaram por experiências semelhantes e por profissionais de saúde mental. Está estruturado numa série de sessões de psicoeducação, cada uma centrada num aspeto diferente da saúde mental, estratégias de sobrevivência e integração social. Os orientadores, que partilham a língua e o contexto cultural dos participantes, conduzem os debates e as atividades, enquanto os profissionais de saúde mental fornecem orientação e conhecimentos adicionais. Destina-se a migrantes adultos e requerentes de asilo com idades compreendidas entre os 18 e os 50 anos. Os grupos incluem homens e mulheres de diversas origens. A iniciativa inclui também sessões de apoio à família.
Principais atividades e recursos	O programa oferece uma combinação de sessões psicoeducativas e apoio entre pares, para ajudar os migrantes a compreenderem a sua saúde mental e a adaptarem-se à vida na Alemanha. ▪ Os migrantes participam em seminários sobre trauma, resiliência, mecanismos de sobrevivência e como navegar no sistema de saúde alemão. ▪ Os migrantes com experiência de vida são formados como facilitadores de pares para orientar as sessões, partilhando as suas ideias. ▪ Estas sessões fornecem orientações sobre parentalidade e desenvolvimento infantil, abordando as necessidades de saúde mental das famílias de migrantes, como uma unidade. ▪ São fornecidos materiais e recursos multilingues para garantir que o conteúdo seja acessível a todos os participantes. ▪ Os orientadores de pares ajudam os participantes a conectarem-se com os serviços locais e os recursos de saúde mental, como o aconselhamento e a terapia.

Impacte e eficácia	O programa teve um impacto profundo na saúde mental e no bem-estar dos participantes migrantes. Os migrantes que participam no programa relataram melhores estratégias de sobrevivência, maior resiliência e maior capacidade de navegar na vida na Alemanha. A utilização de orientadores entre pares promove a confiança e cria um ambiente de aprendizagem favorável. O modelo de apoio baseado na família também garante que toda a unidade familiar seja abordada, melhorando o bem-estar individual e coletivo. Ajudou a reduzir o estigma em torno da saúde mental nas comunidades de migrantes e contribuiu para melhores resultados de integração.
Atratividade	O programa combina cuidados profissionais de saúde mental com orientação culturalmente sensível e orientada por pares. Esta abordagem dupla garante que os migrantes se sintam compreendidos e apoiados por alguém que partilha o seu passado, beneficiando ao mesmo tempo de conhecimentos profissionais em matéria de saúde mental. O foco na psicoeducação precoce e no apoio familiar torna-o particularmente eficaz na prevenção de problemas de saúde mental a longo prazo.
Potencial de transferência	Este modelo pode ser facilmente transferido para outras regiões ou países com populações de migrantes. A chave para uma replicação bem-sucedida é o envolvimento de orientadores de grupos de migrantes, combinado com o apoio de profissionais de saúde mental. Formar migrantes locais como orientadores, estabelecer parcerias com organizações de saúde mental e assegurar a disponibilidade de materiais culturalmente sensíveis.
Lições de aprendizagem	▪ Combinar o apoio dos pares com os cuidados profissionais de saúde mental é eficaz na criação de um ambiente de apoio e de identificação. Os orientadores de pares com um historial semelhante, fomentam a confiança e o envolvimento. ▪ A psicoeducação precoce pode prevenir o desenvolvimento de problemas de saúde mental mais graves, dotando os migrantes de estratégias de sobrevivência e de aptidões de resiliência, numa fase inicial. ▪ Abordagens culturalmente sensíveis aumentam a eficácia do programa, garantindo que os migrantes se sintam respeitados e compreendidos, o que melhora a participação e os resultados. ▪ O apoio familiar é crucial para responder às necessidades de saúde mental de toda a unidade familiar. ▪ O enfoque nos pontos fortes, nas estratégias de sobrevivência e na resiliência permite que os migrantes assumam o controlo do seu bem-estar mental e naveguem melhor no seu novo ambiente.

