

Comunicado de Imprensa

Lisboa, 10 de outubro de 2023

ANIMADA  
mente

## ManifestaMente Ensina Saúde Mental através de Desenhos Animados

Bullying e dificuldades de aprendizagem são alguns dos temas abordados nas cinco histórias de animação criadas com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian

A Manifestamente, iniciativa cidadã pela saúde mental, **lança hoje a AnimadaMente, uma série de cinco histórias de animação sobre saúde mental**. Estes desenhos animados estão disponíveis online e gratuitamente, a partir de hoje, dia mundial da saúde mental.

A AnimadaMente vai **permitir que crianças dos 5 aos 8 anos aprendam conceitos básicos sobre saúde mental** sem sentirem que estão numa aula. As histórias falam de emoções e competências básicas para cuidar da nossa saúde mental e também de temas significativos nestas idades, como o bullying, as dificuldades de aprendizagem, a experiência de ver uma pessoa próxima adoecer ou ter de lidar com situações como a guerra e a pandemia.

“Os desenhos animados exercem um enorme fascínio nestas idades. **Trata-se de uma esfera privilegiada da atenção das crianças que, se abordada com a perícia artística necessária, pode tornar-se num canal pedagógico muito significativo - e foi isso que tentamos fazer**. Juntámos uma equipa científica muito sólida com uma equipa artística apaixonada e, sentimos que o resultado reflete o melhor dos dois mundos. **Investir na saúde mental das crianças é uma aposta muito significativa para o futuro**: não só começamos cedo a prevenir o aparecimento de problemas de saúde mental e a melhorar o bem estar



das nossas crianças, como também diminuimos a probabilidade de insucesso escolar, delinquência, abuso de substâncias, problemas de saúde e de saúde mental e também o risco de pobreza na vida adulta”, refere Ana Mina, presidente da ManifestaMente, que coordenou o projeto.

Ana Rita Goes, da Escola Nacional de Saúde Pública adianta “É com grande satisfação que vemos o resultado final deste projeto, que integramos no âmbito da revisão científica. A promoção da saúde mental desde as idades mais precoces da vida traz benefícios para a saúde mental e qualidade de vida, mas também para a sociedade como um todo, nomeadamente do ponto de vista económico, com um retorno muito significativo. **Também sabemos que precisamos de educar para a saúde mental de forma intencional. Mas as conversas sobre saúde mental ainda são difíceis para pais, cuidadores, educadores e professores. A abordagem inovadora e criativa da Manifestamente promete tornar a saúde mental mais acessível e apetecível. Para a Escola, foi um privilégio enorme integrar este projeto.”**

A AnimadaMente, uma iniciativa que foi pensada de forma a passar as mensagens sem necessidade de apoio ou explicações adicionais, é uma das ações que integra o **Kit Básico de Saúde Mental para Crianças**. A pensar nos pais, cuidadores, educadores de infância e professores de primeiro ciclo, a ManifestaMente disponibiliza ainda materiais adicionais online, em vídeo e texto, com informação sobre cada tema e sugestões sobre como cuidar e proteger a saúde mental das nossas crianças, no Kit Básico de Saúde Mental para Crianças em [www.manifestamente.org](http://www.manifestamente.org).

O projeto foi financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian, através do prémio monetário com que reconheceu o trabalho realizado pela associação durante a pandemia. Além da Escola Nacional de Saúde Pública, contou também com o apoio da Watermelon para a ideação criativa.

Tudo sobre o Kit Básico de Saúde Mental para Crianças e a AnimadaMente 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

Sofia Vasconcelos

[comunicacao@manifestamente.org](mailto:comunicacao@manifestamente.org)

915 896 751

## 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.

