

A saúde mental entra em debate

“A saúde mental é a irmã pobre da saúde global” afirmou Alexandre Quintanilha na sua intervenção no Plenário. Mas porquê? E o que podemos fazer para deixar de ser?



“a irmã pobre da saúde global” – Alexandre Quintanilha

Apesar do debate sobre a saúde mental ter vindo a ganhar uma maior visibilidade, esta é ainda muitas vezes negligenciada face à saúde global, fazendo todo o sentido a escolha do tema *Saúde Mental nos Jovens. Que desafios? Que respostas?* para a edição de 2022/2023 do Parlamento dos Jovens, um projeto que é desenvolvido pela Assembleia da República com o propósito de criar o gosto pela democracia aos alunos do ensino básico e secundário e de os envolver na política, uma vez que dá a oportunidade aos jovens de se pronunciarem sobre um tema tão atual e importante, sendo que toda esta ação não implica custos financeiros para os alunos.

Mas, afinal, o que se entende por saúde mental? A Organização Mundial da Saúde (OMS) define-a como “o estado de bem-estar no qual o indivíduo tem consciência das suas capacidades, pode lidar com o stress habitual do dia-a-dia, trabalhar de forma produtiva e frutífera, e é capaz de contribuir para a comunidade em que se insere”.

Ter uma boa saúde mental é algo fundamental uma vez que nos permite desenvolver e manter relacionamentos, estudar e trabalhar, seguir os nossos interesses e tomar decisões que podem ter grandes impactos na nossa vida.

Estes são alguns dos motivos pelos quais devemos prezar pela nossa saúde mental, mas como conseguiremos cuidar dela, enquanto jovens, se não soubermos quais os fatores que a impactam? Algumas das situações que afetam a saúde mental dos jovens são, por exemplo, o desejo de maior autonomia, a pressão entre pares, o *bullying* e *cyberbullying*, o estigma, a discriminação, a exclusão social e as dificuldades no acesso a serviços qualificados.

Face a estes desafios, o Parlamento dos Jovens propôs que os alunos se unissem e criassem medidas para combater estes fatores e promover a nossa saúde mental.

“destaco o trabalho que é feito nas escolas, é lá que o programa vive, porque se não fossem as escolas o programa não existia” – Ana Batalha, Assessora da Assembleia da República no programa Parlamento dos Jovens

Começamos pelo princípio, começamos por aquele momento em que nos foi dito qual seria o tema a debater este ano, aquele momento em que tentámos reunir um bom grupo para discutir ideias e criar medidas inovadoras com a esperança destas chegarem à última fase.

Após este momento, criaram-se três listas que fizeram campanha, expuseram as suas medidas e discutiram-nas no dia dezasseis de janeiro, num debate público que contou com a presença da Dr^a Julieta Sampaio, a fundadora do programa, e do deputado Rui Lage.

Este debate durou a manhã inteira e esteve repleto de intervenções. Algo que o diferenciou em relação ao ano anterior foi a participação não só dos membros das listas, mas também de outros alunos da escola, que contribuíram construtivamente para o tema em discussão.

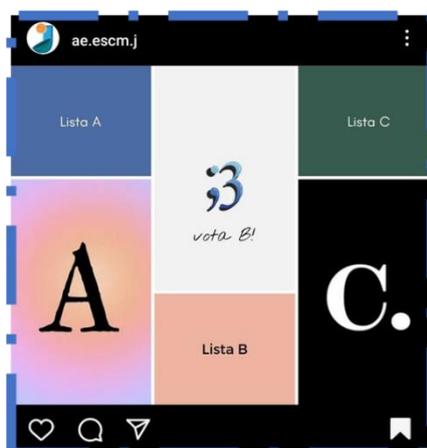


Fotografia tirada à mesa com os cabeças de lista das três listas que participaram, onde também se encontram a Dr^a Julieta Sampaio, o deputado Rui Lage e a professora que dinamizou o projeto Amélia Castro.

Seguido a todas as emoções da campanha, do debate e das eleições, chegou o muito esperado dia da sessão escolar, onde os deputados eleitos chegaram a acordo, após muita discussão, tanto das medidas que a escola iria apresentar na sessão distrital como dos deputados que iriam representar a escola.

Uma vez que nesta edição só participou uma lista do ensino básico, a sessão escolar decorreu ao mesmo tempo para os dois ciclos. Deste modo, os mais jovens tiveram a oportunidade de ver os alunos do secundário a debater e aprender com eles.