Boa prática #8

Título	Handbook Germany - Recursos de saúde mental e bem-estar para refugiados e migrantes
---------------	---



2023-1-DE02-KA220-VET-000157237

País	Alemanha
Organismo de execução	Neue Deutsche Medienmacher e.V. (Novos Profissionais dos <i>Media</i> Alemães) em colaboração com várias ONG, incluindo a Diakonie, a Caritas e a Fundação Robert Bosch
Sítio Web ou ligação à prática	handbookgermany.de/en
Descrição sumária	O Handbook Germany é uma plataforma digital que fornece recursos abrangentes, sobre saúde mental e bem-estar para refugiados e migrantes. Oferece informações multilingues sobre temas como lidar com trauma, ansiedade, depressão e cuidados pessoais. A plataforma tem como objetivo orientar os migrantes, através do sistema de cuidados de saúde mental na Alemanha, ajudando-os a compreender os serviços de apoio disponíveis. Os conteúdos estão disponíveis em várias línguas, incluindo árabe, farsi, inglês, francês, turco e russo.
Finalidade e objetivos principais	O principal objetivo é eliminar as barreiras de acesso à informação sobre saúde mental para refugiados e migrantes, oferecendo recursos nas suas línguas maternas. A plataforma fornece informações acessíveis sobre o sistema de saúde alemão, serviços de saúde mental e estratégias para gerir o <i>stress</i> e o trauma. Visa capacitar os migrantes, oferecendo-lhes as ferramentas necessárias para enfrentarem os problemas de saúde mental e procurarem a ajuda adequada.
Metodologia de aplicação	A plataforma foi desenvolvida através da colaboração entre profissionais dos <i>media</i> , especialistas em saúde mental e organizações de apoio aos migrantes. O sítio Web é atualizado regularmente, para refletir os novos desenvolvimentos nos serviços de saúde alemães e o seu conteúdo é traduzido em várias línguas, para garantir a inclusão. Ferramentas interativas, artigos e vídeos tornam os recursos facilmente compreensíveis e acessíveis, a um público migrante diversificado.
Principais atividades e recursos	As principais atividades do projeto incluem a criação de conteúdos educativos centrados na saúde mental, trauma e autocuidados. Estes conteúdos são desenvolvidos por profissionais de saúde mental e disponibilizados através de vídeos interativos, artigos e perguntas frequentes, disponíveis em várias línguas. Recursos como diretórios online e contactos de serviços de apoio, juntamente com informações sobre como navegar no sistema de saúde, são componentes-chave da plataforma. A natureza digital do projeto permite a utilização de ferramentas multimédia e atualizações regulares da plataforma.
Impacte e eficácia	A plataforma melhorou significativamente o acesso à informação sobre saúde mental para refugiados e migrantes, em especial aqueles com conhecimentos limitados da língua alemã. Ao fornecer informações cruciais nas suas línguas maternas, a iniciativa

	aumentou a sensibilização para a saúde mental e a utilização dos serviços de apoio disponíveis. Ajudou também a reduzir o estigma em torno da saúde mental nas comunidades migrantes, e incentivou um comportamento proativo de procura de ajuda.
Atratividade	Esta iniciativa vem colmatar uma lacuna importante nos serviços de saúde mental para refugiados e migrantes, fornecendo informação em várias línguas. O seu formato digital e de fácil acesso, garante que os migrantes podem aceder aos recursos de que necessitam, em qualquer altura e em qualquer lugar. A colaboração entre ONG estabelecidas e profissionais de saúde aumenta a credibilidade e o impacto da iniciativa, demonstrando uma abordagem culturalmente sensível, que ressoa com o seu público-alvo.
Potencial de transferência	Este modelo pode ser facilmente adaptado para utilização noutros países com populações migrantes. O seu formato digital permite uma rápida tradução e adequação dos conteúdos, tornando-se uma ferramenta valiosa para as organizações que procuram prestar apoio em matéria de saúde mental, a diversas comunidades migrantes. Os líderes comunitários e os voluntários podem adotar este modelo para criar plataformas semelhantes, adaptadas aos seus contextos locais.
Lições de aprendizagem	▪ Colaborar com profissionais dos <i>media</i> e especialistas em saúde mental cria recursos acessíveis e de elevada qualidade, que respondem quer a necessidades práticas, quer psicológicas. ▪ Eliminar as barreiras linguísticas, através de plataformas multilingues, melhora significativamente o acesso à informação sobre saúde mental, para as diversas populações migrantes. ▪ As plataformas digitais permitem uma ampla distribuição e atualizações regulares, garantindo a relevância contínua dos recursos. ▪ Disponibilizar materiais culturalmente sensíveis e de fácil compreensão, é essencial para envolver os refugiados e os migrantes em temas complexos como a saúde mental. ▪ As parcerias entre as organizações de saúde mental e os serviços de apoio aos migrantes aumentam a credibilidade e o alcance dos recursos de saúde mental.

