



Caminhos para o cuidado

Guia de orientações e boas práticas para promoção do bem-estar e saúde mental de pessoas cuidadoras de crianças na primeira infância

Protocolo integrado de atenção ao bem-estar e saúde mental de pessoas cuidadoras de crianças na primeira infância

CONSULTORIA
TÉCNICA



APOIO



REALIZAÇÃO



**CIDADE DE
SÃO PAULO**

Ficha técnica

CONSULTORIA TÉCNICA

CECIP CENTRO DE CRIAÇÃO DE IMAGEM POPULAR
E FUNDAÇÃO VAN LEER



Consultoria

Leandru Sussmann e Monica Vidiz

Acompanhamento

Bianca Antunes e Karina Tollara

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDO

Coordenação de conteúdo

Amanda Theodoro de Souza (Prefeitura de São Paulo)

Edição dos textos

Monica Vidiz

Revisão

Fernanda Jardim

Ilustrações

Luísa Amoroso

Diagramação

Tomaz Alencar

REALIZAÇÃO

PREFEITURA DE SÃO PAULO



Prefeito

Ricardo Nunes

COORDENAÇÃO DA POLÍTICA MUNICIPAL INTEGRADA PELA PRIMEIRA INFÂNCIA

Secretário Executivo de Projetos Estratégicos

Edsom Ortega

COMITÊ GESTOR INTERSETORIAL DA POLÍTICA MUNICIPAL INTEGRADA PELA PRIMEIRA INFÂNCIA

Secretário de Governo Municipal

Edson Aparecido dos Santos

Secretário Municipal de Educação

Fernando Padula Novaes

Secretária Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social

Ciça Santos

Secretária Municipal de Direitos Humanos e Cidadania

Soninha Francine

Secretário Municipal de Saúde

Luiz Carlos Zamarco

Secretária Municipal de Inovação e Tecnologia

Maiara Carvalho da Silva

Convidadas:

Secretária Municipal de Cultura

Regina Célia da Silveira Santana

Secretária Municipal da Pessoa com Deficiência

Silvia Grecco

COMISSÃO TÉCNICA DA PRIMEIRA INFÂNCIA

Secretaria de Governo Municipal

Elizete Regina Nicolini – Titular
Amanda Theodoro de Souza – Suplente

Secretaria Municipal de Educação

José Roberto de Campos Lima – Titular
Matilde Aparecida da Silva Franco – Suplente

Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social

Mariana da Silva Santos – Titular
Nilda Keiko Toyomoto Ito – Suplente

Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania

Elizete Aparecida Rossoni Mirnada – Titular
Eduardo Richard da Silva – Suplente

Secretaria Municipal de Saúde

Athenê Maria de Marco França Mauro – Titular
Juliana André Nunes – Suplente

Secretaria Municipal de Inovação Tecnológica

Rafael Martins Fialho – Titular
Adriellis Gonçalves – Suplente

Convidadas:

Secretaria Adjunta Municipal de Cultura

Karine Stephanie Alves – Titular
Fernanda Pardini Costa – Suplente

Secretaria Municipal da Pessoa com Deficiência

Luiz Carlos Lopes – Titular
Renata Belluzzo Borba - Suplente

GRUPO DE TRABALHO INTERSECRETARIAL (GTI) DO PROTOCOLO DE ATENÇÃO AO BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL DE FAMÍLIAS DE CRIANÇAS EM PRIMEIRA INFÂNCIA

Secretaria do Governo Municipal

Amanda Theodoro de Souza – Titular
Raissa Fontelas Rosado Gambi – Suplente

Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social

Daniela Maria Muniz – Titular
Fatima de Jesus Teixeira – Suplente

Secretaria Municipal de Educação

Karine Evelyn Alves Carvalho – Titular
Márcia Helena Matsushita – Suplente

Secretaria Municipal da Saúde

Juliana Andre Nunes – Titular
Athenê Maria de Marco Mauro – Suplente

Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania

Elizete Aparecida Rossoni Miranda – Titular
Eduardo Richard da Silva – Suplente

Secretaria Municipal da Pessoa com Deficiência

Luiz Carlos Lopes – Titular
Renata Belluzzo Borba - Suplente
Gabriel Bueno da Costa - Suplente

Secretaria Municipal de Cultura

Carla Regina Domiciano – Titular
Sonia Maria da Silva – Suplente

Secretaria Municipal de Esportes e Lazer

Maria Luiza da Silva – Titular
Paulo Eduardo Ribeiro – Suplente
Marcia Regina Martinez Tedeschi - Suplente

Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e Trabalho

Edilene Magalhães da Silva – Titular
Cristiane Pinheiro – Suplente

Secretaria Municipal do Verde e Meio Ambiente

José Carlos da Silva Paludeto – Titular
Isabela Grilo Pessoni – Suplente

Secretaria Municipal de Habitação

Amanda Cortez Arcine – Titular
Daniela Cardoso Lourenço Alves – Suplente

COMITÊS GESTORES REGIONAIS DA POLÍTICA MUNICIPAL INTEGRADA PELA PRIMEIRA INFÂNCIA

Representantes dos 32 Comitês Regionais estabelecidos
pela Resolução - SGM/CGIPMIPI nº 1, de fevereiro de 2019

NÚCLEO DA POLÍTICA INTEGRADA PELA PRIMEIRA INFÂNCIA

Elizete Regina Nicolini – Coordenação geral
Amanda Theodoro de Souza – APPGG
Jarbas Antonio de Biagi Junior – APPGG
Laura Meneghel dos Santos – APPGG
Raissa Fontelas Rosado Gambi – APPGG
Eduardo dos Anjos Barboza – Assessor técnico
Lara Vitoria Abreu dos Santos – Assessora técnica
Cassiano Luis Silva Santos – Residente
Micael Santana da Silva – Estagiário



Índice

- 6** Apresentação
- 8** Para quem é este guia?
- 9** Alinhando conceitos
- 12** Por que cuidar do bem-estar e da saúde mental das pessoas que cuidam de crianças na primeira infância?
- 18** **Capítulo 1:** Promoção da saúde integral e o autocuidado das pessoas cuidadoras
- 28** **Capítulo 2:** Orientação e apoio para o exercício da parentalidade por mães, pais e pessoas cuidadoras

38 **Capítulo 3:** Fortalecimento das redes de apoio comunitário das famílias com crianças na primeira infância

44 **Capítulo 4:** Integração e fortalecimento da rede de cuidado e proteção social às pessoas cuidadoras de crianças na primeira infância

54 **Capítulo 5:** Ampliação do acesso das famílias com crianças na primeira infância a atividades culturais, esportivas, de lazer e ao ar livre, em contato com a natureza

62 **Instrumento de apoio:** Atenção aos sinais

Apresentação

Este guia é parte do “Protocolo integrado de atenção ao bem-estar e saúde mental de pessoas cuidadoras de crianças na primeira infância”. É uma iniciativa da Cidade de São Paulo no âmbito da Política Municipal Integrada pela Primeira Infância, que visa a orientar e a apoiar os agentes públicos para que possam contribuir, de forma integrada, para a promoção do bem-estar e da saúde mental das pessoas que exercem a função principal de cuidado de crianças de zero a seis anos, como mães, pais e outros responsáveis.

As pessoas cuidadoras desempenham papéis fundamentais para bebês e crianças na primeira infância. Há amplo consenso entre diversas áreas do

conhecimento^{1 2 3} a respeito da importância dos cuidados para o desenvolvimento emocional, cognitivo e social dos pequenos. E, para que crianças sejam bem cuidadas e protegidas, cuidadores também precisam estar saudáveis, sentir-se bem, apoiados e seguros⁴! Cuidar de um bebê ou de uma criança não é uma tarefa simples. Ao contrário, exige uma rede de proteção e cuidados que vai muito além das famílias. Por isso, “cuidar de quem cuida” contribui não apenas para a estabilidade emocional e física dessas pessoas, mas também para assegurar um ambiente positivo para o desenvolvimento dos bebês e crianças, oferecendo-lhes uma base sólida e promovendo uma sociedade mais equilibrada.

Este guia orienta como é possível fazer isso a partir de cinco caminhos fundamentais, que constituem os capítulos desta publicação:

- 1) a saúde integral e o autocuidado das pessoas cuidadoras;
- 2) a promoção da parentalidade positiva;
- 3) o fortalecimento das redes de apoio comunitário às famílias;
- 4) a integração da rede de cuidado e proteção social;
- 5) a ampliação do acesso à cultura, esporte, lazer e o contato com a natureza.

1. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *The importance of caregiving in early childhood development*. 2018. Disponível em: [who.int/publications/i/item/9789241514064](https://www.who.int/publications/i/item/9789241514064). Acesso em: 26 set. 2024.

2. BOWLBY, J. (1990). *A perda e o luto: O apego e a perda*. Vol. 1: Apego. São Paulo: Martins Fontes.

3. HUTTENLOCHER, P. R. Variability of endpoints in developmental neuroscience: a comment on A. N. Schore. *Journal of child psychology and psychiatry*, v. 43, n. 7, p. 941-945, 2002.

4. UNICEF. *Cuidando de quem cuida: A importância do apoio à saúde mental de pais e cuidadores*. Brasília: Unicef, 2019. Disponível em: [unicef.org/brazil/cuidando-de-quem-cuida](https://www.unicef.org/brazil/cuidando-de-quem-cuida). Acesso em: 26 set. 2024.

O capítulo **Promoção da saúde integral e do autocuidado de pessoas cuidadoras** trata da importância de perceber pais, mães e pessoas cuidadoras de forma abrangente, para além de sua função parental. Propõe um olhar integral para as pessoas que cuidam de crianças na primeira infância, uma vez que essas pessoas também devem receber acolhimento, orientação e incentivo em outras áreas de suas vidas.

Reconhecendo que há diversas formas de cuidar das crianças e de exercer a parentalidade, o segundo capítulo – **Orientação e apoio para exercício da parentalidade** – apresenta possibilidades para ouvir, orientar e provocar reflexões sobre maneiras positivas de exercer esse papel.

Outro aspecto essencial na vida dessas pessoas cuidadoras é a existência de redes de apoio com que possam contar no dia a dia. Por isso, no terceiro capítulo – **Promoção e fortalecimento das redes de apoio comunitário das famílias com crianças na primeira infância** – são apresentadas estratégias destinadas a fortalecer a rede de apoio às famílias no contexto das comunidades em que estão inseridas, promovendo a colaboração e suporte mútuo.

No capítulo quatro – **Promoção e fortalecimento das redes de cuidado e proteção social das famílias com crianças na primeira infância** – o foco está em promover a articulação da rede de proteção social e estimular o compartilhamento de cuidados entre os diferentes serviços visando ao bem-estar.

Por fim, no capítulo cinco – **Ampliação do acesso das famílias com crianças na primeira infância a atividades culturais, esportivas, de lazer e ao ar livre, em contato com a natureza** – destaca-se a importância deste tipo de atividade para a promoção do bem-estar e da saúde das pessoas cuidadoras e das famílias como um todo.

Uma vez que este trabalho só é possível em rede, este guia é destinado a todos os profissionais que compõem as equipes dos serviços do município. Por meio de reflexões, informações simples e de sugestões práticas para o dia a dia, a partir de qualquer área de atuação, este material auxiliará o profissional a percorrer este caminho estando atento e apoiando as pessoas que cuidam de crianças pequenas em diversos momentos.

Afinal, como diz o conhecido provérbio africano: “É preciso uma aldeia inteira para cuidar de uma criança!” Este guia é também um convite para, juntos, sermos a aldeia de toda e cada criança e de sua rede de apoio na nossa cidade! Vamos lá?

Para quem é este guia?

Todos os profissionais dos diferentes serviços fazem parte de uma rede de cuidados com a primeira infância, seja direta ou indiretamente. Por estarem em contato com a população, todos compõem a aldeia à qual o provérbio africano faz referência. Portanto, este guia é feito para todos!

Contudo, quando pensamos na atuação de cada profissional, temos de levar em consideração certos aspectos:

- **Alguns profissionais convivem frequentemente com essas pessoas cuidadoras; outros interagem esporádica ou pontualmente com elas.**
- **Há diferentes atribuições e possibilidades de ação em cada equipamento e contexto.**
- **Cada profissional tem um nível de vínculo diferente com os usuários. Há aqueles que são ponto de apoio e confiança em diversas situações e outros que são referência para questões específicas.**

Considerando esses aspectos, podemos concluir que o guia, embora escrito para todos os profissionais, será usado de diferentes maneiras a depender da avaliação de cada serviço. **Profissionais que estabelecem relações próximas e de confiança com as pessoas envolvidas no cuidado podem aproveitar todas as partes do guia e criar formas de atuação a partir dele. Já para aqueles profissionais que têm contato mais pontual com as famílias, a contextualização e sensibilização serão úteis para manter uma atenção constante e atuar em situações específicas.**

Importante lembrar que esse guia tem o objetivo de ampliar a compreensão e sensibilizar os profissionais a respeito do bem-estar e da saúde mental de pessoas que cuidam de crianças pequenas, oferecendo exemplos, inspirações e sugestões de práticas. A publicação não tem o objetivo de abarcar todos os aspectos desse extenso assunto, ou limitar qualquer outra prática cuidadosa e ética que não tenha sido contemplada. Pelo contrário, adaptações e criações a partir da necessidade e realidade de cada território são bem-vindas para tornar as sugestões ainda mais pertinentes ao seu contexto.

Conceitos alinhados

Confira uma lista de conceitos que serão utilizados ao longo do material. Consulte sempre que necessário.

CUIDADOS: Atividades realizadas para o sustento da vida e para o bem-estar das pessoas, apresentem elas algum grau de dependência ou não. São um direito e uma necessidade inerente à vida humana e podem ser exercidos de forma remunerada ou não remunerada.⁵

PESSOA CUIDADORA (CUIDADOR): São as mães, os pais, outros familiares ou pessoas de referência com ou sem laços consanguíneos que exercem o cuidado de crianças de zero a seis anos de forma não remunerada. Também

chamada de cuidador, tem a função de oferecer proteção, orientação, suporte físico e emocional e cuidados para a criança. São as pessoas mais importantes na vida das crianças, que as alimentam, protegem, proporcionam afeto e atendem às suas necessidades.⁶

FAMÍLIA: Conjunto de pessoas unidas por laços afetivos, de solidariedade ou consanguíneos que compartilham cuidados e responsabilidades⁷. Podem viver juntas ou manter uma relação próxima.

PARENTALIDADE: Conjunto de interações, emoções, crenças, atitudes, práticas, conhecimentos e comportamentos dos pais e cuidadores associados à prestação de cuidados integrais à criança. A parentalidade refere-se, portanto, ao processo permanente de promoção e apoio ao pleno desenvolvimento e socialização da criança.⁸

BEM-ESTAR: Estado de conforto físico, mental e emocional, que pode ser alcançado por meio de uma variedade de práticas e estratégias que ajudam a lidar com os desafios da vida de forma saudável e produtiva.⁹

SAÚDE INTEGRAL: Conceito que considera a saúde como um estado de bem-estar amplo e que envolve a integração de fatores físicos, mentais, sociais, ambientais e emocionais. Para a saúde integral, esses aspectos estão interconectados e influenciam-se mutuamente.¹⁰

5. BRASIL. *Marco conceitual da Política Nacional de Cuidados*. Brasília: Governo Federal, 2023.

6. UNICEF. *Cuidados para o desenvolvimento da criança: manual de orientação às famílias*. Brasília: Unicef, 2012.

7. BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. *Política Nacional de Assistência Social*. Brasília: MDS, 2004.

8. ALTAFIM, Elisa Rachel Pisani; SOUZA, Maíra; TEIXEIRA, Luiza; BRUM, Daniela; VELHO, Carolina. *O cuidado integral e a parentalidade positiva na primeira infância*. Brasília, DF: Unicef, 2023.

9. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Promoting well-being*. Genebra: OMS, 2013.

10. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Conceito de saúde*. Disponível em: [who.int/about/fundamental-concepts/health](https://www.who.int/about/fundamental-concepts/health). Acesso em: 26 set. 2024.