Algo a salientar na edição deste ano na nossa escola foi não só uma maior adesão dos alunos ao projeto, mas também uma maior divulgação em comparação com o ano anterior.



Publicação da associação de estudantes a incentivar o voto no dia das eleições.

**“a luta de ideias é o músculo da democracia” - João Paulo Correia,
Secretário de Estado da Juventude e do Desporto**

Após a etapa escolar, veio a fase distrital, que permitiu aos deputados eleitos pela nossa escola – Camila Ribeiro e Vasco Bertocchini – continuarem esta “luta de ideias”.

“A Fase Distrital é a que considero ser a mais extenuante de todas. Durante dois dias, cabe aos jovens deputados falar para um auditório que conta com mais de 140 deputados e expor as medidas da sua escola da forma mais expressiva e cativante possível. Nos intervalos, deverá socializar com o máximo de pessoas de modo a estabelecer valiosas relações com deputados de outras escolas. Após um período de exposição e esclarecimento de dúvidas e já no segundo dia, dá-se a eleição dos deputados que representarão o círculo do Porto na seguinte e mais prestigiosa fase: a Fase Nacional. Em seguida, um dos deputados eleitos será escolhido por todos os participantes da Fase Distrital, caso decida candidatar-se a tal cargo, como Porta-Voz do Porto. Mais uma vez, a edição deste ano letivo foi definitivamente mais fatigante do que a anterior. O maior número de participantes tornou o apuramento para a fase final uma tarefa mais árdua, o que fez deste ano uma das experiências mais recompensadoras da minha vida.”

Este é o testemunho do deputado do círculo do Porto Vasco Bertocchini e, uma vez que não me foi permitida a presença nesta fase, não poderei falar mais detalhadamente sobre ela nem dar o meu ponto de vista.

“isto é muito mais do que um evento, é a festa daquilo que é um programa que é feito por todos vocês, pelos vossos professores e que culmina nestes dois dias de grande intensidade [...]” – Ana Batalha, Assessora da Assembleia da República no programa Parlamento dos Jovens

E, finalmente, após todos estes meses de trabalho e investimento no projeto, chegámos à Sessão Nacional. Esta decorreu nos dias vinte e nove e trinta de maio e foi repleta de emoções.

Dia 29

Após uma animada viagem de autocarro encontramos-nos em Lisboa, em frente à imponente Assembleia da República. Fomos recebidos com um agradável lanche e, logo de seguida, foi mostrado aos jornalistas o Palácio de São Bento.



A imagem do meio é a escadaria de acesso à Assembleia da República.

As imagens laterais representam espaços no interior do Palácio de São Bento.

Quando esta visita acabou, tivemos a oportunidade de acompanhar o trabalho que estava a decorrer nas comissões, onde estavam a debater os projetos de recomendação de cada círculo, aprovando-se um deles por comissão e, após isso, ainda era dada a possibilidade de fazer uns ajustes. Uma vez que o projeto de recomendação do círculo do Porto estava a ser debatido na segunda comissão, esta foi a que acompanhei com maior atenção.

Segunda comissão

Na segunda comissão foi aprovado como projeto base o projeto do círculo da Madeira, sendo que sofreu algumas alterações e a substituição de uma das medidas. É de notar o desempenho dos deputados desta comissão, que se esforçaram para reunir as melhores medidas a serem apresentadas no dia seguinte.





Na primeira fotografia vemos deputados de diferentes círculos a redigir propostas de alteração/eliminação ao projeto base.

Na sequência de imagens vemos os deputados a votar.

Depois desta tarde de trabalho, houve um momento de lazer, onde fomos encantados na sala do Senado por vários truques de magia que realmente nos deixaram de boca aberta.



Sequência de fotografias num dos truques do mágico.

Durante o jantar e no hotel tivemos a oportunidade de conviver com jovens de outras partes do país e também de fora da Europa.

Dia 30

Este dia começou com a Sessão Plenária, com um discurso de Augusto Santos Silva, presidente da Assembleia da República seguido de outro por João Paulo Correia acerca da importância dos jovens e destes serem ativos. Alexandre Quintanilha também interveio falando do tema deste ano. Após estes discursos, houve um momento em que deputados dos diferentes partidos com representação na Assembleia responderam a perguntas que tinham sido votadas nas comissões do dia anterior.