Boa prática #9

Título	Refugees Welcome - Programa de integração habitacional
País	Alemanha
Organismo de execução	Refugees Welcome, Alemanha

Sítio Web ou ligação à prática	www.refugees-welcome.net
Descrição sumária	Esta iniciativa põe em contacto migrantes com residentes alemães, dispostos a partilhar as suas casas, promovendo a integração cultural através de relacionamentos pessoais. O programa ajuda a transferir os migrantes, de abrigos sobrelotados para casas particulares, promovendo a integração social.
Finalidade e objetivos principais	O principal objetivo é proporcionar aos migrantes um alojamento digno e facilitar a integração cultural através da partilha de habitação. A iniciativa procura resolver os problemas de isolamento social, condições de vida inadequadas e redes limitadas de apoio local para os migrantes.
Metodologia de aplicação	O programa segue um processo estruturado, que inclui a identificação de anfitriões adequados, a sua correspondência com os migrantes e a prestação de apoio contínuo a ambas as partes. Os voluntários desempenham um papel central na implementação, desde a realização de entrevistas e avaliações, até à oferta de orientação em questões jurídicas e resolução de conflitos. Oferece um envolvimento e acompanhamento contínuos, para garantir que tanto os migrantes como os anfitriões, beneficiam das condições de coabitação, e que os problemas são prontamente resolvidos. Dirige-se principalmente a migrantes adultos, requerentes de asilo e beneficiários de proteção subsidiária, que vivem em abrigos sobrelotados ou que lutam para encontrar alojamento. Também procura envolver cidadãos alemães ou residentes de longa duração, que estejam dispostos a abrir as suas casas aos migrantes e a proporcionar um ambiente de apoio.
Principais atividades e recursos	Oferece uma variedade de atividades: - os voluntários realizam entrevistas, tanto com os migrantes como com os potenciais anfitriões, para avaliar a compatibilidade, as preferências de vida e expectativas - depois de encontrada a correspondência, o programa oferece visitas de controlo ao migrante e ao anfitrião, para garantir que o acordo está a funcionar bem. Os voluntários prestam serviços de resolução de conflitos, aconselhamento jurídico e apoio emocional, conforme necessário - a iniciativa organiza eventos onde os anfitriões, os migrantes e outros membros da comunidade se podem encontrar e partilhar experiências - os anfitriões são encorajados a participar em grupos de apoio entre pares, onde podem trocar conselhos, partilhar desafios e discutir as suas experiências com outros anfitriões - os voluntários fornecem orientação sobre questões legais, por exemplo, habitação partilhada, incluindo contratos de arrendamento, acesso a subsídios de habitação e requisitos de residência
Impacte e eficácia	A iniciativa teve um impacte significativo na vida dos migrantes e das famílias de acolhimento. Os migrantes que participam no programa beneficiam de melhores condições de vida, laços sociais mais fortes e melhores aptidões linguísticas. Muitos migrantes