SAÚDE MENTAL: Estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade. Resulta da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais, não se reduzindo, apenas, à ausência de doenças.¹¹

PRIMEIRA INFÂNCIA: Período da vida que abrange os primeiros seis anos completos das crianças. Nesta fase, o desenvolvimento acontece de forma rápida e intensa, sendo influenciado pelas experiências vividas e compartilhadas com pessoas cuidadoras e familiares e pelo ambiente e contexto em que está inserido. Os cuidados ofertados neste período garantem o desenvolvimento da criança em seu máximo potencial, gerando impactos ao longo de toda a sua vida.¹²

PRIMEIRÍSSIMA INFÂNCIA: Período que abrange da gestação aos três anos de idade.

PAPÉIS SOCIAIS: Conjunto de comportamentos, responsabilidades e expectativas atribuído a cada pessoa em determinado contexto social. É influenciado pela cultura e pelos costumes em que está inserido, podendo reforçar estereótipos e preconceitos.¹³ Uma pessoa costuma ter vários papéis sociais – pode ao mesmo tempo ser, por exemplo, cuidadora, profissional, amiga e outros. A forma como esses papéis são vistos e exercidos varia de acordo com a cultura, o momento da história e a trajetória pessoal dos indivíduos.

REDE DE CUIDADO E PROTEÇÃO SOCIAL: Articulação entre as políticas públicas que visam a garantir o bem-estar e a proteção dos direitos sociais dos cidadãos. Essa rede inclui programas e serviços nas áreas de saúde, educação, assistência social, previdência, cultura, lazer, habitação, trabalho e outras.

REDE DE APOIO COMUNITÁRIO: Articulação entre pessoas pautada na colaboração e no apoio mútuo, visando a fornecer assistência e recursos aos que fazem parte desta rede. Pode se estruturar a partir de vínculos familiares, de vizinhança, de amizade, da comunidade, de interesses ou vivências em comum. Os recursos compartilhados podem ser diversos, contemplando desde apoio emocional, segurança, cuidados (como cozinhar, limpar, brincar e orientar), recursos materiais e outros que contribuem diretamente para promoção do bem-estar geral dessas pessoas.

11. BRASIL. Ministério da Saúde. *Saúde mental*. Brasília: MS, 2006.

12. UNICEF. *Desenvolvimento infantil*. Brasil: Unicef, 2024.

13. WEBER, Max. *Economia e Sociedade: fundamentos da sociologia compreensiva*. 2. ed. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2003.

A existência de uma rede de apoio é fundamental para que as famílias e pessoas cuidadoras possam ofertar às crianças na primeira infância proteção, afeto, cuidados e um ambiente acolhedor para seu desenvolvimento máximo.^{14 15}

SOFRIMENTO MENTAL: Estado de angústia, dor ou desconforto psicológico e emocional que pode afetar a qualidade de vida e o funcionamento diário de um indivíduo, podendo resultar, quando não manejado, em transtornos mentais como depressão e ansiedade. Sofrimento mental em uma perspectiva multidimensional e sistêmica pode ser compreendido como uma vivência da ameaça de ruptura da unidade/identidade da pessoa.

SITUAÇÕES ATÍPICAS DE CUIDADO NA PRIMEIRA INFÂNCIA: Contextos em que o(a) cuidador(a) e/ou a criança tem comprometimentos de ordem física, comunicacional, intelectual e/ou de saúde mental, interferindo em suas possibilidades de socialização, escolarização, trabalho, funções cotidianas, entre outras, bem como em suas demandas de atenção e apoio.

14. JULIANO, Maria Cristina Carvalho; YUNES, Maria Angela Mattar. Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. 2014. Disponível em: doi.org/10.1590/S1414-753X2014000300009. Acesso em: 26 set. 2024.

15. PIZZINATO, Adolfo; et al. Análise da rede de apoio e do apoio social na percepção de usuários e profissionais da proteção social básica. 2018. Disponível em: doi.org/10.22491/1678-4669.20180015. Acesso em: 26 set. 2024

Por que cuidar do bem-estar e da saúde mental das pessoas que cuidam de crianças na Primeira Infância?

Promover um ambiente seguro e acolhedor para crianças na primeira infância é essencial para o seu desenvolvimento saudável. Garantir essas condições é uma responsabilidade compartilhada pelo Estado, famílias e toda sociedade, prevista na Constituição e no Estatuto da Criança e do Adolescente. Conforme coloca o provérbio africano, anteriormente citado, “É preciso de uma aldeia inteira para cuidar de uma criança”. Mas, tendo em vista o contexto atual, como se configura essa aldeia na cidade de São Paulo?

No âmbito das famílias, as pessoas cuidadoras são responsáveis por contemplar as necessidades físicas e emocionais das crianças, protegendo-as, educando-as e correspondendo cotidianamente às suas necessidades, de forma a promover seu bem-estar e saúde integral. No entanto, as possibi-

lidades de cuidado podem ser comprometidas considerando a rotina das famílias cada vez menores, com membros que dedicam a maior parte do seu tempo ao trabalho, famílias sem redes de apoio ou compostas por mães solo, bem como expostas a diversas vulnerabilidades e preocupações. Fica evidente, nestes contextos, a importância de uma rede de apoio comunitária que ofereça ajuda, acolhimento, aconselhamento e outras formas de suporte prático, financeiro ou afetivo para pessoas cuidadoras.

As políticas públicas têm papel fundamental para a criação de um ambiente em que todas as crianças possam crescer e se desenvolver. Isto se dá tanto pela criação de leis que reconheçam seus direitos, como políticas que viabilizem o acesso a estes. Garantir educação, saúde, segurança e proteção contra qualquer forma de abuso ou negligência passa necessariamente pela ação do Estado, por meio de serviços e programas que, juntos, formam uma rede ampla de cuidado e proteção.

Observar e refletir sobre as camadas que envolvem a proteção e o cuidado das crianças na primeira infância nos permite lidar com os desafios que se apresentam e desenvolver formas conjuntas de enfrentamento. Enquanto agentes públicos, promover um olhar atento ao bem-estar das pessoas cuidadoras é caminhar nesta direção.

Camadas de cuidado



VEJA TAMBÉM!

Este infográfico ilustra a importância da “aldeia” desde a gestação até o terceiro ano de vida da criança, e dá sugestões de ações que as famílias, as empresas, o Estado e a sociedade podem tomar para garantir uma primeiríssima infância plena.



Gestante. Buscar informação, comparecer às consultas de pré-natal e se apoiar na rede de relacionamento podem auxiliar a gestante a sentir-se segura e acolhida, afinal, o desenvolvimento da criança tem início na gestação. Ações como acariciar a barriga, falar, cantar e ler para o bebê vão contribuir para a construção do vínculo e para o desenvolvimento do bebê.

Pai do bebê/companheiro (a)
Participar ativamente da gestação; acompanhar as consultas de pré-natal; colaborar nos preparativos para a chegada do bebê e nas tarefas domésticas. Manter um diálogo saudável e acolher a gestante, oferecendo-lhe apoio, carinho e atenção, também favorecem o desenvolvimento do bebê. Falar, cantar, ler e acariciar a barriga da mãe contribuem para a construção do vínculo.

Família
Colaborar nas tarefas preparativas para a chegada do bebê e nas tarefas domésticas. Manter um diálogo saudável e acolher a gestante, oferecendo-lhe apoio, carinho e atenção, também favorecem o desenvolvimento do bebê. Falar, cantar, ler e acariciar a barriga da mãe contribuem para a construção do vínculo.



Cuidar da saúde mental e bem-estar das pessoas cuidadoras de crianças na primeira infância **é promover o bem-estar e saúde mental de toda a família, sobretudo das crianças!**

A SAÚDE MENTAL E O BEM-ESTAR DAS PESSOAS CUIDADORAS IMPORTA!

- Pessoas cuidadoras emocionalmente saudáveis tendem a estabelecer vínculos mais seguros com as crianças, tendo mais capacidade de se conectar e responder às demandas. O contrário também é verdadeiro: pessoas cuidadoras com comprometimentos em sua saúde mental podem ter mais dificuldades em criar laços afetivos sólidos.
- O lazer e o autocuidado são essenciais para o bem-estar de qualquer pessoa, ainda mais para quem cuida. A pessoa cuidadora precisa ter a oportunidade de descansar e cuidar de si, nutrindo-se e recuperando-se mental e fisicamente para os cuidados com as crianças. Assim, será mais fácil brincar e estar emocionalmente disponível para elas, quando necessário.

O ESTRESSE VIVENCIADO PELAS PESSOAS CUIDADORAS IMPACTA AS CRIANÇAS.

- Pessoas cuidadoras com estresse crônico, que é a reação prolongada do corpo e da mente a fontes constantes de irritação, podem sentir mais dificuldade para oferecer suporte emocional, interagir e brincar com as crianças.¹⁶

16. MATEUS, Tânia Isabel Silva. *Relação entre os estilos e práticas parentais e saúde mental: um estudo com a população geral.* 2016.

- Crianças cujas pessoas cuidadoras enfrentam altos níveis de estresse têm mais probabilidade de apresentar dificuldades comportamentais e emocionais como:

- **Distúrbios do sono;**
- **Dificuldades de aprendizagem;**
- **Prejuízos em sua capacidade de socialização e regulação emocional.**

AS MÃES SÃO, MUITAS VEZES, SOBRECARRREGADAS

- Desde a gestação, passando pelo parto, puerpério e amamentação, o corpo da mulher é diretamente afetado pela maternidade. As alterações físicas e emocionais interferem no bem-estar da mulher, que precisa de tempo e suporte para se adaptar às novas responsabilidades da maternidade.
- Aspectos como o retorno do ciclo menstrual, a recuperação do peso pré-gestacional e a estabilização hormonal podem se estender entre 6 meses e 2 anos após o parto.¹⁷
- A tristeza puerperal é uma condição comum e passageira que afeta muitas mulheres após o parto. Caracteriza-se por sentimentos de tristeza, ansiedade, irritabilidade e mudanças de humor, geralmente surgindo entre o terceiro e o décimo dia após o parto.¹⁸ Há, ainda, a depressão pós-parto, uma condição de

saúde mental que pode surgir nas primeiras semanas após o parto e persistir por meses, interferindo significativamente na vida da mãe, na relação com o bebê e na dinâmica familiar.¹⁹

- A sobrecarga materna resulta em esgotamento físico, mental e emocional. A redução da mulher ao papel de mãe pode prejudicar outras áreas de sua vida, como a profissional e a social.²⁰
- A sobrecarga pode ser agravada em situações atípicas de cuidado na primeira infância – contextos em que o(a) cuidador(a) e/ou a criança tem compromettimentos de ordem física, intelectual e/ou de saúde mental. No caso de filhos com deficiência, frequentemente são as mães que dedicam seu tempo integral ao cuidado. Pode haver dificuldades de acesso a informações e tratamento qualificados, aumentando a sobrecarga materna e a sensação de solidão ou desamparo. As incertezas em relação ao futuro e à perspectiva de a criança conquistar sua independência também contribuem para a sobrecarga emocional e o estresse nesses casos.
- A falta de orientação ou a orientação inadequada sobre a maternidade pode gerar excessiva autocobrança em corresponder ao modelo idealizado de mãe e culpa por não conseguir atingi-lo.

17. KENDALL-TACKA, K. et al. Maternal recovery after childbirth: a review of factors influencing postpartum health. *Journal of midwifery & women's health*, v. 58, n. 5, p. 489-498, 2013.

18. KAKU, M. et al. Transtornos emocionais no puerpério: baby blues e depressão pós-parto. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 38, n. 9, p. 475-480, 2016.

19. MALHEIROS, A. et al. Depressão pós-parto: uma revisão da literatura. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 34, n. 9, p. e00010017, 2018. Disponível em: scielo.br/j/csp/article/view/0001001
Acesso em: 26 set. 2024.

20. ALMEIDA, Leila Sanches de. *Mãe, cuidadora e trabalhadora: as múltiplas identidades de mães que trabalham*. 2007.

OS PAIS TAMBÉM SÃO CUIDADORES, NÃO AJUDANTES!

- Na contramão do que acontece com as mulheres, muitos homens não se reconhecem ou são reconhecidos em seu papel de cuidador, causando distanciamento na relação com as crianças e sobrecarregando outros familiares. É importante que homens saibam que podem exercer o papel de cuidador e que sejam incentivados a isso.²¹
- A divisão de responsabilidades e das tarefas entre as pessoas cuidadoras tem diversas vantagens, como o aprendizado mútuo, o fortalecimento dos laços familiares e a prevenção da sobrecarga e do esgotamento de uma das pessoas cuidadoras (geralmente, a mãe). Esse envolvimento não só fortalece o relacionamento entre pais e filhos, mas também contribui para uma atmosfera de cooperação e respeito mútuo entre a família.
- Em situações atípicas, como questões de saúde ou deficiência da criança, a demanda de envolvimento com os cuidados costuma ser ainda maior, e a participação ativa de mais de uma pessoa cuidadora é ainda mais significativa.
- A participação ativa de mais de uma pessoa cuidadora reduz a probabilidade de a mãe sofrer de depressão pós-parto.²²

AS FAMÍLIAS SÃO DIVERSAS

- A experiência da parentalidade é diversa, ou seja, há muitas formas diferentes de vivenciá-la. Entre outros fatores, a vivência da parentalidade será determinada por questões culturais, de gênero, raça, idade, nacionalidade, deficiência e orientação sexual, por exemplo.
- Essas vivências podem alterar a forma como o cuidado é exercido, tornando-o muitas vezes diferente do que aprendemos que seria o esperado a partir de um modelo conhecido ou idealizado de família, maternidade e paternidade.
- As famílias podem estar inseridas em diferentes culturas – e, portanto, podem passar por desafios específicos à sua realidade. Por isso, ao fornecer apoio à pessoa cuidadora, é preciso atenção para evitar julgamentos apressados sobre suas práticas de cuidado.

AS VULNERABILIDADES SÃO DIVERSAS

As desigualdades sociais, raciais e econômicas influenciam as oportunidades de desenvolvimento das crianças na primeira infância, além de constituírem fator de mais estresse e sobrecarga para as pessoas cuidadoras. Quando as famílias têm dificuldades de acesso a recursos básicos para uma vida digna, como moradia, trabalho, alimentação, saneamento básico e educação de qua-

21. BACKES, Mariana Schubert et al. *A paternidade e fatores associados ao envolvimento paterno*. 2018.

22. CUTRONA, Carolyn E, TROUTMAN, Beth R. Social support, infant temperament, and parenting self-efficacy: a mediational model of postpartum depression. *Child Development*, vol. 57, no. 6, 1986, pp. 1507-18. Disponível em: doi.org/10.2307/1130428. Acesso em: 26 Set 2024.

lidade, por exemplo, enfrentarão dificuldades em garantir nutrição adequada, condições de saúde, um ambiente seguro e estímulos para o desenvolvimento das crianças. Assim, é necessário reconhecer as múltiplas vulnerabilidades a que as famílias podem estar expostas, considerando seus impactos para pessoas cuidadoras e crianças e visando ao rompimento de ciclos intergeracionais de pobreza e exclusão.

COMO APOIAR A PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL DE PESSOAS CUIDADORAS DE CRIANÇAS NA PRIMEIRA INFÂNCIA?

Todos os serviços podem agir conjuntamente com o intuito de criar um ambiente de apoio, segurança e que, dentro das suas especialidades, promova os direitos das crianças e suas pessoas cuidadoras visando ao seu bem-estar e saúde mental. Para dar conta dessa demanda, é imprescindível a reflexão sobre a prática, o conhecimento de formas de lidar com o tema de maneira humanizada e um trabalho em rede, que possa contemplar a diversidade de papéis sociais que as pessoas cuidadoras exercem e questões do seu contexto que vão além do cuidado com as crianças. Conheça nos próximos capítulos os passos que tornam esse caminho possível.

VEJA TAMBÉM!

Esta animação, produzida pelo Comitê Científico do Núcleo Ciência pela Infância (NCPI), apresenta dados sobre a desigualdade socioeconômica, educacional e de saúde na primeira infância. Traz recortes de raça/cor, região e escolaridade e aponta recomendações de ações a serem implementadas pela gestão pública nas mais diferentes esferas com o objetivo de reverter o problema.



Acesse também a publicação:
“Impactos da desigualdade na primeira infância”.



