



Encontro Nacional
de **Guias**



**TEMA NACIONAL
DE CONSULTA**

2025-26



ESCUTISMO
CORPO NACIONAL DE ESCUTAS

Tema Nacional de Consulta 2025/2026

INTRODUÇÃO / ENQUADRAMENTO

"Não tenhais medo. Eu vim para que tenham vida, e a tenham em abundância." (Jo 10, 10).

Nos últimos anos, temos assistido a um aumento significativo dos desafios que crianças, jovens e adultos enfrentam no seu quotidiano:

- As consequências, a diferentes níveis, da recente pandemia;
- As crises sociais, económicas e ambientais;
- A pressão escolar e profissional;
- A comparação constante nas redes sociais e o seu impacto na autoestima;
- A dificuldade em falar sobre sentimentos sem medo de julgamento;
- A falta de preparação dos próprios adultos para lidar com sinais de sofrimento psicológico;
- A incerteza em relação ao futuro;

Estes são apenas alguns dos fatores que alimentam níveis crescentes de stress, ansiedade e desgaste emocional, construindo um cenário que nos ajuda a compreender porque tantos se sentem sobrecarregados, desmotivados ou desligados de si próprios e dos outros.

É neste contexto que importa recordar que a saúde mental é parte integrante da saúde e bem-estar de cada pessoa.

Efetivamente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recorda-nos que não existe saúde sem saúde mental, entendida não apenas como ausência de doença, mas sim como um estado de bem-estar, relacionada com:

- **Reconhecimento pessoal:** sentir que temos valor e capacidades;
- **Resiliência:** conseguir lidar com momentos de stress e dificuldade;
- **Relações saudáveis:** ter apoio, amizade, pertença;
- **Contribuição:** participar e dar sentido à vida em comunidade.

Quando a saúde mental está fragilizada, isso pode manifestar-se através de ansiedade, tristeza prolongada, agressividade, perda de motivação, isolamento ou sentimentos de desespero.

Perante esta realidade, torna-se evidente que cuidar da nossa saúde mental não é um ato de egoísmo, mas uma necessidade fundamental: cada um precisa de se conhecer e respeitar, para poder viver uma vida que o/a entusiasme e envolva e, através de tudo isto, ajudar e inspirar outros a fazer o mesmo por si e por aqueles que os rodeiam. O equilíbrio pessoal não é pois apenas um objetivo individual, mas um contributo para relações mais saudáveis, comunidades mais fortes e vidas mais significativas.

O escutismo, enquanto movimento de educação integral, tem aqui um papel único e insubstituível: promove o equilíbrio através da vida ao ar livre, do espírito de patrulha, da espiritualidade, do serviço e da amizade. Cuidar da saúde mental é, por isso, cuidar também da Promessa que fazemos de “auxiliar o meu semelhante em todas as circunstâncias”.

O ESCUTISMO E A SAÚDE MENTAL

Foi recentemente finalizado o estudo "A Caminho da Saúde Mental: O papel do Escutismo na promoção da saúde mental", no contexto da tese de Mestrado de um dos nossos Candidatos a Dirigente, que investigou o contributo das atividades do CNE para o bem-estar psicológico dos participantes.

O estudo demonstra que o Escutismo proporciona oportunidades significativas de desenvolvimento emocional, social e pessoal, promovendo competências como a resiliência, o sentido de pertença e a capacidade de lidar com desafios. O envolvimento nestas atividades de “patrulha”, de contato com a natureza e dinâmicas colaborativas destacaram-se como fatores protetores para a saúde mental em jovens.

Para além disto conclui que a participação prolongada e o envolvimento ativo no CNE produzem efeitos positivos na saúde mental dos jovens que duram até a idade adulta.

Com efeito, são vários os elementos do Escutismo, enquanto movimento educativo, que ajudam os nossos lobitos e escuteiros a melhorar a sua saúde mental. Por exemplo:

Estar presente no momento presente

A vida acontece no “aqui e no agora”. Por isso, se as nossas crianças e jovens não souberem estar presentes nos momentos em que a vida está a acontecer, não só não conseguem usufruir da beleza da vida quando acontece, como também se demitem de poder agir no único momento em que têm real possibilidade de ter influência sobre os acontecimentos: o momento presente.

A vida na natureza, os raids com os amigos, os momentos de reflexão ou as noites sob as estrelas, todas elas são excelentes convites para viverem a sua vida no agora.

Autonomia

A autonomia representa, acima de tudo, o poder de poderem fazer as suas escolhas e de viverem as consequências que daí advêm.