	referem que se sentem mais ligados às suas comunidades e que adquiriram conhecimentos práticos sobre a cultura e a sociedade alemãs. Os anfitriões também relatam experiências positivas, referindo que o programa aprofundou a sua compreensão da experiência dos migrantes e desafiou os estereótipos negativos. O êxito do programa reflete-se no número crescente de famílias de acolhimento e de migrantes envolvidos.
Atratividade	A iniciativa é atrativa devido ao seu modelo de base, orientado para a comunidade, que permite aos cidadãos participarem ativamente na integração dos migrantes. É eficaz em termos de custos e baseia-se nos recursos existentes (casas das pessoas), criando um impacto social imediato.
Potencial de transferência	Esta boa prática pode ser reproduzida noutros países, por grupos comunitários e ONG locais. A sua estrutura descentralizada e orientada para o voluntariado, facilita a sua adaptação a diferentes contextos jurídicos e culturais.
Lições de aprendizagem	▪ As relações pessoais são fundamentais para uma integração bem-sucedida. A ligação entre migrantes e anfitriões cria confiança, compreensão e promove o intercâmbio cultural, melhorando o processo de integração. ▪ O apoio contínuo, tanto aos migrantes como aos anfitriões, é crucial. Os serviços regulares de controlo e de resolução de conflitos, asseguram que quaisquer problemas sejam resolvidos precocemente, mantendo a estabilidade e o apoio da coabitação. ▪ Uma comunicação clara das expectativas desde o início, reduz os potenciais conflitos. Ao estabelecer diretrizes claras, tanto os migrantes, como os anfitriões compreendem melhor os seus papéis e responsabilidades, tornando a experiência mais fácil para todas as partes. ▪ As redes de apoio entre pares para os anfitriões são inestimáveis, proporcionando apoio emocional e prático. Estas redes permitem aos anfitriões partilhar conselhos, desafios e boas práticas, contribuindo para uma comunidade de acolhimento mais forte e resiliente. ▪ Um programa orientado para o voluntariado, prospera com confiança e envolvimento da comunidade, o que ajuda a garantir a sua sustentabilidade.

Boa prática #10

Título	Mentoria social para a integração dos migrantes
País	Alemanha
Organismo de execução	Start with a Friend e.V.

Sítio Web ou ligação à prática	www.start-with-a-friend.de
Descrição sumária	Trata-se de um programa de orientação, destinado a apoiar a integração social dos migrantes, colocando-os em contacto com voluntários alemães locais, que atuam como mentores e amigos. O programa centra-se na construção de relações pessoais significativas e de longo prazo, para ajudar os migrantes a orientarem-se no seu novo ambiente, aceder aos recursos locais e construir redes sociais. A iniciativa foi implementada em várias cidades da Alemanha, criando comunidades de apoio e acolhimento para os migrantes.
Finalidade e objetivos principais	Tem como objetivo apoiar a integração social dos migrantes na sociedade alemã, através da promoção de relações pessoais individuais, com os habitantes locais. A iniciativa visa reduzir o isolamento social, melhorar o intercâmbio cultural e capacitar os migrantes, prestando-lhes assistência prática e apoio emocional. Através destas amizades, os migrantes têm acesso a recursos locais, melhoram as suas aptidões linguísticas e integram-se mais eficazmente.
Metodologia de aplicação	O programa funciona combinando os migrantes com voluntários locais, que se comprometem a acompanhar e apoiar os migrantes durante um determinado período. Os voluntários passam por um programa de formação, para garantir que estão preparados para apoiar os migrantes, emocionalmente e de forma prática. A mentoria engloba reuniões regulares em que os pares se envolvem em atividades como a prática da língua, a orientação em processos burocráticos ou a participação em eventos culturais e sociais. Os voluntários também ajudam os migrantes a aceder a serviços e recursos locais, tais como encontrar alojamento ou oportunidades de emprego. O público-alvo deste programa inclui migrantes adultos e requerentes de asilo, com idades compreendidas entre os 18 e os 50 anos, que se encontram nas fases iniciais da sua integração.
Principais atividades e recursos	O programa organiza uma série de atividades para fortalecer os laços entre os migrantes e os seus mentores e para prestar apoio à integração. ▪ Os migrantes são emparelhados com um voluntário, com base em interesses e necessidades comuns. ▪ Organiza eventos regulares, como jantares comunitários, atividades desportivas e passeios culturais, para promover a interação e o intercâmbio cultural. ▪ Os voluntários passam por um programa de formação estruturado, que abrange temas como a comunicação intercultural, a escuta ativa e o apoio emocional. ▪ Tanto os migrantes, como os mentores recebem orientação contínua dos coordenadores do programa, para resolver quaisquer desafios e garantir que a relação é benéfica para ambas as partes. ▪ A iniciativa conecta os migrantes com serviços locais, tais como cursos de línguas, serviços de emprego e recursos de alojamento, com a ajuda dos seus mentores.



