



SAÚDE MENTAL NOS JOVENS

**EDIÇÃO
2022/2023**

QUE DESAFIOS? QUE RESPOSTAS?

**CÍRCULO
ELEITORAL DE
COIMBRA**





SAÚDE MENTAL NOS JOVENS: QUE DESAFIOS? QUE RESPOSTAS?

O Parlamento dos Jovens é um projeto que aconchega o jovem na Casa da Democracia, permitindo a sua participação ativa e envolvente nos seus processos. São dias e dias de dedicação árdua e paixão fervente, onde lutamos pelos princípios que regem a nossa sociedade. É uma procura incansável pela justiça e pela garantia que os nossos jovens do presente e do futuro recebam o melhor que esta sociedade tem para oferecer.

Toda a intensidade e luta sentida, relembra-nos as palavras de Saramago, “(...) *Sente-se a insatisfação, sobretudo dos jovens, perante um mundo que não oferece nada, só vende!*” e, enquanto jovens, estamos insatisfeitos, mas lutamos para que essa insatisfação não seja eterna e que as nossas palavras e ideias sejam ouvidas no seio da Democracia e alastradas para o corpo do mundo.

UM PROJETO, VÁRIAS VOZES!

De acordo com a *Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental*, cerca de 165 milhões de pessoas, na Europa, são afetadas por uma doença ou perturbação mental anualmente. Em Portugal, os dados são igualmente alarmantes: 1 em cada 5 portugueses apresenta uma perturbação mental, sendo a mais prevalente a ansiedade (16,5%). O perfil de saúde de Portugal traçado pela OCDE revela que os jovens são o grupo mais afetado, apresentando taxas de sofrimento psicológico “moderado a grave”.

Apesar dos dados, as perturbações mentais sofreram uma estigmatização ao longo da História. É possível reconhecer que a saúde mental é vista por muitos como um assunto a meter debaixo do tapete.

Ainda assim, acreditamos que uma das principais formas de luta contra o estigma é a informação e nada melhor que apostar nas gerações mais novas como veículos de mudança.

Por isso, a edição do Parlamento de Jovens deste ano, “*Saúde Mental nos jovens. Que desafios? Que respostas?*”, reflete não só o esforço dos jovens, mas também uma urgência social coletiva de mudança e consciência.

Este foi o problema abordado por alunos de todas as escolas portuguesas, inclusive a EBSQF (Escola Básica e Secundária Quinta das Flores), de Coimbra, que procuraram formular respostas para combater o estigma associado à saúde mental, promover o diálogo deste tema tão importante e auxiliar os jovens no desafio que é viver.



A primeira etapa deste projeto iniciou-se com incrível empolgação por parte dos alunos envolvidos e como jornalista, pude documentar em primeira mão as expressões faciais e a linguagem corporal de cada um – todos respiravam democracia.

Cada lista participou em debates envolventes através de argumentos pertinentes, cativando a astúcia de cada um.

A interação entre todos foi admirável e graças a **um projeto**, ouviram-se **várias vozes**.

SESSÃO DISTRITAL

Após o debate com o deputado Pedro Coimbra, os nossos jovens eleitos ganharam um vigor e força notáveis. Preparavam-se para o encontro na Sessão Distrital, tentando esconder o nervosismo com a consciência da responsabilidade que carregavam.



Graças ao trabalho desenvolvido na Sessão Escolar, juntamente da argumentação das listas, as medidas traduziram um esforço comum: aumentar o número de psicólogos disponíveis nas escolas, tanto no SPO como por contratação de psicólogos clínicos; melhorar o acompanhamento dos alunos aquando da transição do ensino básico para o secundário e da conclusão do 12º ano; implementar um “cheque-psicólogo” atribuível a todos os alunos, a cada dois anos, para facilitar o acesso a essa especialidade clínica dada a diminuição dos respetivos custos.

A Sessão Distrital teve lugar no IPDJ e a essência revelada na Sessão Escolar manteve-se: todos reunidos para defender as suas ideias, determinados a ouvir e a serem ouvidos.

