



Parlamento dos Jovens

Edição 001

Ensino Secundário

0,00€

2023: Saúde Mental nos Jovens

- Que Desafios?
- Que Respostas?



Sobre o Tema deste Ano: Saúde Mental nos Jovens



Imagem: Todos os anos é escolhido um tema, relevante e atual, para ser abordado pelos estudantes do país no Parlamento dos Jovens. Por isso, não é surpreendente que em 2023 o assunto em discussão seja o da saúde mental. Saídos de uma pandemia mundial em que ficamos meses presos dentro de casa, a sós com os nossos pensamentos e preocupações, este tema torna-se incontornável. Ainda mais no que toca aos jovens, que são constantemente bombardeados com testes e exames de todo o tipo.

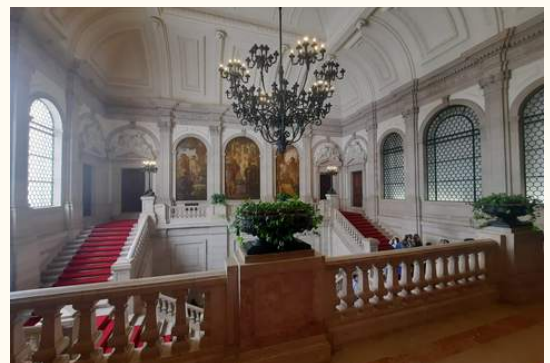
A pressão afeta-nos a todos, e de forma diferente, especialmente quando quantificam as nossas capacidades, o nosso conhecimento e até a forma como nos comportamos de 0 a 20 diariamente.

A seguinte reportagem procura fazer um retrato de como, nos dias 29 e 30 de maio de 2023, os jovens portugueses se reuniram, na assembleia da república, para apresentar e discutir medidas que possam ajudar a resolver os problemas de saúde mental que se fazem sentir na juventude da atualidade.

Chegada das Delegações, Lanche de Acolhimento e Briefing aos Jornalistas:

Os jovens participantes, tanto deputados como jornalistas, chegaram à Assembleia da República por volta da uma da tarde. As horas de viagem de alguns foram compensadas pela calorosa recepção: um delicioso lanche democrático, no Átrio Principal.

A multiplicidade de espaços, salas, escadarias e locais de importância no parlamento foi prontamente dada a conhecer aos jornalistas. Desde o Jardim Interior até ao corredor das comissões, foi-nos dada a oportunidade de conhecer o lugar que iríamos ocupar durante esses dois dias. E também de apreciar a beleza e a arquitetura do parlamento. Vimos, à distância, a residência oficial do primeiro-ministro, de proximidade íntima à assembleia, sendo uma escadaria e um guarda sincero a única separação.



Acompanhamento e Reportagem dos Trabalhos das Comissões



Dados os procedimentos introdutórios, pôs-se as mãos à obra. Em quatro comissões distintas, presididas por verdadeiros deputados, fez-se a escrita e discussão de medidas. A 3ª Comissão, que acompanhei, teve cinco projetos de recomendação em debate, da autoria dos deputados dos Açores, Beja, Braga, Coimbra, e do círculo da Europa. O objetivo? A seleção de propostas, visando a criação de legislação que promova soluções aos variados problemas relacionados com a saúde mental. E mais: a alteração cuidadosa e precisa dessas propostas para maximizar a sua potencialidade legislativa e aumentar a possibilidade de a sua implementação ser desejável pelos deputados reais. Apesar das barreiras linguísticas, os jovens do círculo da Europa fizeram-se entender e ofereceram uma perspetiva externa necessária. É por isso que a sua participação é aplaudida pela comissão, numa demonstração clara de união: somos todos Portugal.



Orgulho Portuense

A Delegação do Porto fez-se representar com crachás com a imagem de uma francesinha, simbolizando o distrito do Porto.

O deputado António Cunha presidiu à mesa da Comissão 3, numa sessão marcada pela cooperação entre círculos distritais, o destaque dos representantes açorianos e a vitória clara do círculo de Braga, que foi capaz de obter o maior apoio entre os membros da comissão.