2023-1-DE02-KA220-VET-000157237

Impacte e eficácia	O programa tem demonstrado resultados positivos significativos, tanto para os migrantes, como para os mentores. Os migrantes afirmam sentir-se mais ligados às suas comunidades locais, mais confiantes na navegação nos sistemas alemães e mais motivados para procurar oportunidades de educação e emprego. Os mentores adquirem uma compreensão mais profunda das experiências dos migrantes e contribuem para uma sociedade mais inclusiva e acolhedora.
Atratividade	A iniciativa é muito atrativa, devido à sua abordagem pessoal da integração. Ao centrar-se em relações individuais, o programa cria confiança, empatia e compreensão mútua entre os migrantes e os habitantes locais. O modelo de mentoria também proporciona um apoio prático e individualizado, que pode ser adaptado às necessidades específicas de cada migrante, tornando o programa adaptável e eficaz.
Potencial de transferência	O modelo de mentoria utilizado é transferível e pode ser facilmente reproduzido, noutros países ou regiões que enfrentem desafios de integração semelhantes. Os elementos principais - mentoria baseada em voluntariado, formação e envolvimento da comunidade - podem ser adaptados a diferentes contextos culturais e sociais. As organizações locais de outros países poderiam utilizar este modelo para promover a integração social e criar comunidades de acolhimento para os migrantes.
Lições de aprendizagem	▪ Estabelecer relações pessoais baseadas na confiança e no respeito mútuo é crucial para ultrapassar as barreiras culturais e promover um sentimento de pertença. ▪ É essencial preparar os voluntários, através de programas de formação estruturados, para os dotar das aptidões necessárias e da consciência cultural para apoiar eficazmente os migrantes. ▪ Os coordenadores devem prestar apoio e orientação contínuos, para garantir que a relação de mentoria se mantém produtiva e mutuamente benéfica. ▪ Organizar eventos sociais que facilitem o intercâmbio cultural, pode ajudar a quebrar estereótipos e promover uma comunidade mais inclusiva.

Boa prática #11

Título	Capacitar os migrantes através do apoio ao bem-estar mental
País	Áustria
Organismo de execução	AFIYA
Sítio Web ou ligação à prática	www.afya.at



Cofinanciado pela
União Europeia

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

Descrição sumária	A AFIYA oferece um apoio abrangente em matéria de saúde mental aos migrantes, através de aconselhamento individual, sessões de terapia de grupo e atividades de construção de espírito de comunidade.
Finalidade e objetivos principais	O principal objetivo é melhorar o bem-estar mental dos migrantes, abordando trauma, <i>stress</i> e outros desafios psicológicos que enfrentam. O projeto visa criar um ambiente de apoio, onde os migrantes possam partilhar as suas experiências e receber ajuda profissional.
Metodologia de aplicação	Utiliza uma abordagem holística que combina aconselhamento individual, terapia de grupo e atividades comunitárias. Os métodos incluem terapia cognitivo-comportamental, práticas de <i>mindfulness</i> e grupos de apoio entre pares.
Principais atividades e recursos	▪ Tipo de intervenção: sessões de terapia individual e de grupo, atividades de construção de espírito de comunidade. ▪ Principais atividades: sessões semanais de terapia, eventos comunitários mensais e grupos de apoio contínuo. ▪ Recursos necessários: terapeutas com formação, voluntários da comunidade, espaços de terapia, financiamento para atividades e materiais.
Impacte e eficácia	O programa melhorou significativamente o bem-estar mental dos participantes, reduzindo os sintomas de PSPT, ansiedade e depressão. Também promoveu um sentimento de comunidade e de pertença entre os migrantes.
Atratividade	A combinação inovadora de terapia profissional e apoio comunitário, torna esta prática altamente eficaz e motivadora para os participantes. A adaptabilidade do programa às necessidades individuais é também um ponto forte.
Potencial de transferência	Esta boa prática pode ser adaptada por outras organizações, através da formação de voluntários e líderes comunitários em aptidões básicas de aconselhamento e da organização de grupos de apoio e atividades comunitárias regulares.
Lições de aprendizagem	▪ A importância de uma abordagem holística que inclua tanto o apoio profissional como o apoio dos pares. ▪ Atividades comunitárias regulares ajudam a construir confiança e um sentimento de pertença. ▪ Formar voluntários em apoio básico à saúde mental pode aumentar significativamente o alcance e a eficácia do programa. ▪ A flexibilidade do programa permite-lhe responder às diferentes necessidades dos migrantes. ▪ A avaliação contínua e <i>feedback</i> dos participantes são cruciais para o sucesso do programa.