Promoção da saúde integral e o autocuidado das pessoas cuidadoras



PASSO 1

Reconhecer diferenças e evitar a reprodução de preconceitos

Você já pensou como as ideias e conceitos de uma determinada sociedade influenciam diretamente o comportamento das pessoas? Ou seja, a época em que uma pessoa nasce pode determinar a forma como pensa e se comporta. Esta ideia pode parecer complicada, mas o arquiteto francês Le Corbusier a explicou em uma só frase: “Não podemos ser outra coisa senão a expressão do nosso tempo”. Isso quer dizer que o coletivo e o

individual estão sempre conectados, ou seja, as regras e os valores que compartilhamos como grupo se transformam em formas de agir e de nos comportarmos individualmente.

No caso do cuidado com crianças, se uma cultura valoriza unicamente a presença da mãe, ela pode sentir que seu papel é estar sempre presente e que qualquer outro tipo de cuidado, como aquele vindo de instituições de educação ou de outros familiares, não será suficiente. Essa sensação é formada a partir das expectativas sociais que moldam como a mulher vê a si mesma e suas responsabilidades. Por outro lado, o que cada um de nós ensina e espera dos outros é também refletido na forma como estes conceitos e hábitos são (re)construídos. Por isso é tão importante manter atenção e visão crítica com relação aos estereótipos e preconceitos que podem estar embutidos na forma como as pessoas cuidadoras são vistas e avaliadas.

É comum, também, que características como raça, território, escolaridade ou religião interfiram na forma de lidar com as situações problemáticas. Por estarmos inseridos em uma sociedade fundada no racismo estrutural, é frequente que ter mais abertura para ouvir e considerar justificativas de uma pessoa branca, por exemplo, do que uma pessoa preta na mesma situação, que tende a ficar mais sujeita a críticas e julgamentos apressados.²³ Analogamente, pessoas com deficiência também enfrentam preconceitos sobre sua capacidade de cuidar dos filhos, sendo frequentemente avaliadas pelas dificuldades que supostamente enfrentarão, em vez de serem reconhecidas em suas competências para oferecer cuidado.²⁴

23. GONZALEZ, Lélia; HASENBALG, Carlos. *Lugar de negro*. Rio de Janeiro: Marco Zero, 1982.

24. CLÍMACO, Júlia Campos. *Análise das construções possíveis de maternidades nos estudos feministas e da deficiência*. Revista Estudos Feministas. 2020.

SOBRE AS MÃES E MULHERES EM FUNÇÃO DE CUIDADO

Tradicionalmente, mulheres são vistas como cuidadoras, tendo a maternidade como maior realização, ou até aquilo que as torna definitivamente mulheres. Porém, há diversas formas de ser mulher e exercer a maternidade e, para construir uma sociedade mais justa e conectada aos princípios da equidade e do antirracismo, é fundamental valorizar as várias formas de cuidado e garantir que as mulheres tenham espaço para exercer suas escolhas e necessidades individuais.²⁵

As dificuldades que mulheres em situação de vulnerabilidade enfrentam ao exercer sua maternidade podem ser facilmente confundidas com falta de vontade, negligência ou até violência. É importante manter um olhar atento a isso e considerar que essas mulheres também estão sendo negligenciadas em suas próprias necessidades de serem cuidadas.

Ao serem reduzidas ao papel de cuidadoras, mulheres podem sentir-se limitadas para exercer suas preferências, circular em certos espaços ou até cuidarem de si próprias. Isso pode interferir negativamente em sua autoestima e agravar sentimentos de impotência, ansiedade, exaustão mental e frustração, afetando negativamente a saúde mental e o bem-estar das cuidadoras.²⁶

SOBRE PAIS E HOMENS CUIDADORES

Enquanto as mulheres tendem a ser reconhecidas apenas em sua função de cuidar e educar as crianças, homens são frequentemente vistos apenas como provedores financeiros, afastados das funções do cuidar, do trabalho doméstico e da conexão afetiva com as crianças. A ideia de que a função dos pais se limita a prover financeiramente, “ditar as regras” e tomar atitudes quando estas não são cumpridas, pode prejudicar a construção de vínculos e de uma relação próxima com a criança, uma vez que muitos homens não se sentem autorizados a desempenhar funções de cuidado que envolvam troca de afetos – como colocar para dormir, vestir e trocar fraldas, acalmar a criança etc.

A visão limitada sobre o papel do homem no cuidado com as crianças pode gerar ou reforçar o distanciamento na relação entre pais e filhos, e reforçar a sobrecarga das mulheres, que acabam sendo mais demandadas, assumindo todas as responsabilidades. Essa dinâmica pode interferir também na saúde mental e no bem-estar dos cuidadores homens, tanto por gerar sentimentos de exclusão, solidão e distanciamento familiar, quanto por prejudicar a estabilidade da família como um todo.

Olhar de forma integral para todos os cuidadores auxilia na desconstrução de preconceitos e os incentiva a realizar atividades além das tradicionalmente delegadas, contribuindo para maior sensação de bem-estar e manutenção da saúde mental de todos.

25. SANTOS, Gisele C., et al. Quem disse que ser mulher é ser mãe? Feminilidade(s) e maternidade(s). *Saúde e sociedade*, 2024.

26. MAGALHÃES, Márcia Alfaia Lins; et al. Aspectos psicossociais de mães solo em contexto de vulnerabilidade social: identidade e enfrentamentos. *Revista FT*, 2023.

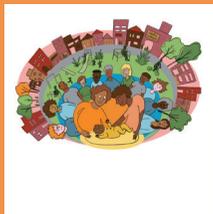
VEJA TAMBÉM!

O Pé de Infância é um projeto de mudança de comportamento para impacto social, realizado pelo Allma Hub com o apoio da Urban95 e disponível para uso gratuito. Uma das estratégias oferecidas é a “Papai tá Aqui”, que incentiva os homens a se engajar com a paternidade.

Confira a campanha completa no site ou comece pelos vídeos de sensibilização!



Caixa de ferramentas
Papai tá Aqui



Vídeos de sensibilização

VAI SER PAPAÍ?

1. Participe do pré-natal
2. Faça o pré-natal do homem
3. Esteja presente no parto
4. Divida os cuidados cotidianos com a parceira
5. Ofereça tempo de qualidade diário com o bebê e repita sempre: Papai Tá Aqui

Um PAI PRESENTE MUDA TUDO

uma iniciativa
PREFEITURA
DO SEU MUNICÍPIO

com apoio
URBAN95

PÉ DE INFÂNCIA

Papai tá Aqui

PASSO 2

Refletir sobre a prática:

como fortalecer as pessoas cuidadoras para que tenham um olhar positivo e cuidadoso para si mesmos?

Toda sensibilização parte de um olhar cuidadoso sobre si próprio, da reflexão e da coragem de olhar para aquilo que se faz automaticamente e de reconhecer o que precisa ser mudado.

Refleta sobre sua prática e rotina de atendimento a respeito de:

Os outros papéis sociais das mães: Quando você lida com uma mulher que é mãe, você considera outros aspectos da vida dela, como a vida profissional, afetiva e suas ações de autocuidado?

Atenção ao julgamento: Como você avalia o desejo de mulheres que não querem ser mães ou não colocam a maternidade em primeiro lugar? Você percebe que essas escolhas têm suas razões e que devem ser respeitadas?

Atenção com o viés e preconceito: Você percebe diferenças na sua forma de lidar com pessoas cuidadoras de diferentes gêneros, raças, situações econômicas etc.? Com quais você se percebe mais gentil, paciente, empático ou aberto? E quais você se vê mais propenso a julgar?

Muita calma ao concluir: Quando você presencia alguma situação de dificuldade envolvendo pessoas cuidadoras, você considera o contexto de vida daquela pessoa antes de tirar conclusões a respeito dela? Você tem o hábito de se perguntar pelo que ela deve estar passando?

Os homens no papel de cuidado: Qual é sua sensação ou pensamento quando vê um homem exercendo funções de cuidado, como levar para uma consulta médica, trocar fraldas ou alimentar a criança? Você tende a considerar este homem um herói ou o julga de alguma outra maneira?

Abrindo espaço para papéis diversos: Quando você vê uma criança precisando de cuidados, atenção ou limites, tende a procurar a mãe ou o pai dela? E quais julgamentos atribui a cada um, numa situação como essa?

O olhar para as situações atípicas: Qual é a sua sensação quando observa ou lida com pessoas cuidadoras com alguma deficiência? Você sente pena, culpa, ou tem receio pelo bem-estar da criança? Ou você sente admiração por aquela pessoa cuidadora, percebendo suas potências e possibilidades de cuidado?

PASSO 3

Aplicar na prática

Para ampliar o olhar sobre a pessoa cuidadora e considerar os diversos aspectos da sua vida, deve-se **evitar** ao máximo chamar a pessoa de **“mãe”, “pai”, “mãezinha”, “guerreira”, “heroína” ou “paizinho”**. Usar o nome da pessoa reforça que estamos olhando para ela de forma integral, mesmo que o assunto abordado seja relacionado aos seus filhos.

Apesar de eventuais limitações de espaço físico, tempo, quantidade de atendimentos e usuários por atividade, há pequenos ajustes que podem ser feitos no dia a dia e que, apesar de simples, podem desencadear mudanças importantes:

Em uma interação individual...

Quando você conversa com uma pessoa que exerce o papel de cuidado, é positivo reconhecer o significado dessa função, bem como o tempo e energia que esta demanda. Mas, também, lembre-se de abordar questões que não sejam relativas somente a esta função. Considere perguntar algo como:

- Como tem sido administrar o tempo entre tantas funções e o cuidado com seu(sua) filho(a)?
- Você tem conseguido fazer algo para você?
- Tem tido algum tempo para **descansar** ou fazer algo que te **distraia**?
- Existem lugares na região em que você possa levar a criança sob seus cuidados e que também **sejam agradáveis para você?** (Se possível, sugerir alguma alternativa).

Vale também levantar questões relativas à **criança e ao relacionamento da pessoa cuidadora com ela:**

- Como está seu(sua) filho(a)?
- O que vocês gostam de fazer juntos?
- Vocês costumam brincar juntos? Do que gostam de brincar?
- Ela dá muito trabalho? É mais “quietinha” ou mais “arteira”?

IMPORTANTE!

Esteja atento para não se enviesar pelos padrões de gênero ao abordar assuntos com as pessoas cuidadoras. Experimente direcionar ao homem questões sobre o cotidiano de cuidados com a criança e observe como você se sente e como ele reage. Da mesma forma, experimente direcionar à mulher assuntos relativos ao autocuidado. Às vezes, uma simples pergunta é capaz de gerar novas percepções e sentimentos para ambos os lados!

Durante a primeira infância, especialmente nos primeiros anos, a chegada de um filho pode afetar a relação afetiva e amorosa das pessoas que exercem o cuidado. Se você tiver vínculo com a pessoa atendida e se sentir seguro, pode perguntar:

- Como está a relação com seu(sua) parceiro(a) depois que o(a) bebê nasceu?
- Vocês têm tempo e energia para cultivar a vida em casal?

Em uma atividade coletiva...

Atividades coletivas envolvendo pessoas cuidadoras são oportunidades para a reflexão sobre a saúde integral e o exercício do autocuidado. Se em seu espaço de atuação houver recursos como grupos de parentalidade, pré-natal, amamentação, reunião de famílias, práticas coletivas de esportes ou momentos em grupo nos espaços de cultura ou lazer, inclua perguntas sobre aspectos ou atividades que explorem a vivência de outros papéis sociais, como reflexões sobre:

- Quais papéis vocês desempenham, além de mãe ou pai?
- Como se sentem quando pensam em fazer algo para si?
- De qual apoio ou ajuda mais sentem falta no cuidado com os filhos?
- Como os cuidados com as crianças estão organizados e distribuídos nas suas famílias? Como isso impacta a dinâmica e as relações familiares?
- Como os pais (cuidador homem) têm cuidado de seus filhos e expressado carinho por eles? Qual o sentimento que isso gera? Há constrangimento, sensação de estar fazendo algo estranho ou errado?
- Como se sentem durante momentos de brincadeira e atenção com os filhos?

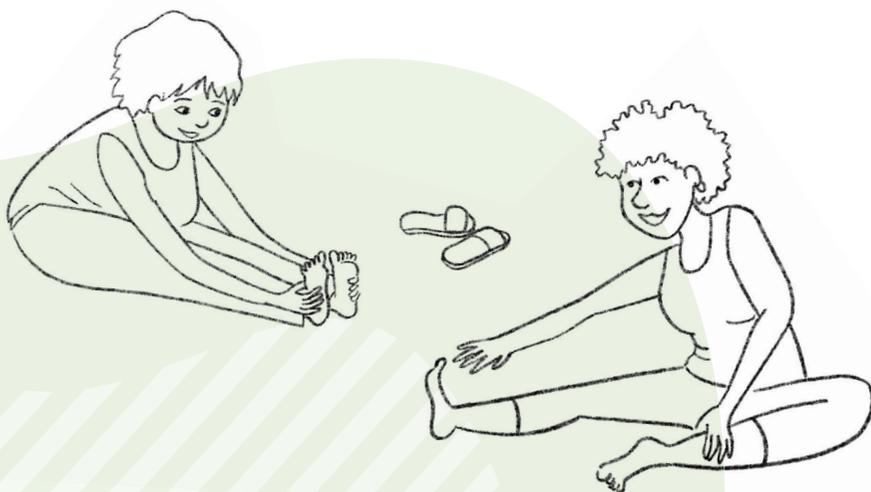
No caso de atividades com grupos do mesmo gênero, é possível direcionar as atividades para objetivos específicos, tendo em vista o contexto social e as tendências apresentadas acima.

PASSO 4

Conhecer boas práticas e se conectar em rede

Na rede municipal, há diversas boas práticas para a promoção da saúde integral e do autocuidado. Vale conhecê-las para se inspirar a desenvolver atividades em seu serviço, ou para conectar-se com serviços e equipamentos do seu território que tenham propostas parecidas.

A seguir, apresentamos algumas boas práticas que correspondem ao tema do autocuidado. Os encontros de rede também são um espaço potente para descoberta de outras possibilidades e novas conexões!



PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PICS) NOS SERVIÇOS DE SAÚDE E CENTROS ESPORTIVOS

As PICS são abordagens terapêuticas que têm como objetivo prevenir agravos à saúde, enfatizando a promoção do cuidado integral, a escuta acolhedora, a construção de laços terapêuticos e a conexão entre ser humano, meio ambiente e sociedade. Estas práticas foram institucionalizadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC). Atualmente, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece, de forma integral e gratuita, várias modalidades de PICS à população. Entre elas, práticas da medicina tradicional chinesa (como acupuntura, fitoterapia, dietoterapia, práticas corporais e meditativas), terapia comunitária integrativa, fitoterapia e plantas medicinais, dança circular, medicina tradicional indiana (yoga, shantala), imposição de mãos, aromaterapia, reflexologia, massoterapia, naturopatia, arteterapia, musicoterapia, homeopatia, medicina antroposófica, dentre outras.

CONSULTE ONDE ENCONTRAR PICS:



Por região



Por modalidade

ATENDIMENTO MULTIPROFISSIONAL NAS UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE (UBSs)

As UBSs são a porta de entrada para o cuidado em saúde e promovem ações de prevenção e promoção, além do acompanhamento nos diferentes ciclos de vida. Conforme sua tipologia, são compostas por diferentes equipes, dentre as quais está a equipe Multiprofissional na Atenção Primária à Saúde – eMulti.

A equipe eMulti no Município de São Paulo pode ser composta por assistente social, profissional de educação física, farmacêutico, fisioterapeuta, fonoaudiólogo, médico (ginecologista, pediatra e psiquiatra), nutricionista, psicólogo e terapeuta ocupacional. O objetivo é promover o cuidado integrado às pessoas atendidas, inserindo-as, quando pertinente, em grupos na unidade e/ou em atendimentos individuais.

Conheça a eMulti da UBS mais próxima ao seu equipamento para avaliar possibilidades de parceria e apoio mútuo no atendimento das famílias do seu território.

IDENTIFICANDO A UBS

Oriente ou ajude a pessoa cuidadora a identificar a sua UBS, que é baseada no endereço de residência da pessoa.