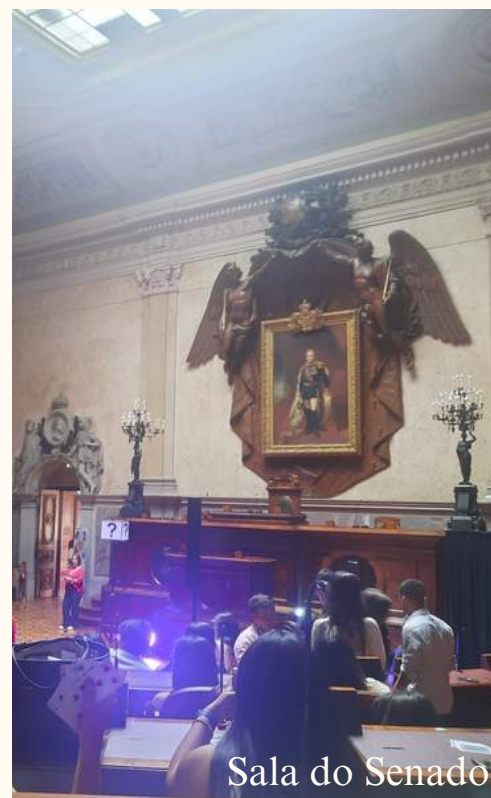
As duas horas e meia de comissão foram aliviadas por um curto intervalo. Alguns deputados aproveitaram para descontrair um pouco; outros puseram o foco na formação de alianças e na discussão de entendimentos com os demais círculos. O deputado João Cotrim de Figueiredo, por sua vez, optou por fazer uma curta e proveitosa viagem ao quarto de banho, saudando os jovens a partir do lavatório, sem deixar de desejar sorte aos seus futuros. Outras figuras ilustres vaguearam pelo corredor.

Sente-se uma boa atmosfera. Os jovens confrontam-se e fazem-se ouvir. Defendem as suas ideias e opinam segundo nobres princípios. A discussão é saudável e, acima de tudo, frutífera. O ambiente é de um profissionalismo agradável; de tal forma que os adultos na mesa se sentem confortáveis a brincar com situações engraçadas. O presidente da mesa engana-se e chama “Sr. Presidente” ao deputado Sebastião Silva; António Cunha ri-se da situação e os trabalhos prosseguem. A sessão permanece produtiva ao longo da tarde.

Um outro propósito das comissões: são atribuídos aos porta-vozes o direito de fazer perguntas aos deputados dos diferentes partidos presentes na assembleia. As perguntas serão feitas no dia a seguir, em sessão no plenário.

Programa Cultural e Jantar

O trabalho do dia está acabado! Há que entreter os jovens. Os organizadores do evento prepararam um “programa cultural”, também conhecido como “espetáculo” para divertir os participantes. Este ano foi realizado na Sala do Senado uma exibição de magia. Se se perguntar aos deputados ou jornalistas qual foi o melhor momento do Parlamento dos Jovens, ou pelo menos o mais divertido, a resposta será quase uníssona. Desde cubos mágicos que se resolveram sozinhos a balões gigantes atirados pelos ares, o espetáculo culminou num truque de cartas impressionante. Até as mentes políticas mais jovens do país tiveram dificuldade em compreender como as sapatilhas de um dos deputados apareceram misteriosamente no interior de uma caixa fechada colocada no topo de um poste inacessível.



O jantar foi servido pouco depois das 19:00 no Refeitório dos Monges. Com poucas mesas disponíveis, os deputados e jornalistas tiveram de se sentar nas escadas e cadeiras dispersas no exterior. Isso deu-lhes a oportunidade de presenciar o passeio noturno majestoso do pavão da assembleia. Outros tiveram menos sorte e puderam apenas observar o repouso manso do pavão, encolhido no chão. Assim acaba o primeiro dia da sessão nacional.

Abertura Solene do Plenário

Augusto Santos Silva, João Paulo Correia e Alexandre Quintanilha. O presidente da assembleia da república, o secretário de estado da juventude e desporto e o presidente da comissão de educação e ciência, respetivamente, ocupando a mesa do plenário, realizam a abertura solene do Plenário.