Boa prática #12

Título	Integrationshaus: Apoio abrangente ao bem-estar dos migrantes
País	Áustria

Organismo de execução	Integrationshaus
Sítio Web ou ligação à prática	www.integrationshaus.at/de
Descrição sumária	A Integrationshaus oferece uma vasta gama de serviços de apoio ao bem-estar mental dos migrantes, incluindo educação não formal, apoio psicossocial intensivo e intervenção em situações de crise.
Finalidade e objetivos principais	O principal objetivo é facilitar a integração e o bem-estar mental dos migrantes, prestando serviços de apoio personalizados, que respondam aos seus desafios e necessidades específicos.
Metodologia de aplicação	A abordagem inclui educação não formal sobre saúde e bem-estar, apoio psicossocial intensivo e intervenção em situações de crise. Os métodos foram concebidos para serem flexíveis e responderem às necessidades dos migrantes.
Principais atividades e recursos	▪ Tipo de intervenção: <i>workshops</i> educativos, gestão individual de casos, apoio em situações de crise. ▪ Principais atividades: <i>workshops</i> regulares sobre saúde e bem-estar, gestão de casos em curso, serviços de intervenção imediata em situações de crise. ▪ Recursos necessários: educadores, assistentes sociais, especialistas em intervenção em situações de crise, voluntários, financiamento para <i>workshops</i> e serviços de apoio.
Impacte e eficácia	O programa conseguiu melhorar a saúde mental e o bem-estar geral dos migrantes, ajudando-os a integrarem-se mais eficazmente na sociedade. Os participantes afirmam sentir-se mais apoiados e mais bem equipados para enfrentar os seus desafios.
Atratividade	O caráter abrangente dos serviços de apoio, combinado com o envolvimento de voluntários e líderes comunitários, torna esta prática muito atrativa. A sua adaptabilidade às diferentes necessidades e situações, é também uma característica fundamental.
Potencial de transferência	Esta boa prática pode ser reproduzida por outras organizações, através da formação de voluntários e líderes comunitários em gestão de casos e intervenção em situações de crise, bem como da organização de <i>workshops</i> educativos regulares.
Lições de aprendizagem	▪ Os serviços de apoio abrangentes são essenciais para responder às necessidades complexas dos migrantes. ▪ Envolver voluntários e líderes comunitários aumenta o alcance e a eficácia do programa. ▪ A flexibilidade e a capacidade de resposta às necessidades individuais, são cruciais para o sucesso. ▪ A formação e o apoio regulares aos voluntários e ao pessoal são necessários para manter serviços de elevada qualidade. ▪ O acompanhamento e a avaliação contínuos ajudam a melhorar o programa e a enfrentar quaisquer desafios emergentes.

3. Enquadramento

Este quadro fornece uma estrutura abrangente para o Guia para Voluntários e Líderes Comunitários, que inclui:

- um conjunto de recomendações para a inclusão de conteúdos, desenvolvendo os tópicos preliminares e acrescentando considerações adicionais relevantes
- uma lista de controlo para garantir que todos os aspetos cruciais são abordados, abrangendo uma vasta gama de pontos importantes para apoiar o bem-estar mental dos migrantes
- uma ferramenta de validação para os tópicos preliminares, dividindo cada um em elementos específicos para garantir uma cobertura abrangente com base no conjunto de recomendações

Pode servir como uma base sólida para o desenvolvimento do Guia, assegurando que todos os aspetos fundamentais do apoio ao bem-estar mental dos migrantes são abordados de forma estruturada e exaustiva. Também permite um fácil acompanhamento do progresso e validação do conteúdo, à medida que o Guia é desenvolvido.

3.1 Recomendações para a inclusão de conteúdos

As recomendações seguintes descrevem as principais áreas de conteúdo, que podem ser consideradas no Guia para Voluntários e Líderes Comunitários, que apoiam o bem-estar mental dos migrantes.

