

1.ª NEWSLETTER

DEZEMBRO 2025



BALANCE – um projeto europeu centrado na promoção da saúde mental dos/as jovens

O BALANCE tem como objetivo **promover a saúde mental dos/as jovens entre os 13 e os 18 anos**. Através de uma metodologia diversificada, que inclui sessões de formação, workshops artísticos e atividades práticas, pretende-se aumentar a sensibilização e facilitar a aprendizagem entre pares sobre temas de saúde mental. O projeto também irá promover ações de sensibilização e formação para educadores/as e famílias.

O projeto irá envolver mais de 500 participantes, na Catalunha e em Coimbra.

O BALANCE é financiado pelo **CERV - Programa Cidadãos, Igualdade, Direitos e Valores**, da União Europeia.

Consórcio do projeto



fundacio@fundesplai.org
(+34) 93 474 74 74



administracio@telefonoesperanza.com
(+34) 93 414 48 48



caritas@caritascoimbra.pt
(+351) 239 792 430



geral@cim-regiaodecoimbra.pt
(+351) 239 795 200



Atividades em destaque 2025 e 2026

Atividades com jovens, educadores/as e famílias têm início em novembro 2025

- Formações para educadores/as e famílias, em formato presencial e e-Learning;
- Grupos de discussão de jovens, para trabalhar temas da área da saúde mental. Em Espanha, os grupos serão dinamizados nos Esplais da Fundesplai e, em Portugal, nos CATL da Cáritas de Coimbra.
- Grupos de ação local, composto por representantes dos grupos de discussão de jovens, que terão uma voz ativa na organização das atividades e eventos do projeto.

Recomendações digitais sobre os serviços de apoio à saúde mental dos/as jovens

Será implementado um piloto na Catalunha (2026), para compreender de que forma é que as necessidades dos/as jovens devem ser abordadas nos serviços digitais de apoio à saúde mental, nomeadamente através do WhatsApp. Este piloto será liderado pela Fundació Ajuda i Esperança.

Fóruns de Saúde Mental para Jovens — dois eventos em maio de 2026

É importante destacar a realização de dois Fóruns de Saúde Mental para Jovens, na Catalunha e em Coimbra, em maio de 2026. Estes encontros pretendem dar palco às ideias, preocupações e propostas dos/as jovens e promover a empatia, a criatividade e o diálogo entre gerações.

Eventos em destaque 2025 e 2026

Kick-off meeting | Barcelona, 23 a 25 de janeiro de 2025

De 23 a 25 de janeiro, a Fundesplai acolheu a 1.^a reunião transnacional do BALANCE, em Barcelona. Este encontro permitiu conhecer os parceiros, delinear estratégias e definir o plano de trabalho do projeto. Os parceiros tiveram a oportunidade de conhecer os programas da Fundesplai e da Federació Catalana de l'Esplai, visitar o l'Esplai Pubilla Cases-Can Vidalet e a sede da Fundació Ajuda i Esperança. A reunião terminou com a peça "Tras la Luz de Alba", da Associação Lumo, que tem como objetivo prevenir o suicídio e a automutilação entre os/as jovens.

2.^a Reunião Transnacional | Coimbra, 21 e 22 de outubro de 2025

Nos dias 21 e 22 de outubro, a Cáritas de Coimbra recebeu a 2.^a reunião transnacional do projeto, com o objetivo de rever as metas estabelecidas e definir os próximos passos. Foi apresentado o ecossistema local e boas práticas da região, incluindo visitas à Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra, ao Centro Comunitário de S. José (Cáritas de Coimbra), ao CATL da Escola Básica Poeta Manuel da Silva Gaio (Cáritas de Coimbra) e à Universidade de Coimbra.



Conferência RETHINK | Coimbra, 20 de outubro de 2025

No dia 20 de outubro realizou-se, no auditório da Coimbra Business School | ISCAC, em Coimbra, a conferência "RETHINK: Novas formas de abordar a saúde mental nos jovens".

Este evento, que contou com a participação de vários/as especialistas, instituições e projetos, teve como principal objetivo refletir sobre as realidades locais, a importância da educação e da escuta ativa dos/as jovens, e apresentar boas práticas na área da saúde mental.

A organização esteve a cargo da Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra, em parceria com a Cáritas Diocesana de Coimbra.