ACOMPANHAMENTO DE PRÉ-NATAL, GESTAÇÕES DE ALTO RISCO E PUÉRPERAS NA REDE DE SAÚDE

O objetivo do acompanhamento de pré-natal é assegurar o desenvolvimento saudável da gestação, permitindo um parto com menos riscos para a mãe e para o bebê. Aspectos psicossociais são avaliados e atividades educativas e preventivas são ofertadas pelos profissionais das UBSs, como grupos de pré-natal, de puericultura e de aleitamento materno. Também tem como foco o fortalecimento dos vínculos parentais e da rede de apoio à pessoa que está gestando.

Para as gestantes de alto risco, a rede municipal de saúde oferece, além do pré-natal, **o serviço da central telefônica Mãe Paulistana Digital**, que envolve o aplicativo e-saúdeSP. Nele, as futuras mães contactam as equipes de saúde para o acompanhamento gestacional por telefone e videochamada. Já o **acompanhamento das mães no puerpério**, período que se inicia após o parto e pode se prolongar para além dos primeiros 45 dias depois do nascimento do bebê, também tem como foco a atenção às alterações emocionais pelas quais a mulher pode passar, levando à tristeza materna e à depressão pós-parto, diferenciando as situações transitórias daquelas potencialmente mais graves, a fim de orientar a puérpera e seus familiares e proceder à conduta mais adequada para cada caso.

SAIBA MAIS

Mais sobre as ações de atenção à saúde materna no QR code ao lado.



ATIVIDADES NOS CENTROS DE CONVIVÊNCIA E COOPERATIVA (CECCOs)

Os CECCOs realizam ações de promoção à saúde mediadas pela tecnologia da convivência, com intuito de propiciar o encontro das diferenças, a desconstrução de estigmas e a produção da autonomia. O acolhimento é aberto à população da forma mais ampla e inclusiva possível, disponível para pessoas com sofrimento psíquico, que vivenciam problemas com álcool e outras drogas, pessoas com deficiência, pessoas em situação de vulnerabilidade, pessoas em situação de rua, idosos, adultos, crianças e as demais presentes no território. Para conhecer, não há necessidade de agendamento prévio ou encaminhamento. A equipe multidisciplinar que atua no serviço desenvolve atividades prioritariamente coletivas: grupos e oficinas de diversas linguagens, práticas integrativas e complementares (PICS), interação com o meio ambiente, ações de economia solidária, de apropriação do território, celebrações e festividades.

SAIBA MAIS

Mais sobre os CECCOs e onde encontrá-los no QR code ao lado.



ATIVIDADES VOLTADAS À PROMOÇÃO DA CULTURA DE PAZ E CONTATO COM A NATUREZA NA UNIVERSIDADE ABERTA DO MEIO AMBIENTE E CULTURA DE PAZ (UMAPAZ)

A UMAPAZ realiza atividades como cursos, oficinas e vivências, que abordam temas como consciência corporal, arte, natureza, diálogo e comunicação não-violenta. Essas atividades promovem a educação ambiental, a reflexão sobre valores e a construção de uma sociedade mais justa e equitativa. Práticas como tai chi, dança circular, pintura e trilhas buscam estimular a conexão com a natureza e a sensibilidade, a cooperação e o bem-estar dos participantes, contribuindo para mais qualidade de vida e o sentimento de pertencimento.

PROGRAMAÇÃO

Consulte a programação mensal da UMAPAZ no QR code ao lado.





Orientação e apoio para exercício da parentalidade por mães, pais e pessoas cuidadoras



PASSO 1

Reconhecer que ninguém nasce sabendo cuidar

Cuidar de uma criança é uma habilidade que se desenvolve ao longo do tempo, a partir da prática, do autoconhecimento e do amadurecimento de cada pessoa. Apesar da ideia de um “instinto materno”, a parentalidade não é uma condição inata e não há um manual de instruções capaz de prever e orientar sobre todas as situações desse contexto. Além disso, cuidar de uma criança é relacionar-se com ela, o que envolve as emoções, a história e as expectativas de cada um – adultos e crianças.

Tornar-se e ser uma pessoa cuidadora é um processo de aprendizagem contínua, frequentemente acompanhado de emoções e desafios para que ajustar expectativas, construir conhecimentos e desenvolver habilidades práticas. Di-

ficuldades e tropeços não são um sinal de falha ou incapacidade das pessoas cuidadoras, mas parte de um percurso que exige tempo, paciência e apoio. Afinal, nem tudo são flores ao criar uma criança! Junto com alegria, amor e carinho, surgem angústias, preocupações, frustrações e receios.

Cada fase traz um novo desafio: uma gestação pode envolver algum risco à saúde da mãe ou do bebê, ou afetar a autoestima da mulher por conta das mudanças em seu corpo; a adaptação da pega no início da amamentação pode causar dor, exaustão e a sensação de incapacidade para a mãe; o início de vida do bebê envolve todos da família em uma transformação de rotina e de divisão de tarefas. Mais para frente, o desenvolvimento do bebê pode gerar dúvidas e insegurança: “Será que ele já não deveria estar engatinhando?”.

A ausência da licença-maternidade ou a volta ao trabalho também costumam ser situações desafiadoras, de novas adaptações e exigências que trazem preocupação: “Será que estão cuidando bem do meu bebê?”. Conforme a criança se desenvolve, sua crescente autonomia exige dos adultos cuidadores que coloquem limites e sejam firmes, suportando momentos de raiva ou choro.

Tudo isso (e muito mais!) pode afetar a saúde mental e o bem-estar das pessoas cuidadoras, ainda mais se estiverem enfrentando um momento de crise, sobrecarga ou estresse – como desemprego, problemas de saúde, dificuldades financeiras, luto, conflitos familiares etc. Nestes momentos, torna-se mais difícil enfrentar os desafios da parentalidade mantendo a calma, ouvindo e correspondendo às necessidades das crianças. Comumente, os conflitos se desdobram em brigas, broncas ou castigos, que podem gerar culpa e ressentimento para ambos os lados. Toda forma de apoio e acolhimento para as pessoas cuidadoras é valiosa para seu bem-estar e saúde mental. Afinal, sentir-se acompanhado, compreendido e amparado é fundamental para enfrentar as dificuldades e se fortalecer a partir delas.

Vale dizer que compreender os desafios e as dificuldades da parentalidade não significa ser conivente com todas as situações, e sim desenvolver a sensibilidade e a empatia para apoiar as pessoas cuidadoras. A ideia é que pais, mães e pessoas cuidadoras no geral se sintam acompanhados e amparados, sem que a prioridade deixe de ser o bebê ou a criança. Fundamental para isso é que haja critérios do que é ou não é passível de aceitação. Nesse sentido, o fator de ameaça ou violação de direitos das crianças é uma linha que não deve ser cruzada.

Por mais que muitas pessoas carreguem ideias e práticas de cuidado que envolvam violência, estas não são aceitáveis. Pelo contrário, trata-se de um ato infracional e uma violação de direitos. Ainda que a violência contra a criança possa ser entendida como um sinal de fragilidade da família como um todo, e ainda que seja resultante de um contexto social e econômico de que as pessoas cuidadoras também são vítimas, a violência não pode ser aceita em nenhuma hipótese. Nestes casos, é importante acionar a rede de cuidado e proteção utilizando o **fluxo de alerta de atenção à criança e ao adolescente vítima de violência**, para que haja um trabalho especializado, integrado e focado na garantia de direitos.

SAIBA MAIS

Fluxo de alerta de atenção à criança e ao adolescente vítima de violência



PASSO 2

Refletir sobre a prática

As ideias pré-concebidas sobre os papéis de gênero no cuidado permeiam nosso imaginário e, muitas vezes, passam despercebidas. Reflita com sua equipe e em sua rotina de atendimento sobre:

- **O instinto materno:** Como a ideia de um dom natural para cuidar está presente em sua forma de pensar? Em alguma medida, você imagina que todas as mulheres sabem (ou deveriam saber) como cuidar dos filhos? Como isso impacta a forma como você lida com os “tropeços”, as dúvidas e inseguranças das pessoas cuidadoras?
- **Chamado ao masculino:** Você costuma envolver o cuidador homem ao fornecer orientações ou fazer perguntas a respeito das crianças ou assume que este é um conhecimento ou função da mulher?
- **Cuidar da pessoa cuidadora:** Você percebe que os deslizos e momentos difíceis fazem parte do dia a dia com crianças pequenas e pode oferecer algum tipo de acolhimento ou apoio quando isso acontece?

- **Honrando os costumes e a cultura:** Você exercita a empatia ao observar hábitos e práticas diferentes das suas? Quando sente que pode contribuir com seu conhecimento, você consegue fazê-lo de maneira construtiva, sem desvalorizar as pessoas cuidadoras?
- **Honrando os direitos das crianças:** Você sente que sabe quais formas de educar são aceitáveis, e quais não? Ainda acredita que comportamentos inadequados podem ser “falta de surra”, ou que, dependendo do que a criança tiver feito, ela “merecia uma surra”?

VEJA TAMBÉM!

Na série “Quanto mais cedo, maior”, o médico e escritor Drauzio Varella apresenta temas fundamentais aos primeiros seis anos de uma criança, com exemplos de histórias de diversas famílias brasileiras. Neste episódio, você pode acompanhar os desafios de uma mãe na volta ao trabalho, após a licença.



PASSO 3

Aplicar na prática

As questões vivenciadas pelas pessoas cuidadoras podem surgir em diversos momentos e ser endereçadas a qualquer profissional que tenha vínculo com o usuário. Pais, mães e pessoas cuidadoras podem expressar suas preocupações, dúvidas e os mais diversos sentimentos por meio de um pedido explícito de ajuda ou por outros sinais, como atitudes e interações. Ainda que não tenha o conhecimento referente à questão específica trazida pela pessoa cuidadora, todo profissional pode ouvi-la e oferecer acolhimento. Nestas ocasiões, é importante respeitar os limites de seu conhecimento e orientar as pessoas cuidadoras a procurar ajuda com profissionais especializados, de acordo com a demanda.

Contudo, lembre-se de que muitas questões podem despertar a sensação de inadequação nas pessoas cuidadoras. Considere se a pessoa cuidadora tem um vínculo estabelecido com você e busque perceber se há abertura para que ela expresse seus sentimentos e dificuldades. Neste caso, algumas medidas e intervenções podem ajudar muito:

Em uma interação individual...

Criar um ambiente acolhedor: demonstre empatia e acolhimento, assegurando que a pessoa cuidadora se sinta à vontade para falar.

- **Perguntas abertas:** Utilize perguntas abertas, que permitam às pessoas cuidadoras expressar preocupações e sentimentos de forma mais ampla.

- **Reconhecimento:** Valide as experiências e sentimentos da pessoa cuidadora, reforçando que é natural ter dúvidas e inseguranças.
- **Orientação específica:** Ofereça orientação específica sobre onde e com quem a pessoa cuidadora pode buscar ajuda para determinadas questões, sem minimizar suas preocupações.

Veja exemplos de perguntas e afirmações que correspondem a essas estratégias e podem ser usadas no cotidiano:

- Como você está se sentindo em relação ao cuidado com seus filhos?
- Há algo em particular que te preocupa recentemente?
- Nem sempre é fácil entender o que o bebê está precisando. Como tem sido para você saber se ele está com fome, sono, dor ou alguma outra necessidade? (valide e reforce cada novo entendimento alcançado).
- Você tem percebido muitas coisas importantes e buscar orientação é uma parte significativa desse processo. Tudo bem pedir ajuda!
- Como está sendo para você o tempo que ele está na escola?
- Como está sendo se tornar uma cuidadora ou cuidador?
- Do que mais sente falta em relação a seu(sua) companheiro(a)?
- Quem foi sua referência de cuidado masculina/feminina quando criança: o que aprendeu de bom e quer repetir? O que não te fez bem e quer evitar?

Essas perguntas podem ser utilizadas também como disparadores de discussão de grupos para estimular o compartilhamento de sentimentos e situações desafiadoras sobre a partilha de soluções e as práticas de cuidado entre os participantes. Tais trocas são positivas para que as pessoas cuidadoras não se sintam sozinhas no enfrentamento de dificuldades e na busca de caminhos para o cuidado e a educação dos bebês e das crianças.

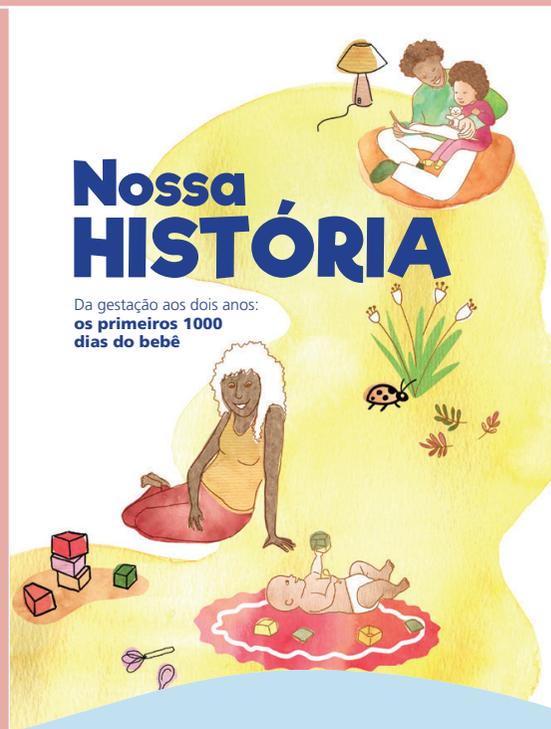
Em uma atividade coletiva...

Se você coordena ou quer criar atividades coletivas para as pessoas cuidadoras, como grupos de orientação parental, pré-natal, amamentação, atividades de esportes e lazer, reuniões ou festas escolares, aqui vão algumas dicas para potencializar esses encontros:

- **Acolha a diversidade na parentalidade!** Pense em como deixar o espaço convidativo a partir da percepção de quem são as pessoas cuidadoras no seu território, sejam eles homens, mulheres e pessoas não-binárias, migrantes internacionais, pessoas de diferentes orientações sexuais e etnias. Lembre-se de considerar a acessibilidade para cuidadores com deficiência.
- **Incentive a troca de saberes!** Converse sobre práticas de cuidado entre os participantes, sempre exigindo respeito às diferenças e enfatizando que cada um deve escolher as estratégias com as quais se identifica para cuidar de uma criança, desde que essas práticas não ofereçam riscos.
- **Dê espaço para visões diversas!** Procure trazer e incentivar diversas visões sobre os assuntos tratados, estimulando os participantes a experimentar diferentes abordagens e a perceber qual funciona melhor em sua realidade. Quando houver homens participando, reforce a importância de ocuparem esses espaços e convide-os com frequência a falar, respeitando o limite de cada um.
- **Refleta sobre o passado!** Aja com respeito às maneiras como outras gerações criaram seus filhos e promova reflexões sobre o que foi benéfico e o que não foi. Lembre-se de enfatizar que cada um fez o melhor que pôde com os recursos e conhecimentos que tinha. A conversa não é para apontar inadequações ou gerar culpabilização, mas para aprimorar continuamente o cuidado e aumentar os benefícios para todas as pessoas envolvidas.

VEJA TAMBÉM!

A publicação “Nossa História” auxilia cuidadores a registrar os primeiros 1.000 dias do bebê, guardando esses momentos marcantes para o resto da vida. Além disso, contribui com a reflexão, acolhimento e repertório das pessoas cuidadoras, trazendo sugestões e dicas sobre paternidade positiva, redes de apoio, educação não violenta, brincar livre e na natureza, o uso dos espaços urbanos, além de amamentação, vacinação e direitos da gestante, da família e do bebê. Este material pode ser útil como apoio aos profissionais, no atendimento e desenvolvimento de atividades individuais ou em grupo com cuidadores.



PASSO 4

Conhecer boas práticas e se conectar em rede

Na rede municipal, encontramos boas práticas que atuam com orientação e apoio para exercício da parentalidade, nas quais o profissional pode se basear para desenvolver suas atividades ou se aproximar dos serviços que a realizam mais próximo do seu território, visando ao encaminhamento das pessoas cuidadoras atendidas.