Ora, o escutismo é o sítio onde podem fazer estas escolhas em ambiente seguro, cometer erros e aprender com eles, desenvolver competências, viver aventuras, conquistar sonhos e aprender que são capazes de alcançar tudo que se comprometem realmente a fazer.

Estabelecer relações saudáveis

Pelo contato com os outros, o escutismo é um excelente espaço onde podem descobrir e testar formas de se relacionarem. Aqui podem aprender a criar e manter amizades, negociar, aprender a tolerância perante a diferença, criar intimidade, resolver conflitos, liderar e inspirar os outros, colocar limites e respeitar os dos outros, entre tantas outras coisas.

De facto, a rede de apoio que aqui criam, com os seus semelhantes e os educadores adultos é um enorme potenciador do seu desenvolvimento saudável.

Para quem se interessar em aprofundar os resultados do estudo referido ou procurar estratégias inspiradas pelo escutismo para a promoção da saúde mental, recomenda-se a leitura do artigo completo, "A Caminho da Saúde Mental: O papel do Escutismo na promoção da saúde mental", disponibilizado na secção 'Material de apoio'.

No seguimento deste estudo e demais ações de promoção da saúde mental no escutismo, importa que estes temas se vão aprofundando ao nível da nossa associação também junto dos adultos, recolhendo contributos de todos, que permitam desenvolver instrumentos, estratégias e boas práticas para que cada um fique mais empoderado nesta temática.

Assim, durante as atividades de preparação do ENG, poderão surgir dinâmicas complementares, no sentido de capacitar os adultos na sua relação educativa com os jovens, em particular nestes temas de saúde mental.

Importa reforçar, no entanto, que o papel do dirigente / do CNE não é substituir profissionais de saúde, mas sim criar um ambiente seguro, de confiança e cuidado, onde cada um saiba que não está sozinho.

FINALIDADES

- Consciencializar crianças, jovens e adultos para a importância da saúde mental.
- Aprofundar os conhecimentos de crianças, jovens e adultos sobre o tema.
- Reduzir o estigma e o tabu em torno do tema.
- Perceber como os escuteiros vivem e falam da sua saúde mental.
- Partilhar preocupações, vivências e boas práticas.
- Estabelecer bases para futuras ações do CNE na promoção da saúde mental.

TÓPICOS PARA REFLEXÃO / DISCUSSÃO

Apresentamos de seguida alguns exemplos de questões que poderão ser utilizadas em cada secção, de modo a promover a reflexão e discussão, contribuindo para aumentar o conhecimento sobre o tema, nos diferentes níveis.

São apenas sugestões que tentam lançar pistas e abrir caminho, não pretendendo ser exaustivas ou exclusivas. Isto é, com base no conhecimento que cada um tenha (ou venha a adquirir) no tema da Saúde Mental, poderão surgir outras questões mais pertinentes e/ou mais adequadas à realidade concreta de cada unidade, agrupamento, núcleo ou região.

I Secção

1. Maugli – Emoções, Medos e Coragem

"Lobitos, o Maugli vive na Selva e, tal como nós, sente muitas coisas diferentes! Às vezes está feliz, outras vezes fica com medo ou triste. Ele aprendeu a perceber o que sentia e a encontrar formas de se acalmar e ser corajoso. Vamos falar sobre as nossas emoções e descobrir como podemos lidar com os momentos difíceis, tal como o Maugli!"

1. No Livro da Selva, todos os animais têm emoções diferentes – alegria, medo, coragem, frustração, tristeza. Que emoções consegues identificar no Maugli, no Balú, na Baguera ou nos Banderlogues?
2. Nas atividades da Alcateia, que emoções sentes mais vezes e o que costumavas pensar ou fazer quando sentes essas emoções?
3. Há alguma atividade que te deixa mais nervoso ou com medo? O que pensas e como se sente o teu corpo nesses momentos?
4. O que fazes para te sentires melhor nesses momentos?
5. O que te deixa triste ou com medo?
6. Já tiveste vontade de ficar sozinho quando não estavas bem? O que te ajudou?

2. Balú – Apoio, Segurança, Ajudar os Amigos

"O Balú é o grande amigo do Maugli. Ele ensina, cuida e está sempre pronto a ajudar. Quando o Maugli está triste ou com medo, o Balú faz com que ele se sinta seguro. No nosso grupo também temos amigos e adultos que nos ajudam quando precisamos. Vamos pensar quem está ao nosso lado e como nós também podemos ser bons amigos."