De acordo com Santos Silva, o parlamento é “um lugar para falar, argumentar e discutir decisões importantes para a garantia da nossa liberdade individual”. Já o secretário de estado deixa um apelo à intervenção política. Finalmente, Quintanilha estabelece a base teórica sobre o qual o Parlamento dos Jovens deste ano se desenvolve. Um oitavo da população sofre de transtornos mentais (sendo, portanto, este tema, um assunto de gravidade evidente). O investigador também lamenta profundamente a forma como a saúde mental tem sido negligenciada e desvalorizada. Segue-se um longo aplauso: todos reconhecem a urgência da matéria.

Período de Perguntas aos Deputados da Assembleia da República

Antes de serem feitas as perguntas aos deputados, um de cada partido na assembleia, foram dados sentidos parabéns ao deputado socialista Miguel Matos, que cumpriu 29 anos de idade nesse dia. Honestamente agradecido, Miguel Matos procedeu a responder à primeira pergunta, feita pelo círculo de Leiria. Ao longo de exatamente uma hora, cada deputado respondeu a exatamente duas perguntas. É de destacar a reação geralmente negativa dos jovens deputados à intervenção de Rita Matias, do Chega. Igualmente, Miguel Matos ri-se com os comentários confrontacionais da deputada. Já a resposta de Rui Rocha (IL) manifestou-se com uma saudação a todos os parlamentares, independentemente de visão política, levando a uma ovação em pé por parte dos jovens. O presidente da IL acaba por salientar que o crescimento económico é fundamental para a tomada de medidas apoiantes da saúde mental. Por outro lado, Rui Tavares (Livre) prefere destacar o papel dos professores e das escolas enquanto fator principal, em vez da prosperidade económica. A discussão diverge um pouco: Alexandre Poço (PSD) menciona a necessidade de mudança do método de Hondt, possibilitando o aprimoramento do sistema democrático. Feita a 16ª pergunta, e respondida esta, dá-se por concluída a sessão.



Conferência de Imprensa com o Presidente da Comissão de Educação e Ciência (Alexandre Quintanilha):

"A função da educação é transformar espelhos em janelas"

"Não há mente sã sem corpo sã"

"A saúde mental foi desleixada"

A nova atenção dada à saúde mental é "um dos bens da pandemia"

As redes sociais "podem ser imensamente cruciais"



Acompanhamento do Debate e da Votação Final Global da Recomendação

À hora de almoço os deputados descansam e antecipam-se para a votação final global das medidas recomendadas. Embora os estudantes de todo Portugal estejam aqui com o propósito de produzir uma seleção de políticas para apresentar à assembleia, o Parlamento dos Jovens permite também a socialização entre estes jovens inteligentes, visionários e ambiciosos. O porta-voz da Madeira, orgulhoso fã do PSD, conversa elogiando sinceramente Mário Soares e censurando amigavelmente um outro deputado por não conhecer os contributos de Sá Carneiro.

Quando, por fim, os 132 deputados se reúnem no Plenário ordenadamente, dá-se início à primeira ronda de debate. Nesta, dão-se argumentos a favor e contra as propostas de eliminação.

No que toca à medida 13, Joana Pereira, de Braga, defende não ser a quantidade de testes que causa o mal-estar mental. Os problemas de ansiedade devem-se, na verdade, à procrastinação e não serão resolvidos com a diminuição do número de avaliações. Gonçalo Sarabanda, do Porto, discorda: a procrastinação não se aplica a todos. A quantidade de testes está diretamente relacionada com a ansiedade. Porquê? Porque o estudo constante cria um stress permanente. O sistema de ensino é retrógrado, afirma o deputado.



O debate foi marcado igualmente por uma questão de semântica: o problema da palavra “alunos”, que não se aplica a estudantes universitários. Por isso, Guilherme Carvalho, do Porto, critica a medida 15 por não ser abrangente: os universitários também têm o direito a obter ajuda psicológica.



A segunda ronda de debate começa com algumas risadas: o presidente da mesa confunde um deputado de Lisboa (que tem uma extensa e loira cabeleira) com uma mulher. Ao longo da sessão, alguns deputados saem do plenário, indo participar no projeto Euroscola. Após aceso debate, são eliminadas as medidas 1, 3, 4, 7, 10, 13 e 15. Das propostas de eliminação, apenas uma é rejeitada: sobrevive a medida 6.

Destes intensos dois dias, obtemos uma lista de dez medidas, sólidas, ponderadas e, sobretudo, apoiadas pelos jovens portugueses!