CURSO DE PATERNIDADE RESPONSÁVEL (ONLINE) NA ESCOLA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA DE SÃO PAULO (EMASP)

O curso, disponível gratuitamente de forma on-line na plataforma da EMASP, traz conceitos básicos e ferramentas para auxiliar no exercício da paternidade, de forma saudável, presente e participativa. Apresenta e discute os conceitos de paternidades, primeira infância, planejamento familiar/reprodutivo; pré-natal e gestação; parto, nascimento, puerpério e mais.

Que tal incentivar a realização do curso pelos pais que frequentam o seu serviço e promover um momento de reflexão com eles a partir dos temas abordados?



GRUPOS EDUCATIVOS COM FOCO EM PRÉ-NATAL, PUERPÉRIO E PARENTALIDADE POSITIVA NAS UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE (UBSs)

Os grupos de gestantes, de amamentação e de puericultura são ferramentas essenciais na Atenção Primária à Saúde, oferecendo espaços de reflexão, de troca de informações e de apoio focados nos aspectos fisiológicos, emocionais e socioafetivos que envolvem o cuidado com a criança e a parentalidade. Esses encontros incentivam o diálogo e a troca de experiências entre participantes com necessidades semelhantes. Alinhados ao objetivo de orientar

e apoiar o exercício da parentalidade, os grupos contribuem para o fortalecimento das habilidades de autocuidado e a escolha de melhores condutas para o desenvolvimento nos primeiros anos de vida, além de promoverem a ampliação das redes de apoio. Temas como pré-natal, desenvolvimento gestacional, aleitamento materno, e cuidados com o recém-nascido são abordados conforme o Manual de Pré-natal e Puerpério do Ministério da Saúde. Considere incentivar a participação das gestantes e pessoas cuidadoras do seu serviço nesses grupos, criando uma rede de apoio e fortalecimento para o exercício da parentalidade.

ATIVIDADES SOBRE COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA NA UNIVERSIDADE ABERTA DO MEIO AMBIENTE E CULTURA DE PAZ (UMAPAZ)

A UMAPAZ oferece atividades que abordam temas como comunicação não-violenta, mediação de conflitos e escuta ativa, proporcionando um espaço para o diálogo e o respeito à diversidade. Essas atividades podem incentivar a reflexão sobre a comunicação com todas as pessoas e, principalmente, com as crianças, trazendo oportunidades e ferramentas para uma educação respeitosa e assertiva.

PROGRAMAÇÃO

Consulte a programação mensal da UMAPAZ no QR code ao lado.



ESPAÇOS E ATIVIDADES DAS BEBETECAS NOS CENTROS EDUCACIONAIS UNIFICADOS (CEUs)

Bebetecas são espaços pensados para bebês e crianças de 0 a 3 anos e suas pessoas cuidadoras, disponíveis em alguns CEUs da cidade. O ambiente proporciona experiências que estimulam as dimensões motora, cognitiva, de linguagem e socioemocional das crianças, promovendo seu desenvolvimento integral. Com mobiliário seguro e adequado ao desenvolvimento dos bebês, o ambiente permite a exploração livre do movimento e incentiva a autonomia. A Bebeteca se destaca por ser um local de encontros e trocas entre os adultos responsáveis por crianças, promovendo a criação e o fortalecimento de suas redes de apoio. O fato de estar no CEU, espaço que oferece atividades para todas as idades, faz da Bebeteca não apenas um espaço que promove o desenvolvimento infantil, mas também um ponto de articulação social, onde famílias com bebês encontram suporte e oportunidades de aprendizado mútuo e de promoção do bem-estar das crianças e adultos.

PROGRAMA DE INICIAÇÃO ARTÍSTICA PARA PRIMEIRA INFÂNCIA (PIAPI) EM EQUIPAMENTOS MUNICIPAIS DE CULTURA, CEUs E ESPAÇOS PARCEIROS

O PIAPI é um programa de formação artística voltado para bebês e crianças de 0 a 5 anos e suas famílias. Tem o objetivo de valorizar a cultura na primeira infância. Ele possibilita a criação de espaços de construção de afetos, conhecimentos e descobertas, a partir da experiência estética, lúdica e do convívio, por meio da troca entre artistas educadores(as), crianças e famílias. Para as atividades, os pequenos devem estar acompanhados pelo responsável, por isso o programa também é pensado para suas pessoas cuidadoras.

Pontualmente, no âmbito do programa, acontecem rodas de conversa e atividades com as mães e pessoas cuidadoras, trazendo de forma poética e por meio das artes temas como o puerpério, a vivência da maternidade e da paternidade e o acesso a direitos. Assim, as pessoas cuidadoras das crianças que participam do PIAPI encontram uma rede de apoio de outros cuidadores e profissionais, fortalecendo os cuidados consigo e com as crianças. pré-natal e gestação; parto, nascimento, puerpério e mais.

SAIBA MAIS

Mais sobre os PIAPIs através do QR code ao lado.



PROJETO BEBELÊTECAS NAS BIBLIOTECAS MUNICIPAIS COM ESPAÇO PARA PRIMEIRA INFÂNCIA

O projeto é composto por eventos voltados para bebês e crianças de zero a seis anos acompanhadas de suas pessoas cuidadoras. Desenvolvido nos espaços para primeira infância instalados em algumas Bibliotecas Municipais, promove um espaço afetuoso com livros e histórias para elas e seus responsáveis.

Com contação de histórias e a mediação de leitura com cuidado e ludicidade para os pequenos, estimula a imaginação, o enriquecimento do vocabulário e o desenvolvimento cognitivo dos bebês, ao mesmo tempo em que incentiva a conexão entre criança e pessoa cuidadora por meio da leitura.

SAIBA MAIS

Mais sobre o Projeto Bebelêtecas no QR code ao lado.



INICIATIVA CIRCUITO AZUL SPSCINE NOS CENTROS EDUCACIONAIS UNIFICADOS (CEUs)

O circuito Spcine é uma iniciativa que oferece programação de cinema gratuita dedicada a proporcionar experiências inclusivas e divertidas para crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e seus familiares. Por suas especificidades, crianças com TEA podem enfrentar desafios para frequentar o ambiente de um cinema padrão. Diante disso, o programa democratiza o acesso da população ao entretenimento audiovisual. Além disso, todas as salas do Circuito Spcine possuem recursos de acessibilidade para pessoas com deficiência auditiva e visual, com recursos de audiodescrição, janela com intérprete da língua brasileira de sinais (Libras) e legenda oculta. Para utilizá-los, basta que o espectador solicite os recursos para receber um equipamento para uso exclusivo durante a sessão de cinema.

SAIBA MAIS

Confira o site do Circuito Spcine no QR code ao lado.



GRUPOS E ATENDIMENTOS DE FAMILIARES DE CRIANÇAS E JOVENS ACOMPANHADOS NOS CAPS

CAPS são os pontos de atenção especializada em saúde mental que trabalham em regime de porta aberta, isto é, sem necessidade de agendamento prévio ou encaminhamento, oferecendo acolhimento inicial com escuta qualificada para as pessoas que procuram o serviço. Neles, equipes multiprofissionais promovem o cuidado a partir das necessidades e demandas de cada usuário. Além disso, promovem ações junto à rede de saúde e à rede intersetorial, com o intuito de construir um cuidado integral. Realizam prioritariamente atendimento às pessoas com transtornos mentais graves e persistentes e às pessoas em sofrimento. No atendimento especializado para crianças e adolescentes dos CAPS Infante Juvenil (IJ), são comumente ofertadas atividades não só para as crianças e jovens, mas também para os seus familiares. Tais atividades dão-se individualmente ou em grupo, e visam ao fortalecimento de vínculos familiares, ao suporte emocional para as pessoas cuidadoras, à orientação sobre o diagnóstico e o tratamento, além de estimularem a criação de rede de apoio entre as pessoas cuidadoras e a aproximação com a cultura e o território.

SAIBA MAIS

Mais sobre os CAPS e onde encontrá-los no QR code ao lado.



Fortalecimento das redes de apoio comunitário das famílias com crianças na primeira infância



PASSO 1

Reconhecer que sozinha(o) é muito difícil cuidar de uma criança

Este guia propõe um olhar ampliado para as pessoas cuidadoras de crianças, reconhecendo-as para além deste papel específico. Além disso, apresenta uma compreensão aprofundada sobre a parentalidade, ressaltando os desafios que costumam surgir no processo de se tornar e de desempenhar o papel de pai, mãe, pessoa cuidadora. Assim, apresenta-se um novo dilema: nos primeiros anos de vida, as crianças são totalmente dependentes e necessitam de cuidados constantes. Como é possível que uma pessoa cuidadora consiga, além de se dedicar à criança, cuidar de si mesma, trabalhar e dispor de tempo para lazer, bem-estar e convívio social? Isso só é possível quando há uma rede de proteção social e de apoio comunitário dando suporte.

Em 2022, o Brasil tinha mais de 11 milhões de mães solo. De 2012 a 2022, houve um aumento de 17,8% no número de mães que criam seus filhos sozinhas. Dessas, 90% eram mulheres que se autodeclararam pretas ou pardas. Além disso, a maior parte das mães solo do país viviam sozinhas com seus filhos (72,4%), ou seja, não moravam com outros parentes ou pessoas próximas que poderiam ajudá-las a conciliar essas atividades com outros aspectos da vida, como o autocuidado, o lazer e o trabalho.²⁷

A rede de apoio comunitário, tanto nos cuidados diretos com a criança quanto no apoio afetivo às pessoas cuidadoras, contribui para que a pessoa cuidadora possa se ajustar às diversas demandas que compõem sua vida. Além disso, sentir-se acompanhado(a), compartilhando o cuidado e as responsabilidades do dia a dia, pode tornar a vivência de cuidar e educar uma criança mais leve, ainda que permaneça trabalhosa. A presença de uma rede de apoio comunitário pode, portanto, evitar situações de estresse crônico, esgotamento e adoecimento dessas pessoas cuidadoras, prevenindo inclusive situações de ameaça ou de violação de direitos das crianças – como violência, negligência ou abuso psicológico.

VEJA TAMBÉM!

Neste podcast, Natuza Nery conversa com a jornalista e escritora Vanessa Barbara, autora do livro “Mamãe está cansada”, e com Maíra Liguori, diretora da ONG Think Olga. Elas compartilham suas experiências e reflexões sobre a economia do cuidado.



**O Assunto #959
– Economia
do cuidado: o
trabalho invisível**

²⁷. FEIJÓ, Janaina. Mães solo no mercado de trabalho crescem 1,7 milhão em dez anos. Portal FGV. Disponível em: portal.fgv.br/artigos/maes-solo-mercado-trabalho-crescem-17-milhao-dez-anos. Acessado em 14 out. 2024.

PASSO 2

Refletir sobre a prática: como seu trabalho pode facilitar a criação e o fortalecimento das redes comunitárias de apoio?

Para quem cuida de uma criança pequena, é essencial o apoio emocional e material que pode vir da família, de amigos, de parentes ou de vizinhos – vínculos que chamamos aqui de rede de apoio comunitário. Para entender sua importância, cabe o questionamento: quando você enfrenta algum desafio na sua vida pessoal, quem costuma procurar primeiro – um profissional ou uma das pessoas próximas com quem sabe que pode contar?

Embora os serviços tenham um papel fundamental na vida das pessoas, precisamos lembrar que, antes e depois deles, existe uma rede afetiva, que oferece outras e importantes formas de cuidado. São vínculos que desempenham um papel fundamental na sensação de segurança e bem-estar das pessoas cuidadoras.

É importante confiar na potência dessa rede e lembrar que cada território tem sua identidade, sua cultura e singularidades. Nos espaços não alcançados pelos serviços, o cuidado vem sobretudo do apoio comunitário. E, mesmo onde a rede de cuidado e proteção social existe, a comunidade tem um papel de extrema relevância, por tratar-se de vínculos escolhidos e cultivados no âmbito pessoal dos usuários. Nesse sentido, vale pensar:

- **Mapeando possibilidades:** Quais as potências que a comunidade e o território do entorno do seu serviço oferecem?
- **Experiência dos usuários:** Como as pessoas que frequentam o seu serviço vivenciam o território e a comunidade?
- **Fortalecendo vínculos:** Como o seu serviço pode apoiar os usuários que também são pessoas cuidadoras de crianças no fortalecimento dos seus vínculos com a comunidade?

É importante reconhecer que cada indivíduo possui gostos e interesses diferentes. O que traz benefícios e uma sensação de bem-estar para uma pessoa não necessariamente trará para outra. Para alguns, um fator de bem-estar relevante pode ser o exercício de sua espiritualidade; para outros, pode ser mais importante ter momentos de lazer, reunir-se com amigos em uma festa, praticar um esporte, estar em contato com a natureza etc. Apoiar as pessoas cuidadoras na busca de seu bem-estar também significa incentivá-las a identificar e acessar o que lhes faz bem, aproveitando o que há de bom em seu território. Seguem sugestões para refletir com sua equipe sobre o tema:

- **A força do afeto:** Você já tinha pensado no papel que as relações pessoais e comunitárias têm para o bem-estar dos usuários?
- **Cultivando os laços:** Estão sendo oferecidos momentos para que as pessoas que frequentam o seu serviço se conheçam e possam trocar experiências, criando vínculos entre elas e expandindo este contato para além das atividades oferecidas?
- **Seus referenciais são um ponto de vista:** Como você costuma reagir diante da recusa de uma pessoa cuidadora a participar de uma atividade que te parece benéfica a ela? Consegue estar aberto para lhe apoiar a encontrar uma atividade aderente aos seus interesses?

PASSO 3

Aplicar na prática

• **Abra espaço para as diferentes manifestações culturais do seu território:** A possibilidade de frequentar manifestações culturais, festas e outras tradições locais facilita a conexão entre pessoas que cultivam gostos e ideias próximas. Esse tipo de atividade promove espaços de troca e ajuda a reconhecer as potencialidades dos usuários, podendo incentivá-los a compartilhar seus saberes.

• **Ajude as pessoas cuidadoras a criar e fortalecer sua rede de apoio:** É importante considerar que o apoio comunitário não se resume apenas à família consanguínea. Pelo contrário: amigos, colegas e vizinhos podem tornar-se tão importantes quanto familiares. Isso é especialmente relevante para grupos como migrantes e famílias monoparentais, que muitas vezes enfrentam desafios adicionais para construir essas redes.

• **Mapeie o território:** Crie com os próprios usuários dos serviços um mapa vivo do território, com os espaços e eventos que eles identificam como promotores do bem-estar na comunidade. Incentive a participação nesses lugares, reforçando a importância de ter momentos prazerosos e descontraídos na rotina, reconhecendo-os como práticas de autocuidado.

• **Incentive o protagonismo:** Perceba as potencialidades e habilidades das pessoas atendidas e incentive seu desenvolvimento, encorajando-as e abrindo espaço para que elas se coloquem e contribuam com as atividades realizadas nos encontros.

• **Incentive o compartilhamento dos cuidados entre os adultos também durante as atividades do serviço:** Durante a realização de atividades em grupos para adultos, caso haja pessoas cuidadoras acompanhadas de crianças, pro-

ponha que os participantes se revezem nos cuidados enquanto outros fazem as atividades. Em espaços que comportem, pode-se escolher um dos participantes, em rodízio, para brincar com as crianças enquanto os demais adultos participam da atividade, desde que em um espaço próximo, seguro e visível.

• **Não se esqueça da acessibilidade:** Busque realizar as atividades em espaços acessíveis para os adultos e as crianças. Tenha a mesma atenção com a acessibilidade dos materiais informativos e os jogos e brinquedos, utilizando linguagem simples, muitas imagens, versões em braille ou áudio e tradução em Libras sempre que possível.



PASSO 4

Conhecer boas práticas e se conectar em rede

Na rede municipal, é possível encontrar serviços cujas ações ou atividades promovem espaços para construção de vínculos comunitários e apoio às famílias para o compartilhamento dos cuidados com as crianças. Conheça alguns exemplos:



EVENTOS PARA A COMUNIDADE PROMOVIDOS PELAS ESCOLAS

Entre as atividades do Calendário Escolar da Rede Municipal, o Sábado em Família é o momento no qual as Unidades Educacionais compartilham com familiares e/ou responsáveis os processos de aprendizagem de bebês e crianças, o currículo da cidade e as vivências organizadas para as infâncias. Outra ocasião importante é o “Dia da Família”, quando ocorre a exposição de produções e trabalhos, apresentações culturais, palestras e eventos esportivos, com a finalidade de estreitar as relações família/escola. Esses eventos propiciam uma aproximação entre as pessoas cuidadoras, abrindo espaço para a conexão e a criação de vínculos entre as famílias, o que pode ajudá-las a fortalecer sua relação com a comunidade e ampliar suas redes de apoio. Não é algo que depende do trabalho do serviço, mas pode ser potencializado por ele. Nesse sentido, reflita se seu equipamento pode contribuir com o fortalecimento comunitário de alguma forma, com encontros e atividades semelhantes ou com ações que você avalia pertinentes à lógica do seu trabalho.

