

# Rede Construir Juntos

## Eixo dos Direitos da Criança

### Plano de Ação da Rede Juvenil Crescer Juntos - 2023/2024

O projeto da Rede Juvenil Crescer Juntos tem privilegiado o Direito de Participação das Crianças e Jovens, desenvolvendo ações com vista a promover o acesso à informação, à liberdade de expressão e opinião, envolvendo as crianças e jovens em atividades lúdicas, de lazer, desportivas e culturais.

A adolescência é uma etapa que molda as pessoas para a vida adulta. Enquanto a maioria dos adolescentes tem uma boa saúde mental, múltiplas mudanças físicas, emocionais e sociais, incluindo a exposição à pobreza, abuso ou violência, podem tornar os adolescentes vulneráveis a condições de saúde mental. Promover o bem-estar psicológico e protegê-los de experiências adversas e fatores de risco que possam afetar seu potencial de prosperar não são apenas fundamentais para seu bem-estar, mas também para sua saúde física e mental na vida adulta.

No Intercâmbio Nacional de Crianças e Jovens que decorreu em Coimbra de 5 a 7 de julho de 2023, os jovens escolheram trabalhar a temática **“Saúde Mental e Bem-Estar na Adolescência”**. Neste âmbito sugerem-se alguns subtemas: transtornos mentais; comportamentos de risco; abusos; violências; transtornos alimentares; comportamentos autolesivos; autoimagem e autoestima; relação dos adolescentes com a(s) moda(s); invasão de privacidade; fatores protetores; planos de ajuda; desporto e lazer como facilitador da saúde física e mental; gestão de emoções e de conflitos; comunicação não violenta; planos e projetos de vida...

Fica, no entanto, ao critério de cada Polo/Instituição que integrar o projeto, a escolha de subtemas, perspetiva de abordagem, de objetivos mais específicos e de atividades que mais se adaptem à faixa etária, às características, aos interesses, às necessidades e expectativas do grupo-alvo.

### Objetivos Gerais

- Dinamizar a Rede Juvenil Crescer Juntos através de ações presenciais;
- Sensibilizar e alertar para experiências adversas e fatores de risco que podem afetar o seu potencial de crescimento, com repercussões não só na adolescência como na vida adulta;
- Promover o bem-estar psicológico e a saúde mental dos adolescentes;
- Desenvolver e manter bons hábitos sociais e emocionais que promovem e protegem a saúde mental;
- Fomentar hábitos/estilos de vida saudáveis – saúde; alimentação; sono; adoção de estratégias para lidar e resolver problemas, de gestão de relações interpessoais e de controlo de emoções; lazer; desporto; comportamentos aditivos; tecnologia e internet...;
- Ajudar a encontrar respostas que contribuam para reforçar o compromisso dos jovens com uma vida saudável, responsável e feliz;
- Partilhar experiências;
- Promover a participação, a autonomia, o espírito crítico e de iniciativa e a socialização na aprendizagem e no relacionamento com o outro,

<b>Destinatários:</b>				
Crianças e jovens com idades entre os 10 e os 18 anos, orientados/acompanhados pelos técnicos das instituições, membros da Rede Construir Juntos.				
Ações	Âmbito		Calendarização	Dinamização
	Polos Regionais	Nacional		
<p><b>1º Momento:</b></p> <p><b>Reunião com as crianças/jovens</b></p> <p>-Apresentação da dinâmica e objetivos da Rede Crescer Juntos para os novos membros;</p> <p>-Apresentação, sensibilização e reflexão sobre a temática;</p> <p>- Planificação de atividades.</p>	x		Até final de dezembro de 2023	<p>. Polos Regionais</p> <p>. Instituições de cada Polo</p>
<p><b>2º Momento:</b></p> <p><b>Dinamização de atividades sobre a temática</b></p> <p><b>Sugestões:</b></p> <p>-Partilha de conhecimentos e experiências, workshops; atividades lúdicas e educativas...;</p> <p>-Webinares temáticos;</p> <p>-Visitas a locais de interesse no âmbito do projeto;</p> <p>-Elaboração de cartazes, apresentações, jogos, vídeos, podcasts, fotos, músicas...</p> <p>-Participação em Concursos;</p> <p>-Outras atividades...</p>	x		Até final de junho de 2024 (o número de encontros e ou atividades fica ao critério de cada Polo)	<p>. Polos Regionais</p> <p>. Instituições de cada Polo</p>

<p><b>3º Momento:</b></p> <p><b>Intercâmbio Nacional de Crianças e Jovens – local a definir</b></p> <p><b>Participantes</b> (máximo 40):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 crianças/jovens, dos 10 aos 18 anos, por Polo. Dependendo do nº de Polos participantes, o nº de participantes pode ser ajustado;</li> <li>- 1 a 2 técnicos por Polo.</li> </ul> <p><b>Ações a desenvolver:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Apresentação, análise e conclusões dos trabalhos desenvolvidos pelos diferentes Polos;</li> <li>-Participação em atividades;</li> <li>-Apresentação de proposta de tema e atividades para o ano letivo 2024/2025.</li> </ul>	x	x	julho de 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>. IAC – Polo de Coimbra</li> <li>IAC- Cooperação Nacional e Internacional</li> <li>. IAC – PR</li> <li>. Instituições parceiras da RCJ com Jovens no Intercâmbio</li> </ul>
<p><b>Avaliação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Contínua</b> (realizada em cada encontro de crianças/jovens)</li> </ul>				