1. Se fosses o Balú ou a Baguera, como ajudarias um amigo que está triste ou com medo?
2. O Maugli tem bons amigos que o ajudam e protegem. Tens amigos nos escuteiros que te ajudam quando estás triste, com medo ou chateado? Como é que eles te ajudam?
3. Todos precisamos de apoio como o Maugli. Quem são as pessoas a quem podes pedir ajuda quando não estás bem? É fácil para ti pedir ajuda?

3. Baguera – Confiança, Segurança, Autoconhecimento

"A Baguera é forte e muito sábia. Ela acredita no Maugli, mesmo quando ele acha que não consegue. Ela mostra-lhe que cada um de nós é especial e capaz de coisas incríveis. Vamos falar sobre o que nos faz sentir especiais e confiantes, tal como o Maugli quando está com a Baguera."

1. Sentes que és capaz de tentar coisas novas, mesmo quando são difíceis?
2. Gostas das coisas que te tornam especial e diferente dos outros?
3. Sentes que há pessoas que gostam de ti e te apoiam?
4. Consegues mostrar o que sentes, mesmo quando é difícil?
5. Consegues falar do que te preocupa, mesmo quando tens medo de errar?

4. A Alcateia – Amizade, Cooperação e Pertencer ao Grupo

"Na Alcateia do Livro da Selva, todos cuidavam uns dos outros. Cada animal tinha o seu lugar e todos eram importantes. Na nossa Alcateia é igual: fazemos amigos, trabalhamos em bando e ajudamos quando alguém precisa. Vamos pensar juntos o que significa fazer parte da Alcateia e como podemos cuidar uns dos outros."

1. Consegues fazer amigos e tratá-los com respeito?
2. Gostas de fazer atividades com os outros e consegues acalmar-te quando ficas irritado?
3. O que significa para ti fazer parte da tua Alcateia? Como é que todos podem cuidar uns dos outros, como a Alcateia cuidava do Maugli?
4. O que te deixa feliz nos escuteiros? E fora dos escuteiros?

5. Banderlogues – Confusão, Distração, Emoções Desorganizadas

"Os banderlogues são barulhentos e desorganizados, e às vezes fazem o Maugli sentir-se perdido ou nervoso. Todos nós também temos dias assim: dias em que tudo parece confuso ou difícil. Não faz mal! Vamos falar sobre esses momentos e pensar em formas de nos sentirmos melhor."

1. Há alguma atividade que te deixa mais nervoso ou com medo? O que pensas e como se sente o teu corpo nesses momentos?
2. O que fazes para te sentires melhor nesses momentos?

6. A Selva – Jogos, Calma e Bem-Estar

"A Selva não é só aventura – tem lugares seguros e tranquilos, onde o Maugli pode descansar, brincar e pensar. Tal como ele, nós também temos momentos e atividades que nos fazem sentir felizes e calmos. Vamos descobrir juntos o que nos ajuda a sentir paz e confiança!"

1. Que jogos ou momentos te deixam calmo e confiante? O que pensas e como se sente o teu corpo nessas alturas?

II Secção

1. Gosto de fazer amigos e sinto-me bem a interagir com os outros?
2. Consigo estar com atenção e envolvido nas atividades e tarefas em que me envolvo?
3. Sei ouvir e respeitar a opinião dos outros, defendendo a minha com respeito?
4. Percebo e consigo respeitar regras como uma forma de viver melhor comigo e com os outros?
5. Quais são as coisas de que gosto em mim? Como as posso valorizar mais?
6. Consigo perdoar e fazer as pazes quando alguém faz alguma coisa que me magoa?
7. Sei aproveitar o melhor de todos os sítios onde estou?
8. Como percebo quando estou triste, irritado, nervoso ou cansado? Que sinais dá o meu corpo?
9. O que faço quando uma emoção fica forte demais? O que poderia tentar fazer diferente?
10. O que me deixa mais nervoso ou inseguro na escola ou online? Como posso lidar melhor com isso?
11. Como posso usar as redes sociais de forma que não me faça sentir mal comigo?
12. Quando devo pedir ajuda a um adulto? A quem posso pedir?
13. Porque tenho às vezes vergonha de pedir ajuda? O que me ajudaria a sentir-me mais seguro?
14. O que faz com que alguém se sinta incluído ou excluído na patrulha ou expedição?
15. O que posso fazer para que todos se sintam bem-vindos nas atividades?
16. Como posso ajudar um amigo que parece triste, sozinho ou diferente do habitual?
17. Quando é que devo avisar um adulto se algo me preocupa num amigo?
18. Como reajo quando falho, sou corrigido ou fico frustrado?
19. Quando fico zangado numa atividade, o que posso fazer para me acalmar?
20. O que me ajuda a relaxar? (atividade física, arte, música, tempo sozinho, falar com alguém, etc.)
21. O que posso fazer para equilibrar deveres (escola) e tempo de diversão?

