



# BENEFIT

## *NEWSLETTER*

Novembro 2024



## Newsletter final

Com a chegada ao fim do projeto BENEFIT, sentimo-nos cheios de emoções, algumas contraditórias! É agradável dizer adeus a algo a que nos dedicámos de corpo e alma, mas não podíamos estar mais satisfeitos com os resultados produzidos e a incrível viagem que partilhámos. Através do BENEFIT, tivemos o privilégio de apoiar os jovens e profissionais de juventude no seu caminho para um maior bem-estar e resiliência. E que viagem foi!

### O projeto

O BENEFIT foi uma iniciativa inovadora destinada a capacitar os profissionais de juventude e os jovens a melhorarem o bem-estar mental e a promoverem a empregabilidade. Através da adoção de uma abordagem participativa, o projeto desenvolveu ferramentas para ajudar os jovens a identificar e a superar as tensões mentais associadas aos desafios do mundo atual. Simultaneamente, forneceu aos profissionais de juventude recursos que lhes permitem apoiar de forma informada em matéria de saúde mental. Todo este trabalho culminou na criação de uma plataforma de *e-learning*, garantindo a acessibilidade e o impacto contínuo.



Na sua essência, o BENEFIT pretendeu capacitar os profissionais de juventude e os jovens para o desenvolvimento de resiliência, melhorando, desta forma, a sua saúde mental e apoiando a inclusão no mercado de trabalho e na sociedade. A resiliência, enquanto competência essencial para a vida, permite que os indivíduos recuperem das adversidades e se adaptem eficazmente aos desafios. A investigação levada a cabo no âmbito do projeto demonstrou que a promoção da resiliência está diretamente ligada ao desenvolvimento positivo dos jovens, a um maior ajustamento social, ao sucesso pessoal e profissional e a melhores oportunidades de emprego.

### Principais resultados

Desde o início, o BENEFIT centrou-se na criação de dois recursos principais: o portefólio sobre resiliência e *mindfulness* para jovens e os recursos formativos para profissionais de juventude. Estes resultados representam o cerne do projeto e refletem o empenho em capacitar os jovens e os profissionais de juventude.

**O portefólio sobre resiliência e *mindfulness* para jovens** foi desenvolvido através de uma extensa pesquisa documental e investigação no terreno conduzida por cada parceiro, que mapearam o estado atual da saúde mental e das medidas de prevenção nos respetivos países. Painéis de debate com profissionais de juventude forneceram informações essenciais sobre a sua consciencialização e necessidades, garantindo que o portefólio fosse prático e relevante. No final de 2023, os parceiros organizaram *workshops* para estes profissionais e jovens, onde foram apresentadas as ferramentas práticas do portefólio. Estas sessões permitiram aos participantes trabalhar a sua resiliência, praticar o *mindfulness* ou atenção plena e melhorar a sua saúde mental, assim demonstrando a aplicabilidade e o impacto do portefólio.



**Os recursos formativos para profissionais de juventude** foram concebidos para dotar os profissionais de juventude de conhecimento sobre os problemas de saúde mental e técnicas de reforço da resiliência. Ao combinar fundamentos teóricos com exercícios práticos, tornaram-se num recurso importante que permitiu ajudar os profissionais de juventude no apoio eficaz aos jovens. Para maximizar o seu alcance e recolher *feedback* relevante, cada parceiro organizou *workshops* de apresentação destes recursos formativos, facilitando os debates e envolvendo os participantes na aprendizagem experimental.

O BENEFIT culminou na organização de conferências finais realizadas em cada país parceiro para celebrar e partilhar os resultados do projeto. Abertos aos jovens, profissionais de juventude e a todos os que se dedicam à saúde mental dos jovens, estes eventos incluíram testemunhos de especialistas, debates dinâmicos e representaram uma oportunidade de *networking* entre os participantes. Como tal, consideramos que estes eventos foram essenciais no culminar da jornada do projeto, mostrando os esforços coletivos e o impacto de todos os envolvidos.

## O nosso legado

O portefólio e os recursos formativos são as pedras basilares do sucesso do BENEFIT. Ambos estão disponíveis online, proporcionando assim aos profissionais de juventude e aos jovens ferramentas acessíveis e de elevada qualidade que reforçam a resiliência e o bem-estar mental. Como tal, enquanto consórcio, orgulhamo-nos destes resultados e encorajamos todos a explorá-los e a utilizá-los.