Estas recomendações baseiam-se numa investigação abrangente e nas boas práticas identificadas em vários países da UE e não só. O seu objetivo é proporcionar uma abordagem holística para compreender e responder às necessidades de saúde mental das comunidades de migrantes, dotando simultaneamente os voluntários e os líderes comunitários de conhecimentos e aptidões essenciais.

Os conteúdos devem ser apresentados de uma forma acessível e cativante, com exemplos práticos e estudos de caso, para ilustrar os pontos principais.

Visão geral: introdução e objetivo	Explicar com clareza os objetivos do Guia, do público-alvo e da importância do apoio ao bem-estar mental dos migrantes.
Compreender as experiências dos migrantes	Conhecer os desafios enfrentados pelos migrantes, incluindo o trauma pré-migração, o <i>stress</i> da deslocalização e as dificuldades pós-migração.
Competência cultural	Referir a importância da sensibilidade cultural e fornecer estratégias para desenvolver a competência cultural, quando se trabalha com diferentes migrantes.

Abordagens informadas sobre o trauma	Introduzir o conceito de cuidados informados sobre trauma e a sua aplicação no apoio ao bem-estar mental dos migrantes.
Aptidões de comunicação	Foco em técnicas de comunicação eficazes, incluindo escuta ativa, empatia e comunicação não-verbal em contextos interculturais.
Saúde mental em primeiro lugar	Fornecer formação básica em primeiros socorros no domínio da saúde mental, incluindo o reconhecimento de sinais de angústia e respostas iniciais adequadas.
Recursos comunitários	Apresentar uma lista completa de recursos locais e nacionais, disponíveis para apoio à saúde mental dos migrantes.
Autocuidado para voluntários	Salientar a importância do autocuidado e fornecer estratégias aos voluntários, para manterem o seu próprio bem-estar mental.
Considerações éticas	Abordar questões éticas como a confidencialidade, os limites e a sensibilidade cultural, no apoio à saúde mental.
Ferramentas e técnicas práticas	Oferecer uma gama de ferramentas e técnicas práticas que os voluntários podem utilizar, para apoiar o bem-estar mental dos migrantes em vários contextos.

3.2 Lista de controlo para os parceiros na elaboração do Guia

Ao desenvolver o Guia para Voluntários e Líderes Comunitários, os parceiros devem considerar os seguintes aspetos-chave:

- **clareza e relevância:** definir claramente o objetivo do Guia e o seu público-alvo, garantir que o conteúdo é diretamente relevante para os voluntários e líderes comunitários e utilizar uma linguagem culturalmente sensível em todo o Guia
- **quadro global de envolvimento:** fornecer uma visão geral completa dos princípios de compromisso com os migrantes, incluir estratégias para a construção da confiança e do relacionamento, enfatizar a capacitação e abordagens baseadas nos pontos fortes de cada um, e abordar considerações éticas e diretrizes de confidencialidade
- **abordagem culturalmente sensível e informada sobre trauma:** oferecer uma explicação pormenorizada dos cuidados informados sobre trauma, incluir diversas perspetivas culturais sobre o bem-estar mental, fornecer orientações para reconhecimento de sinais de trauma e *stress* e abordar os equívocos comuns e o estigma em torno da saúde mental
- **aptidões e ferramentas práticas:** delinear estratégias práticas de comunicação para apoiar o bem-estar mental, incluir ferramentas e técnicas concretas de apoio à saúde mental, fornecer instruções claras sobre quando e como recorrer à ajuda profissional e incorporar exercícios práticos para redução do *stress* e estabilização
- **recursos e apoio contínuo:** incluir informação sobre recursos locais e vias de referência, fornecer orientações de autocuidado para voluntários e líderes comunitários, incorporar estudos de caso reais e boas práticas e oferecer recursos para aprendizagem e desenvolvimento contínuos

3.3 Tópicos preliminares propostos

Esta ferramenta de validação foi concebida para garantir uma cobertura abrangente dos tópicos essenciais do Guia para Voluntários e Líderes Comunitários. Divide cada tópico preliminar em elementos específicos, fornecendo uma lista de controlo detalhada para o desenvolvimento e revisão de conteúdos, com base nas recomendações para a inclusão de conteúdos na subsecção 3.1.

