

# 2024

Ano da

# Saúde Mental

em Cabo Verde

*Saúde Mental, prioridade e compromisso de todos*





**Nota Conceptual para a Conferência Internacional sobre Saúde Mental Positiva  
Integrando as ideias do programa "2024 - Ano da Saúde Mental em Cabo Verde"**

**Prefácio**

Como Governo de Cabo Verde e através do Ministério da Saúde, exaltamos a riqueza da nossa cultura e o valor inestimável de cada cidadão, estejam eles no país ou na diáspora. Com grande satisfação, convidamo-vos a participar na **Conferência Internacional sobre Saúde Mental**, que terá lugar nos dias 19 e 20 de julho de 2024, na Cidade da Praia. Este evento é um marco no **"2024 - Ano da Saúde Mental em Cabo Verde"**, refletindo nosso firme compromisso em priorizar a saúde mental por meio de uma abordagem holística e humanizada, integrando as melhores práticas internacionais à nossa única identidade cultural.

Este ano, além de ricas discussões e workshops com especialistas renomados nas áreas da felicidade, saúde mental e produtividade, teremos um vibrante evento cultural paralelo. No dia 20 de julho, celebraremos o lançamento mundial do **"Hino para Saúde Mental"**, com a participação de artistas internacionalmente reconhecidos. Este hino simboliza nossa dedicação à saúde mental e ao bem-estar, buscando inspirar, motivar e unir pessoas de todos os estratos sociais em torno desta causa vital. Através da música e das artes, reafirmamos nossa convicção de que a cultura e a arte são essenciais para fomentar o bem-estar emocional e psicológico.

Adicionalmente, este evento refletirá a cultura de boa vizinhança, amabilidade e humanização, intrínsecas à sociedade cabo-verdiana. Celebraremos a riqueza do calor humano de Cabo Verde, nossa vasta herança cultural e a essência da cabo-verdianidade, reforçando a ideia de que os laços comunitários e o apoio mútuo são fundamentais para o desenvolvimento de uma saúde mental forte e positiva.

Com o espírito de "No Stress", característico de Cabo Verde, e partindo dos nossos dez grãos de terra crioula, este hino visa colocar na agenda mundial a importância de valorizar os bens intangíveis de cada cultura. Ao fazê-lo, contribuímos para que cada pessoa, em qualquer parte do mundo, reconheça a importância desses valores na construção de uma vida com saúde mental positiva. Este é um testemunho da



resiliência do povo cabo-verdiano, da sua capacidade de enfrentar e superar desafios, mantendo sempre uma perspetiva positiva e otimista.

Convidamos toda a comunidade, incluindo participantes internacionais, líderes comunitários, profissionais de saúde, religiosos, membros da diáspora, e a comunidade estrangeira residente em Cabo Verde, a unirem-se a nós neste evento transformador. Juntos, podemos criar um futuro onde a saúde mental é valorizada e acessível a todos, fortalecendo nossa nação e nossa identidade cultural no processo. Esta união simboliza nossa crença coletiva na capacidade de superar adversidades e na certeza de que, juntos, podemos enfrentar os desafios do amanhã e continuar a percorrer caminhos de felicidade.

### **Contexto**

Em Cabo Verde, a família e a comunidade, são pilares fundamentais da nossa sociedade, fornecendo um suporte emocional e psicológico essencial. Este encontro internacional é uma plataforma vital para explorarmos como podemos aprimorar estas estruturas de apoio para promover a saúde mental. Inspiramo-nos em exemplos de sucesso global, adaptando-os cuidadosamente para refletir nossas ricas tradições e valores. Este processo de adaptação é uma forma de preservação e um reforço da nossa aspiração coletiva de viver de maneira cada vez mais feliz e resiliente perante as adversidades.

Este evento celebra a força que emerge da união e cooperação dentro da nossa comunidade. Por meio dele, reiteramos o compromisso de enraizar não apenas o conceito, mas também a prática de que "a união faz a força". Este encontro é também um testemunho da tenacidade resiliente do povo cabo-verdiano e da humanização que permeia a nossa cultura, destacando a riqueza do nosso mosaico cultural crioulo. Juntos, almejamos um futuro onde os valores intangíveis que constituem a essência da nossa identidade não apenas sobrevivam, mas também prosperem, contribuindo significativamente para a qualidade de vida de cada cidadão e fortalecendo o tecido social da nossa nação.