## Palavras finais de agradecimento

Os nossos sinceros agradecimentos a todos os que contribuíram para o sucesso do projeto BENEFIT – aos parceiros do projeto, aos profissionais de juventude, aos jovens, aos especialistas em saúde mental e a todos os que apoiaram esta iniciativa. Juntos, criámos algo verdadeiramente impactante que continuará a BENEFICIAR tanto os jovens como os profissionais de juventude.

**Aceda aos nossos resultados através da**

**Plataforma de e-learning**



## Informações adicionais

### As nossas redes sociais e dos parceiros

**BENEFIT:** [www.facebook.com/benefiteuproject](http://www.facebook.com/benefiteuproject)

Mindshift Talent Advisory, Portugal: [www.facebook.com/mindshift.skills.hub](http://www.facebook.com/mindshift.skills.hub)

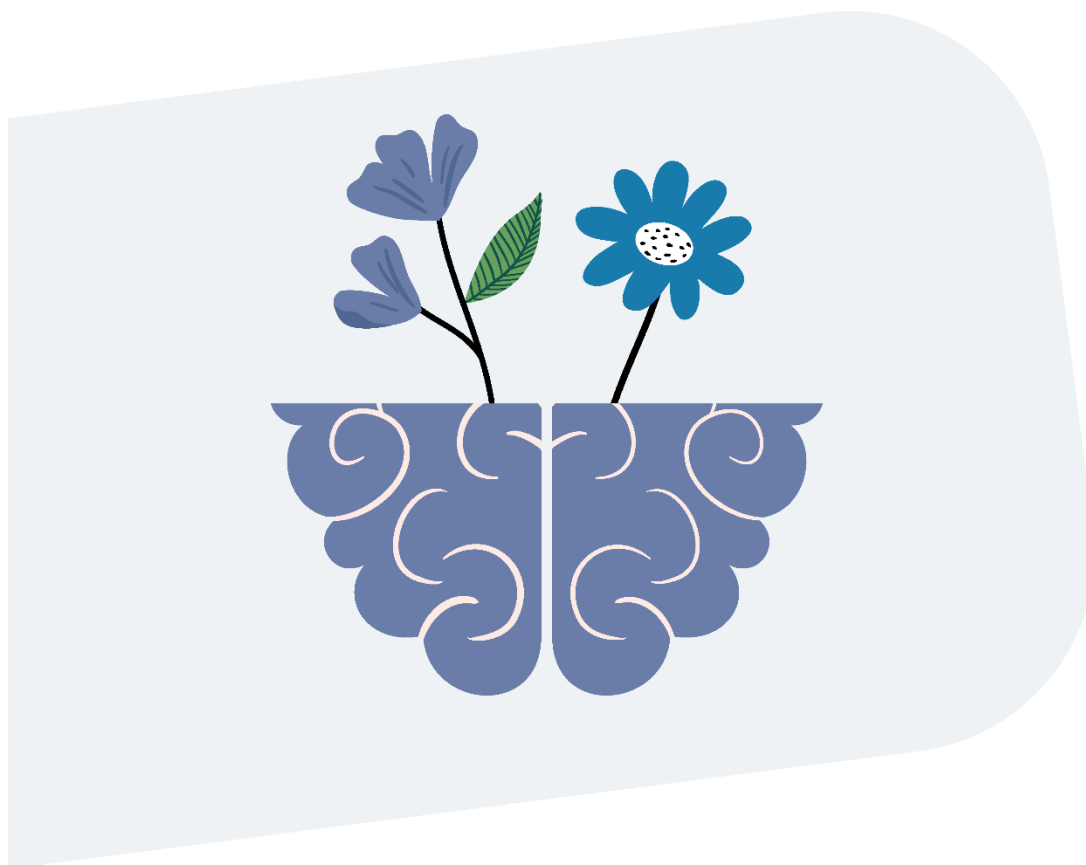
Jugendförderverein, Alemanha: [www.facebook.com/JFV.PCH](http://www.facebook.com/JFV.PCH)

SEMwell, Chéquia: [www.facebook.com/semwell.education](http://www.facebook.com/semwell.education)

CARDET, Chipre: [www.facebook.com/CARDETngo](http://www.facebook.com/CARDETngo)

Institute of Development, Chipre: [www.facebook.com/InstituteofDevelopmentCyprus](http://www.facebook.com/InstituteofDevelopmentCyprus)

Future in Perspective Limited, Irlanda: [www.facebook.com/futureinsperspective](http://www.facebook.com/futureinsperspective)



Parceria:



CARDET



**MINDSHIFT**  
Talent Advisory

Conteúdo partilhado ao abrigo de uma Licença Pública [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