PROGRAMA RECREIO NAS FÉRIAS NOS CENTROS EDUCACIONAIS UNIFICADOS (CEUs)

O programa oferece um cronograma diversificado de atividades para bebês, crianças e adolescentes durante os meses de janeiro e julho, garantindo a eles o acesso à cultura, lazer, recreação e atividades lúdico-culturais nesses períodos. Além desses benefícios, o programa é um apoio importante para as famílias que não têm condições e disponibilidade de tempo para proporcionar estes estímulos e estar com as crianças durante todo o período de férias. Para que bebês de 0 a 3 anos participem, é necessário que estejam matriculados em algum dos Centros de Educação Infantil (CEIs) municipais. Para as demais idades, basta procurar o polo participante mais próximo e realizar a inscrição.

A partir desta iniciativa, vale refletir: o seu equipamento já oferece ou poderia oferecer atividades que proporcionem esse compartilhamento do tempo de cuidado com as pessoas cuidadoras e famílias das crianças? Caso não possa oferecer, considere se há outros equipamentos da rede mais próximos que, na sua avaliação, poderiam realizá-las e avalie como apoiá-los.

ESPAÇOS E ATIVIDADES DOS CLUBES DA COMUNIDADE (CDCs)

Clubes da Comunidade são espaços esportivos administrados por associações comunitárias de atuação local com reconhecida vocação no trabalho esportivo. Por estarem em sua maioria nas regiões mais periféricas da cidade, os Clubes da Comunidade desempenham papel importante no fomento à prática de esportes e na promoção do lazer nas comunidades. Muitos desses espaços, ao oferecer oportunidades de iniciação esportiva para crianças, jovens e adultos, bem como atividades e espaços de lazer, acabam configurando-se como local para a troca de experiências, criação e fortalecimento de vínculos entre as pessoas do território. Considere buscar articulação com esses espaços e identifique o CDC mais próximo ao seu equipamento.

SAIBA MAIS

Informações sobre os Clubes da Comunidade e onde encontrá-los



ENCONTROS DE MÃES NA BIBLIOTECA INFANTOJUVENIL MONTEIRO LOBATO

Na biblioteca localizada na Vila Buarque, região central da cidade, acontece um encontro de mães e bebês em fase de amamentação, com objetivo de promover a troca de experiências sobre a maternidade. O público-alvo são mães de primeira gestação e o encontro acontece no espaço da sala da primeira infância da biblioteca, preparada para acolher e entreter os bebês e crianças pequenas. Ocorre aos sábados, das 10h às 11h30, mediante a formação de grupos. Que tal se inspirar na experiência da Biblioteca Monteiro Lobato e criar um grupo de mães com as usuárias do seu equipamento utilizando os recursos disponíveis e as recomendações trazidas neste guia? Para potencializar o trabalho, é possível buscar articulação com os equipamentos culturais ou outros mais próximos do seu serviço.

SAIBA MAIS

Informações sobre as atividades da Biblioteca Monteiro Lobato



ENCONTRE UMA BIBLIOTECA

Verifique a Biblioteca municipal mais próxima



Integração e fortalecimento da rede de cuidado e proteção social às pessoas cuidadoras de crianças na primeira infância



PASSO 1

Reconhecer o papel que a rede de cuidado e proteção social exerce para a saúde mental e bem-estar da pessoa cuidadora

A Rede de Cuidado e Proteção Social, composta de serviços e programas de diversas áreas e setores, é a principal via de acesso dos cidadãos aos seus direitos e necessidades básicas. Além de promover igualdade de oportunidades e proteção de direitos, a rede também tem impacto direto na saúde mental e no bem-estar das pessoas cuidadoras. Conforme abordado no item anterior, a primeira infância é um período exigente, em que pessoas cuidadoras costumam enfrentar grandes desafios. A presença de uma rede de serviços públicos eficiente e integrada é um fator-chave para o exercício da parentalidade de forma positiva porque agrega um olhar mais ampliado sobre essas pessoas, reconhecendo-as como cidadãs e indivíduos, além de suas funções de cuidado.

Vale dizer que esta rede não se limita à educação, à assistência social e à saúde. Todos os direitos sociais como o trabalho, a cultura, o lazer, a moradia e outros são fundamentais e determinantes para o bem-estar humano, partindo de uma visão integral de saúde. Assim, cabe sempre praticar a ideia de “governo único - cidadão único”, presente na política de atendimento ao cidadão do município (Decreto nº 58.426 de 18 de setembro de 2018). Esta ideia reforça o compromisso da cidade com o trabalho intersetorial, integrando as diversas áreas e serviços para que se possa caminhar no mesmo sentido, cuidando da pessoa cuidadora em sua integridade, produzindo benefícios para o desenvolvimento das crianças.

PASSO 2

Refletir sobre a prática: como se implicar nessa rede de cuidado?

Muitas pessoas cuidadoras podem não ter espaço, energia e tempo para cuidar de si mesmas, viver seus outros papéis sociais e acessar seus direitos. De acordo com os contextos individuais ou familiares, isso tende a ser mais desafiador em famílias monoparentais, com pessoas portadoras de deficiência ou questões de saúde, em vulnerabilidade socioeconômica, entre outras. Nesses contextos, os serviços da rede de cuidado e proteção social tornam-se ainda mais necessários.

Promover o bem-estar dos cidadãos de forma integral, especialmente das pessoas que cuidam de crianças, é um desafio que, por sua natureza, não se dá através de uma política ou serviço específico, mas da integração dessas. Equipamentos de cultura, de educação, de esportes e lazer, de apoio ao trabalhador, parques e muitos outros compõem esta rede e podem ver-se como parte desse cuidado, considerando suas atribuições e papéis. Nesse sentido, cabe refletir:

- **Atores de cuidado:** Você vê o seu serviço como parte da rede de cuidado e proteção social? De que forma?
- **Conexões em rede:** Você reconhece outros equipamentos do território que podem contribuir para a promoção do bem-estar e da saúde mental das pessoas cuidadoras e das famílias?
- **Ligando os pontos:** Como seu serviço pode apoiar os usuários que são pessoas cuidadoras de bebês e crianças no fortalecimento da sua autonomia e vínculos com a rede de proteção?

IMPORTANTE! Autonomia não é fazer tudo sozinha, mas sentir-se capaz para reivindicar seus direitos, exigir a responsabilização pelo cuidado dos que têm esse dever e saber pedir ajuda quando necessário.

Cabe considerar a importância do trabalho intersetorial para que a rede de cuidado e proteção social seja eficiente. A intersetorialidade promove resultados mais significativos à medida que os serviços e seus profissionais se comunicam e alinham diretrizes de trabalho. Sendo assim, procure entender:

- **O caminho para integrar:** Será que a atuação conjunta do seu serviço com a rede do seu território está estruturada a partir de uma lógica de compartilhamento de cuidado? Ou isso se dá apenas na lógica de encaminhamento dos casos?

- **Tecendo a rede:** Há espaços de discussão e de troca com outros profissionais em seu território? Se sim, isso tem servido para construir um trabalho mais coerente para os usuários? Se não, é possível construir esses espaços?

A lógica de compartilhamento do cuidado e o reconhecimento de outros setores como parceiros não só contribuem para uma visão mais integrada dos aspectos que envolvem a vida das famílias atendidas, mas também podem tornar a rotina de trabalho mais leve para todos os profissionais. A partir da construção coletiva, que implica mais equipamentos e profissionais no trabalho, torna-se possível o enfrentamento de desafios comuns e que antes eram percebidos e combatidos somente de forma isolada e setorial, fortalecendo, assim, toda a rede de políticas públicas.

PASSO 3

Aplicar na prática

APRESENTE-SE À REDE

Existem espaços de articulação setorial ou intersetorial em cada território nos quais as equipes ou equipamentos podem apresentar-se, visando a compartilhar informações sobre o seu trabalho e a articulação de iniciativas intersetoriais. Esses espaços podem incluir fóruns, reuniões de matriciamento, reuniões intersetoriais ou eventos similares. Se ainda não existirem, é possível conversar com profissionais da rede para articular a sua criação. Busque o apoio da sua supervisão regional ou do Comitê Gestor Regional da Primeira Infância a fim de promovê-lo.

SAIBA MAIS

Conheça os representantes do Comitê no seu território



ABRA ESPAÇO PARA AS CRIANÇAS NOS SERVIÇOS

Um espaço preparado para receber famílias com crianças pequenas é fator de bem-estar para a pessoa cuidadora! Sempre que possível, ao observar uma pessoa cuidadora que não possui rede de apoio com quem possa deixar as crianças, busque incluí-lo em atividades em que as crianças sejam bem-vindas, a fim de tornar possível a sua participação. O espaço físico é um grande facilitador para isso, começando pela existência de ambientes ou recursos de brincar que ajudem a entreter as crianças durante a atividade dos adultos. Tais espaços devem estar no campo de visão de adultos responsáveis por supervisionar a brincadeira. Adicionalmente, são importantes elementos que facilitem o cuidado com as crianças, como banheiro feminino e masculino com trocador de fraldas, espaço para amamentação etc.

EM EQUIPAMENTOS PARA CRIANÇAS, TORNE OS ESPAÇOS ACOLHEDORES PARA CUIDADORES

Ofertar um local para a pessoa cuidadora se sentar enquanto aguarda a criança e ter à disposição materiais do universo adulto como revistas, livros ou jogos são estratégias simples, mas que trazem sensação de acolhimento. Se possível, uma iniciativa de impacto é promover uma atividade de autocuidado para os adultos em período de espera. Além disso, é possível promover pequenas intervenções voltadas às pessoas cuidadoras durante as reuniões a respeito das crianças, como um momento de descontração, de relaxamento ou de reflexão sobre seus papéis.

BUSQUE ATIVAMENTE

Levar as reflexões de bem-estar e de parentalidade para lugares não óbvios, como o jogo de futebol, a escola de samba do bairro, a academia ou as atividades de lazer e cultura é uma oportunidade de mobilizar pessoas cuidadoras que ainda não tenham se sensibilizado com o tema ou tido a iniciativa de procurar apoio. Isso é especialmente valioso para os homens, que costumam estar mais afastados das atividades e reflexões sobre cuidado, conforme explorado nos capítulos anteriores. O acesso direto a eles pode fazer com que se sensibilizem e se fortaleçam para realizar os cuidados.

VEJA TAMBÉM!

Este Checklist indica melhorias para deixar o espaço físico dos equipamentos públicos mais acolhedor para cuidadores e crianças na primeira infância. Lembre-se: os detalhes fazem a diferença!



Checklist

Equipamentos amigos da primeira infância



PASSO 4

Conhecer boas práticas e se conectar em rede

Conheça boas práticas para o fortalecimento da rede de cuidado e proteção social. São exemplos que evidenciam a importância da proteção social promovida por esta rede por meio de ações de promoção da cidadania e acesso a direitos como trabalho, educação, geração de renda e assistência social. No próximo capítulo, serão abordadas outras dimensões desses direitos, como o acesso à cultura, esporte e lazer.

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) NAS UNIDADES EDUCACIONAIS

Em suas diversas modalidades, o EJA é ofertado pela Secretaria Municipal de Educação para jovens e adultos acima de 15 anos que não tiveram acesso e/ou não concluíram o Ensino Fundamental (1º ao 9º Ano). Atende tanto jovens que não concluíram o Ensino Fundamental no tempo regular, quanto adultos que buscam maior escolaridade devido às exigências do trabalho, idosos à procura de processos de alfabetização e migrantes estrangeiros que querem melhorar seu aprendizado da língua portuguesa. O retorno aos estudos muitas vezes contribui para o resgate da autoestima, dignidade e possibilita o melhor exercício da cidadania, fatores que impactam na sensação de bem-estar, pertencimento, capacidade e na geração de renda. Uma vez identificada a necessidade, incentive a participação no EJA.

CURSOS DE NÍVEL SUPERIOR NAS UNIVERSIDADE NOS CENTROS EDUCACIONAIS UNIFICADOS (UNICEUs)

A UniCEU consiste em uma rede de Polos de Apoio Presencial que oferece cursos gratuitos nas diferentes áreas do conhecimento, em parceria com instituições de ensino superior, de modo a expandir o acesso a esse tipo de formação aos municípios. São cursos de graduação, extensão e pós-graduação, instituídos pelo Sistema Universidade Aberta do Brasil (UAB) ou pelas Instituições de Ensino Superior (IES) que celebram parceria com a Prefeitura de São Paulo. É o caso da Universidade Virtual do Estado de São Paulo (Univesp), que oferta cursos de graduação em todos os pólos, além de cursos comunitários promovidos pelo próprio CEU. As inscrições para os processos seletivos são divulgadas no Portal da SME e redes sociais da Secretaria Municipal de Educação.

UNIDADES

Identifique a unidade do UniCeU mais próxima no mapa de polos



INSCRIÇÕES

Saiba como é possível realizar a inscrição para um dos cursos



CENTRO DE REFERÊNCIA E CIDADANIA DA MULHER (CRCM)

Oferece orientação e atendimento psicossocial, social e jurídico às mulheres em situação de violência, desempenhando um papel fundamental na promoção da cultura de respeito e na prevenção e no combate à violência de gênero. O objetivo é melhorar a qualidade de vida, promover a autonomia e o empoderamento e fortalecer a cidadania das mulheres em situação de violência. Elabora estratégias de enfrentamento à situação de violência, e oferece alternativas de apoio, fortalecimento e caminhos para a saída da situação de risco. Os CRCMs orientam e encaminham mulheres para acessar serviços e políticas públicas e realizam atividades socioculturais e educativas em grupo que promovem a integração social, a capacitação para o mercado de trabalho, a geração de renda e a disseminação de informações sobre direitos, contribuindo para a segurança social e o desenvolvimento pessoal das usuárias. Os atendimentos ocorrem de segunda à sexta-feira.

SAIBA MAIS

Mais sobre os CRCM e onde encontrá-los no QR code ao lado.





PROGRAMA OPERAÇÃO TRABALHO (POT)

Programa que visa a estimular a busca e a reinserção no mercado de trabalho por meio da oferta de um auxílio pecuniário articulado com ações para ampliar a escolaridade das pessoas beneficiárias. Tem como objetivo conceder atenção especial ao trabalhador desempregado, residente no município de São Paulo, considerando recortes específicos. Um desses exemplos é o caso do POT Mães Guardiãs, que teve início em 2021, beneficiando mães em situação de vulnerabilidade social por meio de atividades voltadas à busca ativa dos alunos nas escolas na Rede Municipal de Ensino, a fim de evitar a evasão escolar.

SAIBA MAIS

Mais sobre o Programa utilizando o QR code ao lado.



PROGRAMA SÃO PAULO AFROEMPREENDEDOR

Desenvolve estratégias e ações para fortalecer e desenvolver os empreendedores negros da capital. Um dos eixos de atuação é a criação da Rede Municipal de Micro e Pequenos Afroempreendedores, que promove a troca de experiências e o desenvolvimento de negócios para o fortalecimento econômico deste segmento.



Saiba mais sobre o programa

PROGRAMA MÃOS E MENTES PAULISTANAS

Visa à melhoria da atividade econômica e social dos artesãos e manualistas paulistanos cadastrados, com o intuito de qualificá-los e facilitar sua carreira empreendedora autônoma. São promovidas atividades que fortalecem sua conexão com outros profissionais, como feiras, cursos e exposições. Tem como benefícios o estímulo à inclusão produtiva, o acesso ao mercado e a geração de renda no âmbito local.