Cada um dos tópicos seguintes contém uma série de pontos de verificação, que abordam aspetos cruciais do tópico. Ao utilizar esta ferramenta, os criadores do Guia podem garantir que todos os elementos importantes são devidamente considerados. Por conseguinte, esta ferramenta de validação funciona como um roteiro para a criação de conteúdos, destacando as áreas-chave a abranger, serve como um mecanismo de garantia de qualidade, assegurando que nenhuma informação crítica é negligenciada, promove a coerência entre as diferentes secções do guia e ajuda a identificar lacunas nos conteúdos que podem exigir mais investigação ou a contribuição de especialistas.

Ao abordar sistematicamente cada ponto desta ferramenta, espera-se que o Guia resultante seja abrangente, prático e adaptado às necessidades dos voluntários e líderes comunitários que trabalham com migrantes, contribuindo para um apoio mais eficaz para o bem-estar mental dos migrantes.

A quem se destina este Guia	▪ O público-alvo é claramente definido e específico. ▪ A importância dos voluntários e dos líderes comunitários é explicitamente explicada. ▪ As funções e responsabilidades específicas são descritas em pormenor. ▪ São abordados diferentes níveis de experiência (por exemplo, novos voluntários vs. líderes experientes). ▪ A aplicabilidade do Guia a vários contextos (por exemplo, campos de refugiados, centros comunitários) é esclarecida.
Princípios para o envolvimento com os migrantes	▪ A sensibilidade cultural e o respeito são abordados de forma exhaustiva. ▪ As estratégias de construção de confiança são práticas e específicas do contexto. ▪ As considerações éticas são cuidadosamente abordadas, incluindo a confidencialidade. ▪ As abordagens de capacitação são enfatizadas e exemplificadas. ▪ São debatidas as dinâmicas de poder nas relações entre migrantes e voluntários. ▪ É realçada a importância da autonomia e do poder de decisão dos migrantes.

Noções básicas informadas sobre trauma no contacto com as comunidades de migrantes	▪ A visão geral do trauma e do seu impacto é clara e abrangente. ▪ Os princípios dos cuidados informados sobre trauma são explicados em pormenor. ▪ As orientações para evitar a repetição de trauma são práticas e específicas. ▪ As estratégias para reconhecer os sinais de trauma são pormenorizadas e contextualizadas. ▪ São abordados diferentes tipos de trauma (por exemplo, trauma complexo, trauma intergeracional). ▪ São exploradas as variações culturais na expressão e cura do trauma.
Conceitos culturais de bem-estar mental	▪ São exploradas diversas perspetivas culturais sobre a saúde mental, em profundidade. ▪ Os equívocos comuns e o estigma são abordados com sensibilidade. ▪ As orientações sobre uma comunicação culturalmente adequada, são práticas e específicas. ▪ A interseção entre cultura, religião e saúde mental é debatida. ▪ São destacados os pontos fortes culturais e os fatores de resiliência. ▪ São fornecidas estratégias para a humildade cultural e a aprendizagem contínua.
Apoiar as conversas sobre bem-estar mental	▪ As aptidões de escuta ativa são abordadas com exercícios práticos. ▪ As técnicas de comunicação isenta de juízo de valor são explicadas, com exemplos. ▪ As orientações sobre o questionamento adequado são específicas do contexto e sensíveis. ▪ As estratégias para prestar apoio emocional são diversas e adaptáveis. ▪ As informações sobre o encaminhamento a profissionais são claras e incluem recursos locais. ▪ Os limites das relações de apoio são claramente definidos. ▪ As noções básicas de intervenção em situações de crise são apresentadas.
Cuidar de si e dos seus pares	▪ As estratégias de autocuidado são diversas e adaptáveis a diferentes necessidades. ▪ As estratégias de reconhecimento e prevenção do <i>burnout</i> são abrangentes. ▪ As informações sobre as redes de apoio entre pares são práticas e concretas. ▪ É realçada a importância da supervisão e do apoio profissional. ▪ São incluídas estratégias para manter o equilíbrio entre a vida profissional e a vida privada. ▪ São apresentadas técnicas de tratamento de trauma secundário. ▪ São indicados recursos para apoio contínuo à saúde mental dos voluntários.