Medidas Discutidas na Votação Final

✳️ (Medida sobrevivente ao processo de seleção)

-
1. Criação de um consultório público e gratuito de apoio à saúde mental, com voluntários disponíveis, através de parcerias entre a Ordem dos Psicólogos e instituições do ensino superior, para ouvir e ajudar as pessoas afetadas por problemas mentais ou relacionados com a saúde mental. (1.ª COM)
- ✳️ 2. Aumento do número de especialistas disponíveis no SNS e nos estabelecimentos. Na insuficiência dos mesmos no sistema de ensino, é de promover o estabelecimento de protocolos com instituições do ensino superior, no intuito de serem colmatadas estas lacunas, recorrendo a estagiários, sob a supervisão de um psicólogo orientador. (4.ª COM)
3. Realização de um levantamento da realidade da saúde mental das populações, feito por um grupo multidisciplinar, constituído pelas autarquias locais e unidades de saúde de cuidados primários; após este levantamento, criação de um «cheque psicólogo», através da atribuição de um montante, não cumulativo, a utilizar em qualquer unidade de psicologia aderente. Esta medida abrangerá a faixa etária jovem, mediante a classe social, e permitirá o acesso gratuito a tratamentos preventivos ou curativos de saúde mental. O cheque só será utilizado caso o SNS não responda. (2.ª COM)
4. Atribuição do «Bem-Estar para todos», um cheque para consultas com psicólogo/psiquiatra, em hospitais privados, garantindo que os jovens que não tenham um acompanhamento no SNS, tenham direito a um cheque atribuído, independentemente do seu rendimento e escalão. Esta seria uma medida conjuntural que colmate as deficiências do SNS enquanto é feito investimento progressivo no sistema. (3.ª COM)
- ✳️ 5. Atribuição de «cheques-psicológicos» numa fase inicial, e após prévia triagem, considerando que, a longo prazo, se reflita num aumento do número de psicólogos no SNS e Serviço de Psicologia e Orientação. (4.ª COM)
- ✳️ 6. Implementação do «Escola Auxilia+», que prevê a contratação de mais psicólogos para as escolas para desenvolver projetos e programas para ajudar os alunos -, bem como a atribuição de cheques «Bem-Estar para Todos» aos alunos, independentemente da sua condição financeira, evitando, assim, meses de espera (o psicólogo, além de ouvir o aluno, aconselha-o em todas as situações, da vida escolar e/ou pessoal, e direciona-o para psiquiatras ou psicólogos especializados, de acordo com o diagnóstico efetuado). (3.ª COM)
7. Incentivar as autarquias a apoiar a promoção de tempo de qualidade para os seus municípios e fregueses jovens, realizando regularmente atividades práticas, palestras, eventos, entre outros. (4.ª COM)
- ✳️ 8. Reforço dos Serviços de Psicologia em todos os agrupamentos de escolas, através do aumento de verbas no Orçamento do Estado, fortalecendo parcerias entre a Ordem dos Psicólogos e instituições do ensino superior. (1.ª COM)
- ✳️ 9. Reforço do apoio psicológico nas escolas, através de um maior investimento do Estado, nomeadamente pela contratação de profissionais especializados, realização de campanhas de sensibilização e divulgação dos apoios existentes. (2.ª COM)
10. Abordar nas aulas o tema da saúde mental, os problemas a ela associados e os seus efeitos, e realizar campanhas de sensibilização (com palestras e debates adequados à faixa etária dos respetivos alunos), bem como a criação de um programa nacional de educação para a parentalidade, que faça da família um fio condutor para a inteligência emocional e consciência social. (3.ª COM)
- ✳️ 11. Realização de ações de sensibilização e dinamização de atividades, visando promover ambientes seguros e de apoio, que fomentem o bem-estar e o desenvolvimento pessoal, no âmbito dos quatro grandes pilares da saúde mental: Alimentação; Higiene do sono; Atividade física; Relacionamento interpessoal. (1.ª COM)
- ✳️ 12. Implementação nas escolas do projeto-piloto com base no modelo SEL (Social and Emotional Learning), em todos os graus de ensino, do pré-escolar até ao ensino superior, incluindo o ensino profissional, que envolva toda a comunidade educativa, no sentido de promover a autorreflexão e a compreensão e competências socio-emocionais. (2.ª COM)
13. Redução do número de testes de avaliação sumativa, sendo estes substituídos por outro tipo de avaliação - nomeadamente, exposições orais, trabalhos de grupo e trabalhos de pesquisa -, que valorize e promova a autonomia e cooperação do aluno. (2.ª COM)
- ✳️ 14. Alteração da idade de acesso a consultas de psicologia, sem autorização dos encarregados de educação para os 16 anos, garantindo que todos os jovens, a partir desta idade, tenham liberdade de acesso a serviços de psicologia, independentemente da vontade ou opinião dos seus encarregados de educação. (2.ª COM)
15. Agregar ao Estatuto do Aluno valências na área de saúde mental em que cada estudante - mediante a apresentação do comprovativo de estudante - conta com uma comparticipação por parte do Estado que visa a amortização de, por exemplo, despesas alocadas à manutenção do equilíbrio mental do jovem. (4.ª COM)
- ✳️ 16. Criação de uma subcomissão (permanente) inserida no âmbito de competências da Comissão de Saúde (9.ª Comissão), a ter como matéria a Saúde Mental, sendo esta responsável pelos trabalhos ligados à temática, podendo privilegiar o apoio direto de cidadãos/ãs, nomeadamente, especialistas, como psicólogos/as, psiquiatras e pedopsiquiatras, a fim de se fazer uma melhor análise e de se encontrarem respostas mais específicas e adequadas às problemáticas ligadas a esta área da saúde. (1.ª COM)
- ✳️ 17. Criação de legislação que contemple a integração de psicólogos clínicos nas escolas, através da articulação entre o Ministério da Saúde e o Ministério da Educação, promovendo uma melhor contratação e distribuição dos psicólogos. (1.ª COM)