Saiba mais sobre o programa

ACOMPANHAMENTO PELO SERVIÇO DE PROTEÇÃO E ATENDIMENTO INTEGRAL À FAMÍLIA (PAIF) NOS CENTROS DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS)

Ofertado no âmbito dos CRAS, o PAIF fortalece a função protetiva das famílias, prevenindo a ruptura de vínculos, promovendo o acesso a direitos e contribuindo para melhorar a qualidade de vida. Por meio de atendimentos individuais e em grupo, o PAIF oferece acolhimento, orientação e encaminhamento para serviços e políticas públicas, abordando questões como a promoção da convivência familiar e comunitária, o enfrentamento de situações de vulnerabilidade e risco social, e o apoio para o exercício da cidadania. As atividades realizadas pelo PAIF, como grupos de convivência e oficinas, têm um papel fundamental na construção de espaços de acolhida e na promoção de redes de apoio que auxiliam as famílias a superarem desafios cotidianos e a fortalecerem sua autonomia.

ACOMPANHAMENTO PELO SERVIÇO DE ATENDIMENTO ESPECIALIZADO A FAMÍLIAS E INDIVÍDUOS (PAEFI) NOS CENTROS DE REFERÊNCIA ESPECIALIZADO EM ASSISTÊNCIA SOCIAL (CREAS)

O CREAS é uma unidade de atendimento a pessoas e famílias em situação de risco social distribuídos em 32 unidades no município. Nele, é ofertado o PAEFI, cujo foco é prestar ações de apoio, orientação e acompanhamento a famílias com um ou mais de seus membros em situação de ameaça ou violação de direitos. Fazem parte das ofertas do PAEFI: acolhida; escuta; estudo social; diagnóstico socioeconômico; monitoramento e avaliação do serviço; orientação e encaminhamentos para a rede de serviços locais; construção de plano individual e/ou familiar de atendimento; orientação sociofamiliar; atendimento psicossocial; orientação jurídico-social; referência e contrarreferência; informação, comunicação e defesa de direitos; apoio à família na sua função protetiva; acesso à documentação pessoal; mobilização, identificação da família extensa ou ampliada; articulação da rede de serviços socioassistenciais; articulação com os serviços de outras políticas públicas setoriais; articulação interinstitucional com os demais órgãos do sistema de garantia de direitos; mobilização para o exercício da cidadania; trabalho interdisciplinar; elaboração de relatórios e/ou prontuários; estímulo ao convívio familiar, grupal e social; mobilização e fortalecimento do convívio e de redes sociais de apoio.

SAIBA MAIS

Conheça os endereços dos CREAS utilizando o QR code ao lado.



ATIVIDADE COM GRUPO DE MULHERES NO CRAS

O CRAS Brasilândia III realizou atividades coletivas para famílias acompanhadas no PAIF e indicadas pelas assistentes sociais visando à construção de um espaço de cuidado e acolhida. O recorte de gênero desse trabalho levou em conta a centralidade que as mulheres ocupam na organização da vida familiar e cotidiana no território. Apesar das múltiplas tarefas a que são submetidas, constata-se a ausência de reconhecimento, o que acaba por naturalizar suas muitas jornadas e vivências de solidão. Pretende-se, nessa proposta, criar um espaço de cuidado, de acolhimento e escuta através do compartilhamento de informações e da construção de novos sentidos para as vivências de mulheres. Para isso, são desenvolvidas atividades lúdicas-reflexivas, realizadas através da conversa, da escrita, da pintura e de outras ferramentas de expressão.

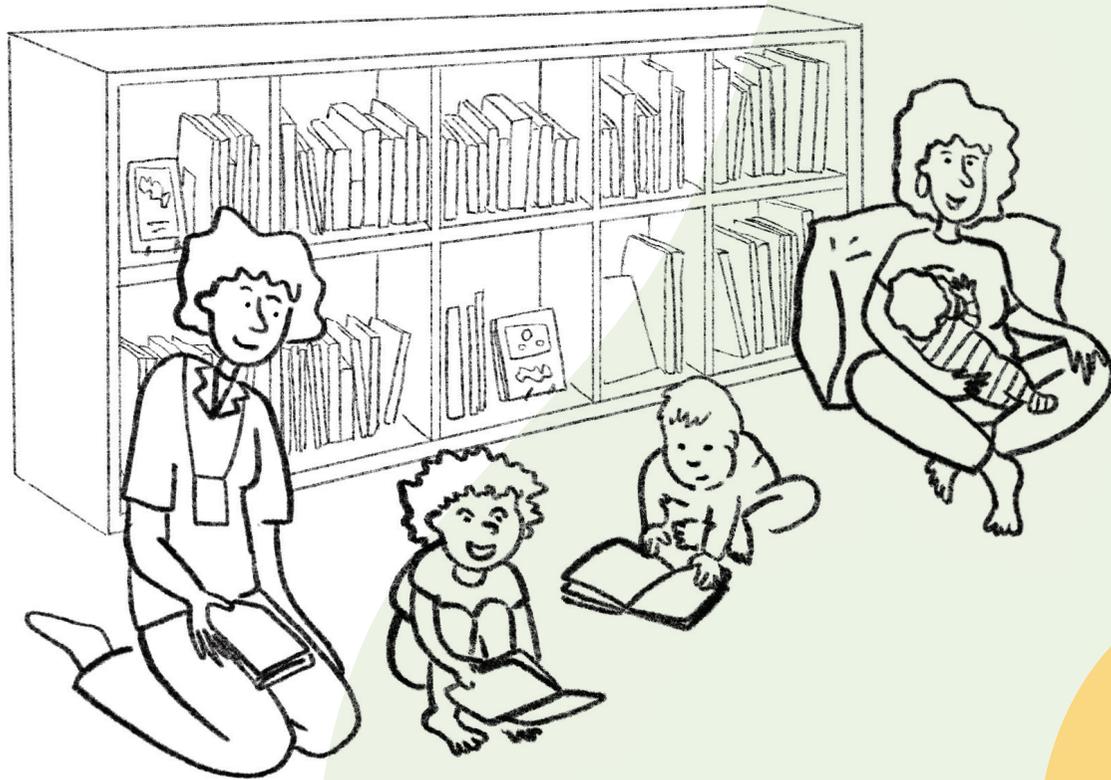
OFICINAS SOBRE SEGURANÇA ECONÔMICA E PROTEÇÃO SOCIAL NOS EMPREENDIMENTOS HABITACIONAIS

Compreende atividades e oficinas com grupos de moradores dos empreendimentos habitacionais da Secretaria Municipal de Habitação nos primeiros anos após a entrada no empreendimento. Nessas atividades, são discutidas e trabalhadas sua segurança econômica e proteção social, a fim de fortalecer a autonomia e garantir as condições para uma vida plena das famílias na nova moradia.

ATIVIDADES CONTEMPLANDO CUIDADORES NO CENTRO DE REFERÊNCIA DOS DIREITOS DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE (CRDCA)

Localizado no bairro da Luz e ligado à Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania (SMDHC), o serviço está dedicado à promoção e defesa dos direitos de crianças e adolescentes, atuando de forma integrada com a rede de proteção. Para promover os direitos das crianças, reconhece a importância do trabalho com os seus pessoas cuidadoras. Assim, oferece apoio técnico e multidisciplinar às famílias e crianças em situação de vulnerabilidade ou violência. O foco é fortalecer seus vínculos familiares e comunitários com ações voltadas para a segurança emocional e orientações para o acesso às políticas públicas sociais. O centro atende demandas espontâneas e encaminhamentos da rede.

Inspirando-se nessa experiência, se seu equipamento tiver como público-alvo principal as crianças, considere ampliar as atividades que contem também com a participação de pessoas cuidadoras. Isso pode ampliar a conexão entre eles e potencializar os benefícios do trabalho com as crianças.



CAPÍTULO 5

Ampliação do acesso das famílias com crianças na primeira infância a atividades culturais, esportivas, de lazer e ao ar livre, em contato com a natureza



PASSO 1

Reconhecer os benefícios da cultura, esporte, lazer e contato com a natureza para o nosso bem-estar

Como musicaram os Titãs, “a gente não quer só comida, a gente quer comida, diversão e arte”. Um olhar integral para pessoas cuidadoras leva em conta a importância de experiências e hábitos que não estejam ligados apenas às suas necessidades básicas, mas compõem o seu bem-estar. Uma pesquisa de opinião realizada em 2024 indicou que, para 54% dos brasileiros, as atividades culturais são a principal fonte de bem-estar no seu dia a dia, seguida de atividades de lazer como ir à praia e a parques (19%) e atividades físicas (17%). Essas atividades os ajudavam a reduzir o estresse, a melhorar os relacionamentos em casa e a sua qualidade de vida de forma geral.²⁸

Os benefícios da prática regular de atividades físicas e do contato com a natureza para a saúde física e mental são mais do que comprovados: auxiliam na redução da pressão arterial e dos hormônios associados ao estresse; melho-

ram o humor, o sono, reduzem as dores crônicas e aumentam a capacidade cognitiva. O contato com as áreas verdes também proporciona o relaxamento, permitindo que as pessoas cuidadoras recuperem energias e restabeleçam seu humor por meio de momentos de desconexão da rotina.²⁹ Assim, podem estar mais disponíveis para desempenhar suas funções junto às crianças de forma positiva e envolvente.

Participar de atividades culturais, como exposições de arte, shows e peças de teatro, proporciona momentos de prazer e descontração, permitindo que as pessoas cuidadoras se desconectem das responsabilidades diárias. Essas experiências enriquecem a vida social, trazendo uma sensação de pertencimento e conexão com a comunidade. Além disso, as artes, a dança, a música e o teatro são formas de expressão humana. Seja como participantes ou espectadores, atividades como estas permitem o contato com suas emoções e a reflexão sobre suas experiências.

Em relação a povos originários e migrantes internacionais, a arte pode desempenhar, ainda, o papel de manter as tradições vivas e promover o respeito a diferentes culturas. Especificamente no caso dos migrantes, pode fortalecer seu senso de pertencimento ao novo território, valorizando sua identidade.³⁰ Além de promover a saúde das pessoas cuidadoras, essas atividades contribuem para o fortalecimento dos vínculos com as crianças e com a comunidade.³¹ Isso porque criam oportunidades para que as famílias reduzam o seu tempo em frente às telas, aumentem o tempo de convivência e desenvolvam

28. Fundação Itaú. *Hábitos culturais 2023 – 4ª edição*. Disponível em: fundacaoitau.org.br/observatorio/habitos-culturais-2023---4-edicao. Acessado em 14 de out. 2024.

29. SILVA, Mirela Beatriz. *Efeitos do contato com a natureza sobre indicadores de estresse, ansiedade e depressão: o grau de naturalidade importa?* Orientador: Adriano Bressane. 2023.

30. Fancourt D, Finn S. *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2019. Disponível em: iris.who.int/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf?sequence=3

31. LEMOS, Natalia et al. *Associação entre o nível de atividade física de lazer dos pais com o nível de atividade física dos filhos*. 2010.

sua criatividade, facilitando conversas e brincadeiras. Estimulam, ainda, que pessoas e famílias possam se conhecer e se conectar através de interesses em comum e no território. Em se tratando do esporte, quando ambas as pessoas cuidadoras são ativas fisicamente, as chances das crianças se engajarem em atividades físicas durante sua infância e ao longo da vida aumentam, beneficiando seu desenvolvimento.³²

A circulação e a ocupação do espaço público podem ser importantes fontes de bem-estar. Quando são seguras, acessíveis e confortáveis, as ruas, calçadas, praças e parques promovem interações significativas e a formação de vínculos. Espaços públicos funcionam como pontos de encontro, convívio e trocas, onde diferentes grupos se conectam, facilitando interações com a cidade, entre os membros da comunidade e entre os membros da família. Assim, a existência e a qualidade desses espaços estão diretamente ligadas a uma cultura agregadora e compartilhada entre os cidadãos, incluindo crianças e suas pessoas cuidadoras.

Apesar de tantos benefícios, o acesso às oportunidades de lazer, cultura, esporte e contato com a natureza não é simples. Ao contrário, é possível citar diversas barreiras para isso: a rotina intensa, as dificuldades de mobilidade urbana, a ausência de repertório ou hábito, entre outras. No caso de famílias com crianças pequenas, tais desafios são maiores, se considerarmos a sobrecarga de tarefas envolvendo o dia a dia com crianças, a logística de se movimentar com bebês de colo na cidade, ou a infraestrutura insuficiente para trocas de fralda, amamentação e alimentação de crianças em espaços públicos. Por isso, a facilitação do acesso, a melhoria dos espaços físicos e o estímulo para a criação destes hábitos tornam-se ainda mais relevantes.

PASSO 2

Refletir sobre a prática: como beneficiar as pessoas cuidadoras a partir da cultura, do lazer e da natureza?

Conhecidos os benefícios e a importância do acesso à cultura, ao esporte, ao lazer e ao contato com a natureza para a vida das pessoas, especialmente as que exercem funções de cuidado, cabe refletir sobre o impacto dessas atividades em sua própria vida:

- **Cuidar de si:** Você tem conseguido reservar tempo para essas práticas na sua rotina?
- **O esporte em sua vida:** Você tem um esporte ou atividade física favorito? Que tipo de benefícios físicos, emocionais e sociais isso te proporciona?
- **A natureza em sua vida:** Quando foi a última vez que esteve em contato com a natureza? Como se sentiu?

32. LEMOS, Natalia et al. *Associação entre o nível de atividade física de lazer dos pais com o nível de atividade física dos filhos*. 2010.

- **A cultura em sua vida:** Quando foi a última vez que reservou um tempo para ler um livro, visitar uma exposição, assistir a um show ou filme? Como se sentiu?

- **O seu bem-estar:** Quais dessas atividades ou práticas te fazem sentir mais viva(o), mais disposta(o) e com mais energia?

- **Expressões culturais:** Algum livro, filme, peça de teatro, poesia, música ou outra expressão artística já fez diferença em sua vida? Como?

Igualmente, cabe pensar o quanto você tem considerado a importância dessas questões na vida das pessoas atendidas pelo seu serviço:

- **Atenção ao tema:** A identificação do acesso a essas atividades faz parte da sua rotina de atendimento?

- **Incentivo:** Como estimular as pessoas atendidas pelo equipamento a identificar as atividades de que mais gostam, acessá-las e praticá-las em seu contexto e rotina?

- **Viabilizando oportunidades:** É possível pensar em parcerias no território para promover essas atividades como parte dos atendimentos com as famílias? Essas atividades são consideradas na criação dos projetos de cuidado?

PASSO 3

Aplicar na prática

Estratégias que podem auxiliar no cumprimento desse objetivo:

- **Ocupe os espaços lá fora.** Sempre que possível, realize atividades ao ar livre. Se o seu equipamento não dispuser de uma área externa acolhedora, é possível propor parcerias com outros equipamentos ou realizar as atividades em espaços públicos adequados. Em ações com as pessoas atendidas ou mesmo em uma reunião de equipe, a mudança de ambiente pode proporcionar mais abertura para participação, interação entre os participantes e a oportunidade de conhecer outros equipamentos e espaços públicos do território.

- **Seja o anfitrião.** É possível que na agenda do seu serviço haja momentos em que a equipe não utilizará todos os espaços disponíveis. Que tal torná-los úteis para outras pessoas e equipes do seu território? Caso o seu equipamento disponha de um espaço adequado para receber atividades culturais ou esportivas, por exemplo, isso pode ser comunicado nas reuniões de rede do território, para que os serviços ou coletivos que tiverem demanda possam acessá-lo. Além de criar condições para que mais pessoas se beneficiem de atividades promotoras do bem-estar, isso torna o seu equipamento mais conhecido pela comunidade.

- **Identifique as barreiras.** Tente identificar junto aos cuidadores as principais barreiras (financeiras, territoriais, culturais, de informação ou outras) que dificultam o acesso às atividades culturais, práticas esportivas ou a ocupação de áreas verdes da cidade. Algumas dificuldades podem ser superadas com incentivo ou acesso a informações sobre programação e transporte (por

exemplo, dias em que há gratuidade para ingresso ou na tarifa de transporte). Outras barreiras que não puderem ser superadas facilmente podem ser discutidas com a própria pessoa ou com os demais serviços da rede, com o intuito de identificar caminhos para sua superação.