### **Objetivos da Conferência**



**1. Fortalecimento da Família Como Pilar de Suporte à Saúde Mental:** Consolidar a família como o alicerce essencial no suporte à saúde mental, promovendo estratégias que cultivem a harmonia e o bem-estar dentro do núcleo familiar. Este objetivo reflete nosso compromisso em valorizar e fortalecer os laços familiares como fonte de apoio e resiliência emocional, essenciais para enfrentar as adversidades e desfrutar plenamente da vida.

**2. Integração Profunda da Diáspora no Tecido Social e Mental de Cabo Verde:** Reforçar a contribuição da nossa diáspora no desenvolvimento das estruturas de saúde mental do país, encorajando um diálogo contínuo que enraíze ainda mais a sabedoria e os recursos de nossa comunidade global. Este objetivo busca harmonizar e entrelaçar as experiências da diáspora com as necessidades e realidades locais, fomentando um crescimento conjunto e um amadurecimento cultural recíproco.

**3. Promoção da Inclusão e Celebração da Diversidade:** Assegurar que as políticas e as práticas de saúde mental promovam ativamente a inclusão e celebrem a rica diversidade cultural e social de Cabo Verde. Este objetivo visa criar uma sociedade onde cada indivíduo, independentemente de sua origem, seja reconhecido como um elemento valioso e integral, contribuindo para uma comunidade mais unida e mentalmente saudável.

### **Objetivo Multidisciplinar**

A Conferência Internacional sobre Saúde Mental Positiva aspira estabelecer-se como um evento pioneiro e abrangente, projetado para transcender a discussão tradicional da saúde mental como um tema isolado, integrando-a plenamente no contexto de uma vida saudável e completa. Este encontro será uma celebração da diversidade cultural e social de Cabo Verde, onde a saúde mental será destacada como um direito humano essencial, crucial para o desenvolvimento sustentável e para o bem-estar integral das comunidades.

- 1. Promover uma Abordagem Integrativa:** Aspiramos criar uma plataforma que fomente uma abordagem integrativa, considerando a saúde mental como parte



indissociável do bem-estar físico, mental e espiritual. Esta perspectiva será reforçada através de sessões que abordem a interconexão entre estes aspectos, utilizando práticas como a meditação, a yoga e terapias holísticas.

**2. Fomentar a Colaboração Interdisciplinar:** A conferência propõe-se a ser um terreno fértil para a colaboração entre diversos campos do saber, desde a psicologia, medicina e tecnologia até à educação, artes e humanidades. Pretendemos que esta sinergia entre disciplinas distintas resulte em novas estratégias e intervenções que possam ser aplicadas tanto local como globalmente.

**3. Enaltecer a Riqueza Cultural e a Diáspora:** Valorizaremos a rica tapeçaria cultural de Cabo Verde e o papel vital da diáspora no desenvolvimento de práticas de saúde mental inovadoras. Será dada especial atenção ao modo como a cultura e as tradições podem ser alavancas para a promoção da saúde mental e como a experiência da diáspora pode enriquecer e diversificar as abordagens existentes.

**4. Educar e Sensibilizar para o Impacto das Novas Tecnologias:** Outro foco será a educação e sensibilização sobre o impacto das novas tecnologias na saúde mental. Discutiremos como o uso consciente da tecnologia pode apoiar práticas de saúde mental, ao mesmo tempo que exploraremos os desafios que a digitalização pode apresentar para o bem-estar individual e coletivo.

**5. Construir Resiliência Comunitária e Individual:** Intencionamos fortalecer a resiliência, tanto no nível individual como comunitário, através do desenvolvimento de redes de suporte robustas e inclusivas que permitam a todos os envolvidos enfrentar e superar adversidades, contribuindo assim para uma sociedade mais coesa e mentalmente saudável.

Estes objetivos refletem nosso compromisso com abordagens inovadoras e inclusivas que não apenas se debruçam sobre os desafios contemporâneos da saúde mental, mas também fortalecem os laços comunitários e familiares, integrando a rica tapeçaria cultural de Cabo Verde. Ao promover a educação e práticas holísticas, junto com um suporte robusto aos nossos profissionais de saúde, esta conferência visa inspirar mudanças positivas e duradouras, beneficiando indivíduos e comunidades tanto local quanto globalmente.