Ao ouvir-se a intervenção de cada deputado, o clima recolhia-se em ansiedade e firmeza. Todas as intervenções realizadas preparavam os nossos deputados para o futuro, o futuro na Sessão Nacional.

Um dos momentos mais decisivos estendeu-se sobre a votação final das medidas. O Projeto de Recomendação à Assembleia da República do Círculo de Coimbra, refletiu a capacidade de cada um, de se superar para além dos próprios limites e trabalhar em consonância com o sujeito coletivo que viriam a constituir.

Por fim, assistimos à eleição dos deputados para a Sessão Nacional, onde Rita Fernandes, aluna da EBSQF, foi eleita porta-voz e responsável por assumir as ideias e voz do Círculo de Coimbra. O espírito democrático estava consolidado na sua forma mais pura e finalmente superava o panorama distrital – agora, Lisboa não era mais apenas um sonho de muitos jovens, era a realidade!



NO SEIO DA DEMOCRACIA

Ultrapassaram-se as barreiras e a Sessão Nacional aguardava! Não íamos sozinhos, nunca o fomos... De casa acompanhavam-nos as famílias e da escola todos os alunos que contribuíram para que este momento se tornasse possível.

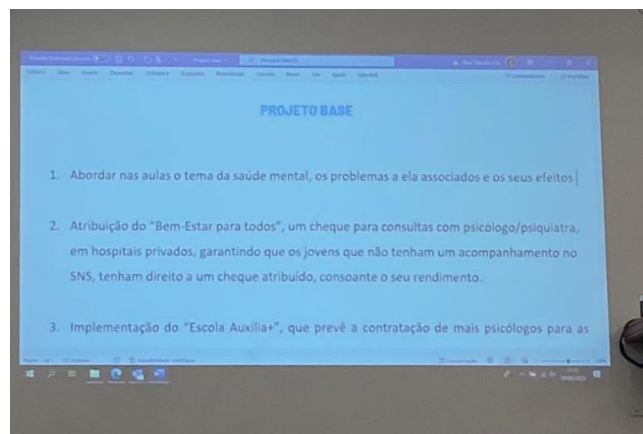
A viagem até à Assembleia aproximou os jovens, aproximou ideias e almas. De alma para alma, o diálogo circulava nos autocarros. Sentia-se uma ansiedade crescente.

Chegando ao Parlamento, fomos recebidos pela equipa de funcionários que nos apresentou o espaço, guiando-nos pela Casa da Democracia, e que sublinhou a importância dos jornalistas. Fomos orientados e incentivados a envolver-nos com todo o ambiente que observávamos.

De seguida, acompanhámos de perto o trabalho desenvolvido pelos jovens deputados nas salas das comissões. Cada distrito vibrava com empenho e os discursos foram analisados e moldados de forma a obter-se um projeto de recomendação sólido e competente.

Como Maria João Castro (deputada do Partido Socialista que codirigia uma Comissão) mencionou, “(...) *nos tempos que correm a defesa da democracia é essencial.*”





Durante a pausa para o lanche, todos tivemos tempo para socializar e dialogar.

O espírito comum manteve-se alegre e ouviam-se os jovens a falar entre si, desta vez não só como deputados, mas também como amigos.

Ao voltar para a sala das comissões, depois de longas horas de discussão e trabalho, foi aprovado finalmente o Projeto Base e as perguntas a realizar aos deputados da Assembleia no dia seguinte.

O primeiro dia acabou com um momento recreativo, onde todos tivemos a oportunidade de descontrair e elevar os ânimos para o dia que nos esperava, dali a poucas horas.





No segundo dia, aguardava-nos a Sala das Sessões e o discurso do Presidente da Assembleia da República, Doutor Augusto Santos Silva. Foram as suas palavras que acalmaram muitos jovens e confirmaram que todo o esforço de meses valeu a pena, “(...) *Reunir em Assembleia é assumir que a melhor maneira de tomar decisões é tomá-las em conjunto (...) a pluralidade de sujeitos faz a comunidade que somos.*”.

