

Comunicado de Imprensa

Lisboa, 5 de maio de 2025



ManifestaMente lança "Kit Básico de Saúde Mental para Jovens", com o apoio da Direção Geral da Saúde

Conteúdos digitais que abordam temas como saúde mental, redes sociais e diversidade já estão disponíveis online e de forma gratuita

A associação Manifestamente lança hoje o Kit Básico de Saúde Mental para Jovens, um conjunto de recursos em tom descontraído e criativo, que inclui vídeos, informação cientificamente rigorosa sobre saúde mental, e atividades para pais e professores dinamizarem com os seus jovens. Criado de raiz para promover a saúde mental dos jovens portugueses dos 14 aos 19 anos e combater o estigma associado aos problemas de saúde mental, é gratuito e está online a partir de hoje em www.manifestamente.org.

Os vídeos falam sobre saúde mental e misturam imagens, animação, ilustração e inteligência artificial. Foram realizados com a participação de alunos do ensino secundário em Lisboa. Os conteúdos focam-se na saúde mental na adolescência, diversidade, interação com as redes sociais, comunicação interpessoal e preocupação com o futuro.

O projeto foi financiado pela Direção-Geral da Saúde e contou com o apoio da Escola Nacional de Saúde Pública, da Universidade Autónoma de Lisboa, do Agrupamento de Escolas Professor Lindley Cintra e da Escola Artística António Arroio. A partir de hoje a participação das escolas vai ser alargada a 232 turmas de todo o país que aderiram ao desafio da ManifestaMente de experimentar o Kit Básico de Saúde Mental, que vai estar nas escolas portuguesas já em Maio e Junho de 2025.

Miguel Xavier, Coordenador Nacional das Políticas de Saúde Mental, afirma que: "com esta iniciativa, a Coordenação reforça o seu compromisso em promover a saúde mental dos jovens portugueses. As perturbações mentais diagnosticáveis afetam cerca de uma em cada sete das crianças e jovens entre os 6 e 18 anos de idade. Metade das patologias mentais começam no início da adolescência, mas a maioria, embora tratáveis, passam despercebidas e não são diagnosticadas até à idade adulta. São temas que preocupam a sociedade civil, e a ManifestaMente, com provas dadas no âmbito da inovação em termos das estratégias de sensibilização para o tema da saúde mental, veio atempadamente abraçar este desafio, com estratégias de sensibilização especialmente pensadas para as camadas mais jovens."

Beatriz Lourenço, médica psiquiátrica que coordenou o projeto, explica: “apostámos em desenvolver conteúdos visuais apelativos que falassem aos jovens, e também em criar ferramentas acessíveis e cientificamente fundamentadas, que permitem envolver as escolas e as famílias no diálogo. O período da adolescência é crucial para o desenvolvimento físico, emocional e social e condiciona profundamente a vida adulta. Ambientes protetores na família, escola e comunidade em geral são fundamentais para consolidar uma boa saúde mental dos jovens. Por isso apostámos nesta metodologia de trabalho que incluiu o contributo de várias disciplinas da saúde, mas também dos próprios jovens, pais e professores.”

Rui Miranda, professor de Educação Física da escola Secundária do Lumiar, que colaborou desde o primeiro dia no desenvolvimento desta iniciativa, acrescenta que “foi um prazer ver os meus alunos a envolver-se com entusiasmo, a apropriarem-se do projeto e a investirem o seu tempo livre para contribuir ativamente. Acabámos por aprender todos mais sobre saúde mental. Acho que o projeto foi muito valioso para eles e para nós”.

O projeto contou ainda com a participação da embaixadora da campanha, a influencer Malu Matos, que acredita que a sua geração “está mais atenta às questões da saúde mental. A série da Adolescência da Netflix veio pôr toda a gente a falar sobre o assunto, mas estes problemas não são de agora. Por isso, acho que o projeto fazia falta e vai ser bem recebido pelos jovens.”

Tudo sobre o Kit Básico de Saúde Mental para Jovens disponível aqui: <https://www.manifestamente.org/>

MAIS INFORMAÇÕES

Imagens e mais informações disponíveis em <https://www.manifestamente.org/jornalistas>

Hashtag oficial: #juntospelasaudemental

ASSESSORIA DE IMPRENSA

Salomé Martins

comunicacao@manifestamente.org

SOBRE A MANIFESTAMENTE

A ManifestaMente nasceu em 2017 e é atualmente uma associação sem fins lucrativos, empenhada em:

- FALAR, inspirando as pessoas a falar sobre saúde mental;
- JUNTAR, convocando não apenas técnicos de saúde mas toda a sociedade para a mesa de discussão sobre saúde mental;
- FAZER, encontrando soluções criativas para melhorar a saúde mental de todos nós e encorajar outros a fazer o mesmo.