## **Metodologia**

A metodologia adotada para a Conferência Internacional sobre Saúde Mental Positiva em Cabo Verde foi meticulosamente projetada para refletir as abordagens mais avançadas e eficazes das conferências contemporâneas. Com um forte enfoque na aplicação de novas tecnologias e na promoção de uma visão holística do ser humano, que contempla as dimensões física, mental e espiritual, esta metodologia pretende proporcionar uma compreensão completa e um tratamento eficaz da saúde mental.

**1. Celebrações Culturais com Tecnologia:** As celebrações culturais serão enriquecidas com dança, música e arte, integrando realidade aumentada e projeções interativas para criar experiências imersivas. Estas celebrações não apenas destacam a rica cultura cabo-verdiana, mas também promovem a interconexão entre o bem-estar físico, mental e espiritual, demonstrando como as tradições podem ser veículos para a saúde holística.

**2. Workshops Familiares Interativos:** Serão realizados workshops que utilizam tecnologia digital para desenvolver habilidades de comunicação e resolução de conflitos dentro do núcleo familiar. Com um foco especial no equilíbrio entre o bem-estar físico, mental e emocional, estes workshops visam fortalecer as relações familiares e promover um ambiente doméstico saudável e de suporte mútuo.

**3. Painéis de Diáspora com Conexão Digital:** Através de tecnologias de conferência online, os painéis irão facilitar a inclusão de vozes da diáspora cabo-verdiana, que, embora distantes fisicamente, permanecem conectadas emocional e espiritualmente. Esta integração sublinha a importância da diáspora no reforço das políticas e práticas de saúde mental, contribuindo para uma comunidade global unida.

**4. Fóruns sobre o Impacto das Novas Tecnologias na Saúde Mental:** Serão organizados fóruns para discutir o uso responsável das novas tecnologias e suas implicações no bem-estar holístico. Estes fóruns explorarão como as ferramentas digitais podem ser utilizadas para promover um autocuidado integrado, enfatizando práticas que suportem um estilo de vida equilibrado e pleno.





**5. Sessões sobre Saúde Holística:** As sessões dedicadas à saúde holística integrarão práticas que cuidam do corpo, da mente e do espírito. Incluindo yoga, meditação e técnicas de respiração, estas atividades são fundamentais para manter o equilíbrio entre as diversas facetas da saúde, destacando a necessidade de um cuidado integrado para o bem-estar geral.

Esta abordagem metodológica garante que a conferência aborde a saúde mental não como um componente isolado, mas como parte integrante da saúde geral do indivíduo. Ao adotar essa visão abrangente e integradora, a conferência aspira a promover um entendimento mais profundo da saúde mental e incentivar práticas que suportem um estilo de vida equilibrado e pleno, em consonância com os valores e a riqueza cultural de Cabo Verde.

### **Participantes Esperados**

A Conferência reunirá uma diversidade de participantes cujas experiências e conhecimentos são cruciais para abordar de forma holística e multidisciplinar os desafios e oportunidades da saúde mental. Esta conferência servirá como uma plataforma inclusiva para a troca de saberes, abrangendo desde a academia até as práticas comunitárias e religiosas, englobando uma variedade de disciplinas e perspectivas.

### **Grupos de Participantes:**

- 1. Famílias e Comunidade Local:** Fundamental para o suporte emocional e psicológico, as famílias e a comunidade local são convidadas a partilhar e aprender estratégias para fortalecer os laços familiares e comunitários, promovendo a resiliência e o bem-estar coletivo.
- 2. Diáspora Cabo-Verdiana:** A diáspora, com a sua rica experiência internacional, contribuirá com perspetivas valiosas para a formulação e implementação de políticas de saúde mental. Através de painéis digitais, a diáspora participará ativamente, enriquecendo o diálogo e fortalecendo o tecido social e mental de Cabo Verde.