Em minutos, e com a ajuda das palavras de João Paulo Correia, (Secretário de Estado da Juventude e do Desporto) rapidamente compreendemos o nosso papel na vida democrática nacional e o quão essencial é a nossa participação – “(...) *o país precisa disto, (...) precisa de colocar os jovens na mesa das decisões.*”

Foi nestes instantes que se deu como iniciado o período de perguntas aos deputados da Assembleia; foram interações fervorosas, abordando assuntos pertinentes, que deram sentido à viagem democrática que todos realizámos ao longo dos meses.

Ainda que houvessem alguns momentos tensos, saímos de lá com a noção de que estávamos incluídos, que a política também era um espaço onde podíamos e devíamos ocupar porque acima de qualquer diferença que possa existir, somos, nas palavras de Rui Rocha (deputado da Iniciativa Liberal), “(...) *todos portugueses (...)*”, que se juntaram para discutir em conjunto as melhores decisões a serem tomadas.

Todos os presentes traziam consigo um compromisso para com o bem comum, para com o futuro.





Após este período de perguntas com os deputados eleitos pelos portugueses, os jornalistas tiveram a oportunidade de conversar com o deputado Alexandre Quintanilha, trocando opiniões sobre temas atuais e esperanças para o futuro.

Com o fim do almoço, iniciou-se a última fase deste projeto: a preparação para o debate final estava concretizada e as medidas devidamente enquadradas. Ainda que com tantas discordâncias e concordâncias, todo o corpo estudantil envolvido no projeto foi ouvido e corporizado na forma de uma juventude presente que não se acomoda, mas que se incomoda. Ali, não éramos apenas jovens com um sonho, éramos jovens com uma voz que se fez sentir, se fez escutar.

Do esforço de todos, resultou um projeto de recomendação que refletia tudo aquilo que procurámos defender.





No fim, ouviu-se e cantou-se a “Portuguesa” e no meio de tanta voz, de tanta ideia, no ser e no pensar, construímos algo que nem todos conseguem: democracia e respeito mútuo.

Saímos de mãos dadas com a democracia, tendo consciência que o futuro era nosso e que o futuro éramos nós.

O ÚLTIMO ADEUS E “OBRIGADA”

No momento da despedida, acredito que o mais difícil seja despedir-se de si mesmo, da versão do “Eu” que habitou durante tanto tempo este projeto, do “Eu” que foi acolhido e compreendido e, por isso, seria impossível concluir esta reportagem sem antes deixar umas últimas palavras, especialmente quando o tópico é tão sensível.

Mais importante do que ter jovens que tenham o talento da eloquência, é ter jovens que sentem, que pensam. É ter jovens capazes de se construir e desconstruir à base do respeito mútuo e compaixão. É ter jovens que se entendem e olham entre si para além de barreiras absurdas. A beleza do jovem está na sua capacidade de adaptação constante e no seu olhar astuto sobre o mundo que o rodeia. Um jovem que não sente e é incapaz de sentir pelo outro, é um jovem que há muito perdeu a sua juventude.

Esta edição ecoou por muitos jovens, fez-se sentir por muitos.

Tudo isto que foi trabalhado em salas escolares, tem de percorrer as ruas, tem de percorrer todos os espaços. Não podemos deixar que o tema da saúde mental nos jovens seja apenas mais um tema, mais uma edição. Todas estas vozes que surgiram terão que continuar a ser ouvidas, a ser lembradas, para que um dia a saúde mental não seja apenas a sorte de alguns, mas a conquista de todos.

Deste projeto levo comigo imensas memórias, mas levo também esperanças de um futuro melhor, de um futuro mais justo que reflita a essência de todo este trabalho desenvolvido.

Guardo comigo a saudade e um último “obrigada”.

Jornalista: Carolina Luís Reis, 12º ano, Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, Coimbra