III Secção

1. Consigo respeitar e amar as minhas características individuais sem me perder nas dos outros?
2. Sei os interesses, espaços e pessoas que contribuem para o meu bem-estar e é nesses que invisto?
3. Consigo respeitar e acolher as diferenças dos outros, sem os julgar ou inferiorizar?
4. Assumo as minhas responsabilidades, mesmo quando não me agrada ou estou assustado? Confio em mim?
5. Consigo estabelecer objetivos para mim, com base nos meus valores, investindo neles?
6. Que sinais físicos, emocionais ou comportamentais mostram que não estou bem?
7. Quando sinto ansiedade, medo ou pressão, que estratégias costumo usar? Funcionam?
8. Como distingo um dia “em baixo” de algo mais sério que merece atenção?
9. Que impacto têm as redes sociais na forma como me vejo e como me sinto?
10. O que faço para equilibrar responsabilidades, descanso e diversão?
11. Porque é tão difícil, às vezes, pedir ajuda?
12. A quem posso recorrer no agrupamento, na família, na escola ou entre amigos?
13. Que atitudes minhas facilitam (ou dificultam) que alguém me procure quando precisa?
14. Sei identificar os limites do que consigo resolver sozinho e quando devo pedir ajuda profissional?
15. Sei reconhecer sinais de alerta nos outros? O que faço quando os vejo?
16. Sei comunicar emoções de forma segura e ouvir sem interromper ou invalidar?
17. O meu valor depende dos meus resultados? Como lido com falhas e frustrações?
18. O que faço que me ajuda a gostar mais de mim?
19. Consigo usar o digital de forma saudável? O que preciso de ajustar?
20. Que situações do dia a dia (escola, futuro, amigos, família) mais mexem com a minha saúde mental?
21. Como posso tornar a minha equipa e comunidade um espaço seguro, onde é natural falar de emoções?

IV Secção

1. Consigo reconhecer, respeitar e regular as minhas emoções, reconhecendo igualmente as dos outros?
2. Cuido do meu corpo e da minha mente, respeitando os seus ritmos e necessidades?
3. Consigo lidar com as várias pressões a que estou sujeito, permitindo-me usufruir da vida?
4. Consigo pedir ajuda e apoio e estou disponível a auxiliar os outros na sua caminhada?
5. Entendo que o meu valor como pessoa não está vinculado aos meus resultados e consigo lidar com as minhas falhas?
6. Envolve-me ativamente na minha vida e na minha comunidade, sendo uma mais valia sempre que posso?
7. Consigo lidar com a frustração e mantenho-me motivado perante as adversidades?
8. Que estratégias reais funcionam comigo para gerir ansiedade, pressão ou exaustão?
9. Como posso criar uma rotina equilibrada que integre descanso, produtividade, relações e espiritualidade?
10. Que sinais de sofrimento psicológico devo saber reconhecer em jovens e adultos do agrupamento?
11. Como agir de forma responsável quando alguém me confia um problema sério – até onde posso ajudar e quando devo encaminhar?
12. Porque é tão difícil pedir ajuda – e o que me ajudaria a fazê-lo mais cedo?
13. Quem são os meus adultos de confiança a quem posso recorrer se necessário?
14. Como posso ajudar a normalizar a conversa sobre saúde mental no agrupamento?
15. Que mitos e preconceitos ainda existem sobre depressão, ansiedade e pedidos de ajuda – e como posso desconstruí-los?
16. Que papel tem a fé, silêncio ou contemplação no meu equilíbrio emocional?
17. Como lido com expectativas (família, estudos, trabalho) sem sacrificar o meu bem-estar?
18. Como posso transformar falhas e frustrações em aprendizagem sem cair na autocrítica destrutiva?
19. Que mudanças concretas pode o meu agrupamento, núcleo ou região, implementar para promover espaços seguros de partilha?
20. Que políticas, formações ou práticas o CNE deveria adotar para cuidar melhor da saúde mental dos seus jovens e dirigentes?