- **Conecte-se.** Conheça as organizações, serviços, coletivos e grupos culturais da sua região que desenvolvem atividades ligadas a lazer, esporte, cultura e contato com a natureza. Convide-os para conversar, identificar oportunidades de apoio mútuo e de parcerias. Às vezes, há escassez de público nessas atividades por falta de comunicação e informação sobre a programação ou iniciativa da população, e a conexão entre usuários do serviço e as atividades será interessante para todos.

- **Aproveite o que há de bom por perto.** Busque informar o público do seu serviço sobre as opções de lazer, esporte, cultura e contato com a natureza que existem na sua região. Cada parte da cidade tem a sua potência. É possível que a sua região seja mais rica em movimentos culturais e tenha menos oportunidades de lazer e contato com a natureza em parques, por exemplo. Nesses casos, os dois caminhos são válidos: criar oportunidades para acesso a espaços mais distantes do seu território (como a organização de um passeio), ou dar visibilidade ao que há de bom por perto e que o próprio território oferece. Fortaleça essas iniciativas e grupos locais e divulgue-as!



PASSO 4

Conhecer boas práticas e se conectar em rede

Na rede municipal, podemos encontrar boas práticas que atuam com a promoção de atividades culturais, esportivas, de lazer, ao ar livre e em contato com a natureza. Conheça algumas para inspirar suas atividades ou para melhor aproveitar os equipamentos similares mais próximos do seu território, ampliando o seu uso.

PARQUES, PRAÇAS, PROGRAMAS E OFICINAS QUE PROMOVEM CONTATO COM A NATUREZA

Parques, praças, programas e oficinas oferecidos pela Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente promovem o contato com a natureza, permitindo que famílias com crianças na primeira infância desfrutem de experiências enriquecedoras. Essas iniciativas facilitam o acesso a atividades esportivas e de lazer ao ar livre, estimulando o desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional das crianças desde os primeiros anos de vida, além de contribuir para o aumento do bem-estar e saúde das pessoas cuidadoras. Seu serviço pode usufruir de áreas verdes próximas? Que lugares em sua região ou na cidade podem aproximar os frequentadores do seu equipamento da natureza?

PROGRAMAÇÃO CULTURAL EM EQUIPAMENTOS DE CULTURA MUNICIPAIS

A Secretaria Municipal de Cultura oferta atividades e atrações gratuitas em seus espaços, como bibliotecas, teatros municipais, casas de cultura, centros culturais, escolas municipais de iniciação artística e outros. Além de conhecer a programação do mês corrente na página da secretaria, que tal identificar os equipamentos culturais mais próximos e mobilizar um dia de visita com participação das pessoas atendidas pelo seu equipamento? Também é possível entrar em contato com o serviço, a fim de identificar oportunidades de parceria e apoio mútuo visando à divulgação das atrações e maior participação do público local.

SAIBA MAIS

Confira a programação de Cultura utilizando o QR code ao lado



RUAS DE LAZER, EVENTOS TEMÁTICOS, TORNEIOS E CAMPEONATOS

As ruas de lazer são intervenções visando à ocupação de ruas para lazer e recreação, transformando-as em ambientes de convivência e estimulando a apropriação dos espaços públicos, a partir da iniciativa dos munícipes. Outros eventos também acontecem pela cidade mobilizando praticantes de esportes amadores em torneios, campeonatos, corridas de rua e ações temáticas, contribuindo para a expansão da prática entre diferentes faixas etárias e ampliando o conhecimento sobre elas nos territórios.

CINEMA GRATUITO NOS CENTROS EDUCACIONAIS UNIFICADOS (CEUs)

O Circuito Spcine é a rede de salas de cinema da Prefeitura de São Paulo. São mais de 30 espaços, sobretudo, em bairros não atendidos pelas salas comerciais. As sessões são gratuitas e acontecem nos CEUs e em centros culturais. Criado em 2016, com o objetivo de democratizar o acesso ao cinema e garantir mais telas para o cinema nacional, o Circuito Spcine é fonte de cultura e lazer para pessoas de todas as idades.

SAIBA MAIS

Confira a programação de do Circuito Spcine utilizando o QR code ao lado



PROGRAMAÇÃO CULTURAL EM EQUIPAMENTOS DE CULTURA MUNICIPAIS

A UMAPAZ oferece atividades que abordam temas como comunicação não-violenta, mediação de conflitos e escuta ativa, proporcionando um espaço para o diálogo e o respeito à diversidade. Essas atividades podem incentivar a reflexão sobre a comunicação com todas as pessoas e, principalmente, com as crianças, trazendo oportunidades e ferramentas para uma educação respeitosa e assertiva.

PROGRAMA AVENTURA NAS FÉRIAS DA UNIVERSIDADE ABERTA DO MEIO AMBIENTE E CULTURA DE PAZ (UMAPAZ)

O Programa Aventura Ambiental realiza, nos meses de dezembro e janeiro, o programa Aventura nas Férias. Por meio de atividades lúdicas, em sala e ao ar livre, a atividade busca refletir sobre a relação com a natureza, enquanto realiza uma visita monitorada na UMAPAZ e no Viveiro Manequinho Lopes, localizado no Parque do Ibirapuera, na região Sul da cidade. É uma oportunidade de sensibilização ambiental e de fortalecimento de vínculos entre as famílias.

SAIBA MAIS

Mais sobre o Programa utilizando o QR code ao lado



ATIVIDADES FÍSICAS, ESPORTIVAS E DE LAZER NOS CENTROS ESPORTIVOS (CEs)

Esses espaços distribuídos nas regiões Norte, Sul, Leste, Oeste e Central da cidade disponibilizam atividades físicas, esportivas e de lazer que podem ser praticadas de forma orientada ou espontânea. Contemplam estruturas esportivas como piscinas, quadras poliesportivas, campos de futebol, quadras de tênis, pistas de skate e esportes radicais, ginástica, alongamento, caminhada e outras. Em alguns locais, é possível conciliar os horários das atividades de crianças e de suas pessoas cuidadoras, para que ambos se beneficiem das práticas. Para acessar os CEs, basta fazer a carteirinha.

Já conhece a equipe dos centros esportivos da sua região? Caso exista um destes equipamentos próximo ao seu, considere propor articulação de ações conjuntas visando à oferta de atividades que possam acolher simultaneamente cuidadores e crianças.



ATIVIDADES ESPORTIVAS E DE LAZER NOS CENTROS EDUCACIONAIS UNIFICADOS (CEUs)

Os CEUs, além de abrigarem unidades educacionais, oferecem atividades culturais, esportivas e de lazer (espetáculos teatrais, shows, atividades aquáticas, aulas de dança e de luta, entre outras). São mais de 50 centros pelo município com programações gratuitas e abertas à comunidade. É possível conhecer as atividades disponibilizadas pelo CEU mais próximo do seu serviço e recomendá-las aos usuários e pessoas de sua comunidade.

SAIBA MAIS

Confira a programação dos CEUs Cultura utilizando o QR code ao lado.



AÇÕES DO PROGRAMA AMBIENTES VERDES E SAUDÁVEIS (PAVS)

O PAVS trabalha com uma agenda integrada, com enfoque no desenvolvimento de políticas de saúde e meio ambiente, tendo como eixo o fortalecimento da intersectorialidade no nível local, a sustentabilidade das intervenções no território e o empoderamento e a participação da comunidade, buscando evidenciar os determinantes do processo saúde-doença. A atuação do programa acontece por meio dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS) e dos Agentes de Promoção Ambiental (APAs), que ficam nas Unidades Básicas de Saúde e são responsáveis, junto com os gestores locais, regionais e municipais, pela gestão de projetos socioambientais na respectiva região, como gerenciamento de resíduos (pilhas e óleo), arborização, hortas, convívio saudável com animais e agenda ambiental na administração pública.

SAIBA MAIS

Mais sobre o Programa utilizando o QR code ao lado





Instrumento de apoio

Atenção aos sinais

Este instrumento reúne orientações para profissionais da rede de atendimento municipal visando a apoiar o reconhecimento de situações de sofrimento mental de cuidadores de crianças na primeira infância e favorecendo o acolhimento e a orientação preventiva das pessoas em sofrimento. Também traz estratégias de cuidado para situações críticas e informações sobre canais e serviços que podem ser acionados nesses casos.

É parte do Protocolo Integrado de Atenção ao Bem-Estar e Saúde Mental de Cuidadores de Crianças na Primeira Infância, complementando o Guia Caminhos para o Cuidado.

Conforme detalhado no Guia, as atividades de cuidado com uma criança na primeira infância são altamente exigentes, especialmente quando somadas a contextos de vulnerabilidades diversas e ausência de rede de apoio. A intensidade da rotina de cuidados, em seus diversos aspectos, pode expor cuidadores como mães, pais, outros familiares ou responsáveis diretos a situações

de sofrimento mental que prejudicam a criação de vínculos com os bebês e as crianças e o exercício dos cuidados.

Profissionais dos diferentes serviços municipais mantêm contato mais próximo e direto com a população, familiares e responsáveis. Por isso, podem estar presentes ou participar de diversas situações de seu cotidiano. É muitas vezes em situações como essas que se percebe que algo não vai bem com a saúde mental das pessoas cuidadoras e pode ser possível ajudar.

É claro que a forma dessa ajuda varia conforme as características de cada serviço, além do nível e da especificidade do vínculo que cada profissional tem com esses cuidadores e famílias.

Este instrumento pode servir para todos os profissionais, e cada um pode utilizá-lo considerando sua proximidade e abertura com a pessoa cuidadora, além de sua especialidade profissional.

É sempre bom lembrar que uma postura acolhedora e a escuta são pilares de atuação e caem bem em qualquer contexto!

COMO ACOLHER CUIDADORES QUE EXPRESSAM ESTAR EM SOFRIMENTO MENTAL

Cada cuidador e cada contexto em que é manifestado o sofrimento mental pode exigir respostas diferentes. Contudo, em qualquer situação cabe uma conduta não violenta e uma escuta ativa, a fim de garantir o seu acolhimento. Saiba o que fazer e o que não fazer nesses momentos.

1. Não se apresse em resolver ou em entregar uma solução para o problema que a pessoa enfrenta. Isso pode não estar ao seu alcance e pode criar falsas expectativas para a pessoa atendida.

Escute e acolha a pessoa, indicando o que está ao seu alcance fazer e que solicitará apoio de outros serviços para o que não estiver.

2. Não minimize o sofrimento da pessoa, dizendo expressões como “isso vai passar” ou “não é nada”.

Reconheça que ela pode estar passando por algo difícil e valide seus sentimentos indicando que é importante senti-los e expressá-los também.

3. Não acione outras pessoas ou serviços sem o consentimento do cuidador, a menos que ele visivelmente represente um risco para si mesmo ou para outros.

Tente perguntar se possui uma pessoa de confiança que gostaria de chamar e se você tem autorização para mobilizar outros profissionais que possam ajudar neste momento difícil.

4. Não fale de espiritualidade e religião. Embora a espiritualidade sirva de auxílio para muitas pessoas, cada um se relaciona com ela ao seu próprio modo e deve ter sua crença respeitada.

Ajude a pensar quais atividades ou práticas podem fazer com que ela se sinta melhor e como acessá-las.

5. Não tente dar sermões, instruções ou lições de vida por meio de histórias sobre outras pessoas ou situações parecidas com a que a pessoa está vivendo sem ser solicitado.

Escute, demonstrando atenção ao que é dito. Considere que a pessoa pode apenas querer desabafar e ser ouvida e isso pode ser parte do processo de ajuda e cuidado. Lembre-se de que, de fora, as soluções parecem muito mais fáceis do que são para quem as está vivenciado.

6. Não force ou obrigue a pessoa a procurar ajuda e nunca diga frases que a culpabilizem pelo seu sofrimento, como “Você está assim porque quer” ou “Basta ter força de vontade”.

Tente desfazer os preconceitos sobre os cuidados em saúde mental, que estigmatizam pessoas que precisam de apoio como “loucas” ou “problemáticas”. Ressalte a importância de procurar ajuda de um profissional especializado e do processo terapêutico. Também é fundamental orientar sobre os serviços e canais que podem ser acessados para encontrar ajuda e superar essa situação.

POSSÍVEIS SINAIS DE SOFRIMENTO MENTAL EM PESSOAS CUIDADORAS

É importante observar e estar atento a possíveis sinais que indicam sofrimento mental, para ajudar na prevenção ao adoecimento e na busca de cuidados preventivos necessários a esses cuidadores. Alguns desses sinais podem ser:

- **Sentimentos de inadequação:** Sensação de que não é um bom cuidador ou que não faz o suficiente, expressos por meio de falas ou atitudes que desvalorizam a si próprio e sua capacidade de cuidar.
- **Sentimentos de sobrecarga:** Sensação de estar constantemente sobrecarregado ou sem apoio, expressos por falas, comportamentos e atitudes que demonstram cansaço, esgotamento, falta de energia ou motivação.
- **Desinteresse por atividades:** Falta de interesse ou prazer em atividades que antes eram apreciadas.
- **Isolamento social:** Tendência a se afastar de amigos e familiares, evitando interações sociais.
- **Sinais de culpa ou insegurança:** Sentimentos de inadequação ou culpa excessiva expressos por meio de falas. Preocupação constante com suas atitudes, temendo a reprovação dos outros e/ou efeitos nocivos ou indesejáveis dessas.
- **Dificuldade em gerir emoções:** Reações emocionais desproporcionais a situações cotidianas, como choro ou riso excessivo, irritabilidade etc.
- **Comportamentos de risco:** Aumento do uso de substâncias como álcool ou drogas, comportamento impulsivo ou autodestrutivo.
- **Sinais de ideação suicida:** Comentários frequentes sobre a vida não ter sentido, ideações sobre autolesão ou morte.

ONDE BUSCAR OU INDICAR AJUDA

Alguns canais e serviços da Prefeitura e da sociedade civil que promovem o enfrentamento de situações de sofrimento e acesso a cuidados em saúde mental:

SERVIÇOS

- **Unidades Básicas de Saúde (UBSs):** Centros de atendimento primário à saúde que realizam uma ampla gama de ações. Representam a principal porta de entrada para o Sistema Único de Saúde (SUS), atendendo as necessidades de saúde individual e coletiva.
- **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS):** Serviços de saúde de caráter aberto e comunitário constituídos por equipe multiprofissional. Atendem pessoas com transtornos mentais graves e persistentes ou com sofrimento ou transtorno mental em geral.
- **Centros de Convivência e Cooperativa (CECCOs):** Realizam ações de promoção à saúde por meio da convivência comunitária. Desenvolvem atividades prioritariamente coletivas: grupos e oficinas de diversas linguagens, práticas integrativas e complementares (PICs), interação com o meio ambiente, ações de economia solidária, ações de apropriação do território, celebrações e festividades.

Identifique a unidade mais próxima destes serviços em:

buscasaude.prefeitura.sp.gov.br



CANAIS

• **CVV – Centro de Valorização da Vida (188):** Realiza apoio emocional e prevenção ao suicídio. De forma gratuita, sob total sigilo, por telefone, e-mail e chat 24h, todos os dias.

Telefone: 188
Site: cvv.org.br



• **Pode falar:** Canal de ajuda em saúde mental do Unicef e parceiros, voltado a quem tem de 13 a 24 anos

WhatsApp: (61) 9660-8843
Site: podefalar.org.br



• **Mapa da saúde mental:** Painel interativo de abrangência nacional que apresenta orientações, serviços e espaços de apoio da sociedade civil, públicos e privados (com atendimento mediante pagamento de valor simbólico) visando a facilitar o acesso a serviços de cuidado emocional, psicológico e psiquiátrico. Criado pelo Instituto Vita Allere, organização que atua na promoção em saúde mental e se destaca como referência em prevenção e pós-venção do suicídio.

Site: mapasaudemental.com.br



QUANDO ENVOLVER RISCO IMEDIATO À SAÚDE, TAMBÉM PODEM SER ACIONADOS:

- **SAMU (192):** Serviço de atendimento pré-hospitalar de urgência e emergência.
- **Bombeiros (193):** Deve ser acionado em casos de intoxicações, ferimentos e situações como tentativas de suicídio.





CONSULTORIA
TÉCNICA



APOIO



REALIZAÇÃO



**CIDADE DE
SÃO PAULO**