Encerramento

Trabalho feito. Os porta-vozes discursam, realçam a importância daquilo que, em conjunto, concretizaram. O presidente da mesa agradece a participação de todos e felicita o trabalho impecável dos deputados. Os restantes membros da mesma fazem o mesmo.

Nos últimos minutos do Parlamento dos Jovens de 2023, o deputado socialista Eduardo Alves faz o discurso de encerramento. Num momento caricato, o deputado diz que as escadas do parlamento são “instagramáveis”, pondo um sorriso nas faces dos jovens. São entregues diplomas aos representantes de cada círculo e membros da mesa.

Como não podia deixar de ser, canta-se o hino de Portugal: a assembleia implode em orgulho nacional. Acabado o hino, alguém, de entre as muitas bancadas do parlamento, grita “Viva a Democracia!” E todos, com grande emoção: “VIVA!”

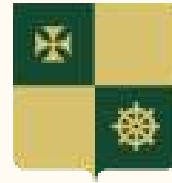


E assim dá-se término àquela que foi, indubitavelmente, uma importante e bem-sucedida cooperação entre as mentes jovens do país. Unidos por um interesse nas questões de governança, na solução dos problemas que a nossa sociedade enfrenta e, acima de tudo, unidos por uma vontade imparável de fazer algum tipo de diferença, de deixar alguma marca positiva no lugar em que habitamos. Os dias 29 e 30 de maio de 2023 foram uma poderosa demonstração das convicções políticas e sociais das novas gerações. Uma oportunidade imperdível para os jovens se fazerem ouvir, num país envelhecido, em que a opinião dos menores de idade é desvalorizada. Chamam-nos “a geração dos telemóveis” e apelidam-nos de preguiçosos e indiferentes (a própria RTP noticiou o “vício nos telemóveis” no dia 30); mas mostramos que temos ideias e soluções para Portugal, perspetivas que apenas nós temos e pontos de vista que escapam às mentes adultas. A nossa geração está para ficar: nós somos o futuro de Portugal. Somos firmes e capazes; e quem presenciou o nosso trabalho nas escolas, nos distritos e na assembleia tem a nítida e perfeita noção que Portugal ficará em boas mãos.



Jornalista: Afonso Margato

- 11º Ano
- Colégio Novo da Maia
- Círculo Eleitoral do Porto



LEARNING INTERNATIONAL SCHOOL
COLÉGIO NOVO
DA MAIA