PROPOSTA DE DINAMIZAÇÃO

AGRUPAMENTO - Reflexão

Viver e Refletir - Espaço inicial de partilha de experiências pessoais e sentimentos.

No nível local e à semelhança dos restantes níveis, os dirigentes de cada Agrupamento terão toda a liberdade para realizar a reflexão proposta como melhor entenderem, adequando-a à sua realidade e aos seus Guias.

Realçamos, no entanto, a importância deste momento de reflexão, a par da escolha dos representantes ao nível seguinte (núcleo ou região) para toda a dinâmica do ENG. Sem esta reflexão prévia, em cada Agrupamento que participe na dinâmica, toda a discussão e a construção que se seguirá fica mais pobre, se não mesmo comprometida.

Dinâmicas sugeridas: jogos de confiança, 'círculo das emoções', roleplay sobre pedir ajuda.

Dinâmicas específicas para cada Secção: [Encontra aqui!](#)

NÚCLEO / REGIÃO - DISCUSSÃO

Cada Núcleo/Região tem a liberdade de escolher as dinâmicas que mais se adequem aos seus grupos e a cada uma das faixas etárias a que se dirija. Deixamos, porém, um modelo de estrutura e algumas dinâmicas tipo que podem ser utilizadas para dinamizar a discussão.

1 - Enquadramento da temática - 20 a 60 minutos (dependendo da duração do encontro)

Este momento deverá servir para verificar se a reflexão sobre o tema foi feita nos Agrupamentos e para preparar os participantes para o segundo momento de discussão.

Dinâmicas:

- Jogos
- Roleplay
- Dinâmicas com post it's

2 - Discussão - mínimo de 20 minutos por cada tópico de discussão

Pretende-se que todos os guias emitam a sua opinião e deem voz aos elementos que representam, participando na discussão de cada um dos tópicos de discussão, tendo sempre em atenção as realidades dos seus agrupamentos e o que querem para o futuro.

Dinâmicas de conversa em plenário, dando ao grupo a oportunidade de aglutinar ideias:

- Café do Mundo / Mesa de café (World café / Coffee table)
- Canto do orador (Speaker's corner)
- Aquário (Fishbowl)

Nestas dinâmicas é importante a presença de um adulto por temática, cujo papel será apenas o de facilitar a discussão entre pares sobre a temática, orientando para as questões que serão importantes abordar, caso seja necessário. No entanto, em momento algum deve dar a sua visão/opinião sobre a temática. É também seu papel fazer a recolha dos pontos mais importantes que forem discutidos.

3 - Conclusões para levar ao ENG - 20 a 60 minutos

Após toda a discussão das diversas questões é importante compilar todas as conclusões para depois poderem ser transmitidas no ENG pelos representantes do nível. É importante que estas estejam estruturadas em aspetos positivos, problemas e passos para o futuro.

Dinâmicas:

- Discussão em patrulhas e apresentação.

4 - Eleição de representantes

Dinâmica de escolha a ser definida por cada estrutura, desde que sejam eleitos pelos pares

MATERIAL DE APOIO

Os recursos listados abaixo poderão ser bons pontos de partida para aprofundar conhecimentos sobre o tema da Saúde Mental e/ou encontrar ferramentas para abordar o tema com os Guias. A lista não pretende ser exaustiva, existindo certamente muito mais informação disponível online (e não só) que poderá ser aproveitada por cada pessoa para aprender mais sobre a temática.

Estudos

Carvalho, N. (2025). [A Caminho da Saúde Mental - O papel do Escutismo na promoção da saúde mental](#). ISPA.

Scavacini, K., Cacciacarro, M. F., Pereira, M. R., Pessoa, G. C., & Motoyama, E. P. (2021). [Saúde Mental de Adolescentes e Jovens](#) (K. Scavacini & J. Fontoura, Eds.). Instituto Vita Alere.

Sites

[Portal da Saúde Mental](#)

[Encontrar+se](#)

[Eu sinto-me](#)

[Manifestamente](#)

[Guia para pais e professores: como apoiar a saúde mental e bem-estar dos jovens?](#)

[Escola Saudavelmente](#)

Vídeos

[A Saúde Mental explicada às crianças](#)

[Cantar pela Saúde Mental](#)

[Como ser normal?](#)

[Ensinar Saúde Mental a Crianças dos 5 aos 8 anos - Kit Básico de Saúde Mental para Crianças](#)

[Os Jovens e a Saúde Mental](#)

[Quem quer ter Saúde Mental?](#)

[Violet - Curta metragem de Maurice Joyce, sobre a autoestima](#)