E, entretanto, chegou o momento em que nós jornalistas nos separamos dos deputados. Enquanto os deputados ficaram no hemiciclo a redigir propostas de eliminação de certas medidas do projeto de recomendação, os jornalistas participaram numa conferência de imprensa com Alexandre Quintanilha. Nesta foram discutidos vários tópicos, desde assuntos relacionados com a saúde mental – o acesso rápido a serviços de saúde mental ou o papel dos pais na saúde mental dos jovens, por exemplo – até à inteligência artificial e ao avanço tecnológico em Portugal. Na fotografia ao lado, vemos o deputado a falar na conferência de imprensa.

Alexandre Quintanilha

Alexandre Quintanilha é um investigador na área da Física, professor catedrático jubilado do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar e político português, atual Presidente da Comissão de Educação e Ciência.



Após o almoço, os deputados debateram as propostas de eliminação, havendo sempre um deputado a discursar a favor e outro contra. Depois destas intervenções, a proposta de eliminação era votada, podendo ser aprovada – o que eliminava a medida do projeto de recomendação – ou não. Das dezassete propostas iniciais no projeto de recomendação, passaram a dez medidas que irão ser discutidas na Assembleia da República. É possível consultar a Recomendação Aprovada na página do Parlamento dos Jovens do ensino secundário ou através do seguinte link:

https://jovens.parlamento.pt/Documents/2023/Recomendacao_Final_SEC2023.pdf



Deputados, jornalistas e professores à espera nos Passos Perdidos.

Com o projeto de recomendação terminado, foi dado um certo tempo ao Porta-Voz de cada círculo para dizer umas palavras e também aos membros da mesa. Seguidamente, o deputado Eduardo Alves fez um pequeno discurso.

Um dos círculos, nos seus minutos finais, pediu à mesa para todos cantarmos o hino nacional e, então, num último momento todos juntos, antes de deixarmos a Sala das Sessões, cantamos todos o hino nacional. Foi um momento único e emocionante, com toda a gente a fazer ouvir a sua voz com uma música que nos une enquanto portugueses.



Nem pareceu real sair do Palácio de São Bento depois destes dois dias tão intensos e perceber que dentro de pouco tempo estaríamos em casa. Com abraços e palavras simpáticas despedimo-nos daqueles que seguiriam outro caminho e entramos no autocarro cada um rumo ao seu destino.

“para o conhecimento avançar, é preciso fazer perguntas” – Alexandre Quintanilha

Este programa incentiva-nos exatamente a isso, a fazer perguntas e, além disso, a procurar e criar respostas. Incentiva-nos não só a sermos curiosos, mas também a sermos ativos na busca de soluções para os desafios que enfrentamos.

É sem dúvida uma oportunidade única e imperdível (das quinhentas e quatro escolas que participaram este ano foram eleitas sessenta e seis para a última fase), não só por nos incentivar a lutar pelas nossas ideias, mas também por conhecermos outros tão curiosos como nós, outros com vontade de questionar e descobrir respostas, de criar amizades fortes que permanecem connosco apesar da distância.

Para melhor demonstrar o impacto que o Parlamento dos Jovens tem, perguntei à deputada Rita Lapão, do círculo eleitoral de Évora, o que achou deste evento. “Achei completamente magnífico. Foi a última vez que pude participar e então estar presente na Assembleia da República, especialmente a debater um tema tão importante foi completamente espetacular”.

Além deste testemunho, reuni também o dos deputados da nossa escola.

“O que torna o Parlamento dos Jovens num acontecimento tão transformador? Mostrou aos jovens audaciosos como nós que não estamos sozinhos. Mostrou-nos que ainda há vontade de lutar por mudança. Mostrou-nos que Portugal tem uma juventude revolucionária que não deixará que o futuro da nossa nação siga pelo rumo errado.” – deputado Vasco Bertocchini

“O Parlamento dos Jovens foi uma experiência revolucionária; pude conhecer melhor os mecanismos que garantem a democracia na casa desta mesma, a Assembleia da República.” – deputada Camila Ribeiro

E não podia acabar a reportagem sem reforçar a excelente escolha deste tema tão atual e sobre o qual os jovens têm tanto para refletir e falar. A saúde mental é um assunto que “veio à superfície graças à pandemia” – citando Alexandre Quintanilha – e abordá-lo num programa com esta dimensão é algo verdadeiramente notável.



Sobre mim:

Olá, o meu nome é Carolina Olaio e no ano letivo de 2022/23 frequentei o décimo primeiro ano na Escola Secundária Carolina Michaëlis do Agrupamento de Escolas Carolina Michaëlis, que pertence ao círculo eleitoral do Porto.

Apesar de estar a tirar o Curso Secundário em Ciências e Tecnologias, estou a concorrer a este prémio reportagem como jornalista.