**3. Educadores e Especialistas em Tecnologia:** Educadores abordarão o papel crucial da instrução e da literacia em saúde mental, explorando como a educação pode ser um veículo para a promoção do bem-estar holístico. Especialistas em tecnologia discutirão o impacto das novas tecnologias na saúde mental, fornecendo insights sobre o uso responsável destas ferramentas.

**4. Profissionais de Saúde e Cientistas de Psicologia Positiva:** Profissionais de saúde, incluindo psicólogos, psiquiatras e terapeutas, juntamente com cientistas especializados em psicologia positiva, irão explorar novas pesquisas e abordagens terapêuticas que focam na promoção da saúde mental e na prevenção de doenças psicológicas.

**5. Líderes Religiosos e Espirituais:** Representantes de diversas confissões religiosas serão convidados a discutir o papel da espiritualidade na saúde mental. Eles oferecerão perspetivas sobre como a fé e as práticas espirituais podem ser integradas nas estratégias de saúde mental para fortalecer a resiliência e o suporte emocional da comunidade.

**6. Participantes Internacionais e Líderes Comunitários:** Especialistas e líderes comunitários de diversas partes do mundo trarão exemplos de sucesso e práticas inovadoras que podem ser adaptadas à realidade cabo-verdiana. Esta troca de conhecimentos fomentará um diálogo enriquecedor e proporcionará novas soluções para os desafios enfrentados.

## **Resultados Esperados e Conclusão**

### **Resultados Esperados**

- **Diretrizes Familiares para Saúde Mental:** Desenvolveremos diretrizes completas que sirvam de guia para as famílias na promoção da saúde mental no quotidiano. Estas diretrizes serão desenhadas para reforçar a resiliência emocional e psicológica no contexto familiar, ajudando a cultivar ambientes domésticos onde o bem-estar é uma prioridade. A ideia é que cada lar possa tornar-se um bastião de estabilidade emocional e suporte psicológico.





- **Rede de Apoio Global:** Estabeleceremos uma rede global, envolvendo cabo-verdianos em todo o mundo, para fortalecer a promoção da saúde mental tanto em Cabo Verde como na diáspora. Esta iniciativa visa não só fomentar a troca de conhecimentos e estratégias eficazes sobre saúde mental, mas também criar um canal de apoio contínuo, que facilite a integração de melhores práticas internacionais e fortaleça a coesão comunitária em torno deste tema vital.

### **Conclusão**

A Conferência Internacional sobre Saúde Mental Positiva em Cabo Verde, é um marco significativo no nosso percurso para abraçar plenamente a saúde mental, como um elemento central do nosso desenvolvimento social e cultural. Celebrando a rica tapeçaria cultural de Cabo Verde e reconhecendo a contribuição de todos os cabo-verdianos, estabelecemos um novo padrão para o tratamento e a consideração da saúde mental.

Esperamos que esta conferência seja uma plataforma de transformação, onde a saúde mental seja entendida e valorizada como um direito humano fundamental e um pilar essencial para o bem-estar e a prosperidade de todos. A união e a colaboração serão os símbolos deste evento, refletindo a nossa crença na força coletiva para superar desafios e avançar em direção a um futuro onde cada membro da nossa comunidade possa viver uma vida plena e feliz.

### **Detalhes do Evento:**

- **Data:** 19 e 20 de julho de 2024

- **Local:** Cidade da Praia, Cabo Verde

- **Inscrições e mais informações:** Informações adicionais sobre como se inscrever e participar deste evento transformador serão disponibilizadas em breve através dos nossos canais oficiais.

Esta conferência não se limita a abordar a saúde mental como um tema isolado, mas como parte integrante da saúde geral e do bem-estar na nossa comunidade.



Pretendemos criar um espaço de diálogo aberto e enriquecedor, onde a riqueza da diversidade cabo-verdiana seja celebrada e onde cada contribuição individual seja valorizada. Juntos, formamos uma força unida em prol de um futuro mais saudável e resiliente, enraizado nos valores positivos e na vibrante cultura cabo-verdiana.

Cidade da Praia, junho de 2024.

Filomena Mendes Gonçalves

Ministra da Saúde,

Membro do Governo Responsável para Assegurar as Relações com as  
Confissões e Entidades Religiosas

**2024** Ano da  
**Saúde Mental**  
em Cabo Verde



Saúde Mental, prioridade e compromisso de todos