

# SAÚDE MENTAL NOS JOVENS

QUE DESAFIOS?  
QUE RESPOSTAS?



ALBERTO VEIGA

---

PARLAMENTO DOS JOVENS

---

Círculo eleitoral de Viana do Castelo



**No presente ano letivo, a Escola Secundária de Monserrate (ESM) participou, uma vez mais, no Parlamento dos Jovens do Ensino Secundário sob o tema:**

***“Saúde Mental nos Jovens:  
Que desafios? Que Respostas?”***

**Em todas as fases do projeto, os deputados evidenciaram empenho e responsabilidade nos desafios e nas provas a que tiveram de dar resposta, numa plena concertação de esforços.**

# "HÁ ESCOLAS QUE SÃO GAIOLAS E HÁ ESCOLAS QUE SÃO ASAS"

RUBEM ALVES



Este pensamento de Rubem Alves serviu de lema para a nossa ação enquanto agentes da construção da democracia num futuro próximo! Ousamos:

*Sonh  
Acredit  
Concretiz* **OK!**



# SAÚDE MENTAL NOS JOVENS

## SAÚDE MENTAL NOS JOVENS: QUE DESAFIOS? QUE RESPOSTAS?



### Sessão Escolar

Realizada no dia 25 de janeiro, no grande auditório da Aula Magna da ESM, com uma plateia de convidados composta por cerca de 200 alunos.



### Sessão Distrital

Ocorrida no dia 14 de março no auditório de Santiago da Barra - Viana do Castelo, com a presença de deputados eleitos de 17 escolas.



### Sessão Nacional

Realizada nos dias 29 e 30 de maio na Assembleia da República (AR).



## Sessão com a deputada da AR A semente da democracia

Com esta sessão começava a nossa aproximação ao programa que promove e desenvolve o gosto pela cultura democrática nos jovens. A sessão, com a deputada Dora Brandão, constituiu um momento de reflexão conjunta e motivadora para o debate de um tema tão atual e pertinente como o deste ano.

Aí tivemos a oportunidade de a questionar sobre o que o governo e os políticos têm legislado em relação ao tema da saúde mental, sentindo, nesse momento, que podíamos ter crença na "escuta" que o tema merece.



A publicação da sessão na imprensa local, no Jornal "Aurora do Lima", foi para nós um motivo de grande satisfação e deu alento para continuarmos.

A partir deste momento senti que esta experiência iria ser a melhor que alguma vez já tive. Fiz parte de uma lista e trabalhei ativamente nela a fim de contribuir para que a saúde mental seja um assunto discutido publicamente.



Jornal "Aurora do Lima", 2 de fevereiro 2023  
Imprensa Local

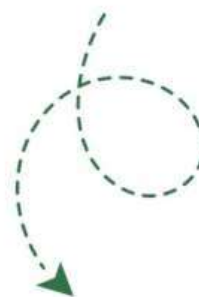


## Sessão Escolar

### O desafio como Deputado!

Após esta interessantíssima sessão, partimos para a fase da campanha. Foram dias intensos onde todas as turmas publicitaram as medidas que identificaram como pertinentes e que iriam ser objeto de escrutínio pelos nossos pares, incentivando-os a irem votar. No final tudo compensou! Na nossa escola conseguimos ter 7 listas a sufrágio, o que proporcionou uma corrida à votação, tendo sido um ato amplamente participado e democrático.

As eleições decorreram num ambiente de grande civismo e serenidade, por meio de voto eletrónico, aliás, já experimentado no ano anterior, por constrangimentos e protocolo decorrente da pandemia. O sucesso desta modalidade de voto foi grande e atraiu os nossos colegas para a votação.



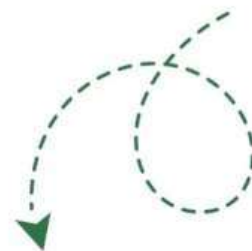


## Sessão Escolar O desafio como Deputado!

Eis que chegamos ao grande dia!

A sessão, oficialmente aberta pela Diretora da minha Escola, permitiu-nos "brilhar" enquanto deputados eleitos. Decorreu no auditório da escola, com o espaço organizado sob a forma de hemiciclo, fazendo-nos sentir verdadeiramente jovens políticos.

A plateia de convidados assistiu de forma irrepreensível, afinal eram os nossos pares! Estávamos entre colegas que nos escutaram atentamente e puderam sentir o nosso espírito político. Sobretudo, atentos ao tema em análise que tanto nos preocupa. Ouvir as ideias das diferentes listas foi muito enriquecedor para todos!





## Sessão Escolar O desafio como Deputado!

Para mim, enquanto presidente da Mesa da Assembleia Escolar, foi o melhor momento que já tinha vivido na escola e como estudante. A minha eleição para a condução dos trabalhos nesta sessão foi o corolário de todo o percurso feito.

Após mais de 5 horas de trabalhos, o Projeto de Recomendação da escola foi aprovado, os deputados efetivos e suplentes eleitos e com o candidato à mesa de sessão distrital escolhido. Estávamos prontos para RUMAR até à sessão distrital.







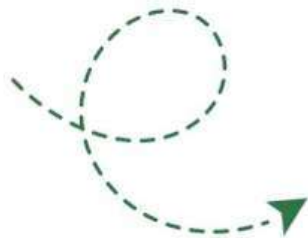
## Sessão Distrital

### A liberdade de ser deputado!



As emoções continuavam ao rubro!  
Chegara mais uma vez outro grande dia, desta feita, o encontro de escolas participantes e dos deputados eleitos. A preparação tinha sido ampla, com várias reuniões entre nós, reflexões e análise dos projetos de recomendação dos pares. Afinal, era preciso irmos bem preparados para podermos voar até à casa da democracia.

Fui eleito novamente como membro da Mesa da Assembleia, desta vez para a sessão distrital, com a função de Secretário. Todo o meu percurso nesta aventura estava a ser melhor do que o que alguma vez pude imaginar! Antes da sessão, os nervos eram gigantescos, mas quando tudo começou, de repente o estado de ansiedade foi diminuindo e a serenidade tinha voltado. Envolvi-me "de alma e coração" na minha nova função.





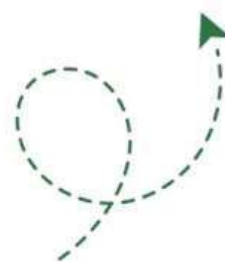
## Sessão Distrital

### A liberdade de ser deputado!

Foi com o excelente profissionalismo de todos que o Regimento foi cumprido e a sessão distrital teve um pleno êxito. Para nós foi muito gratificante pois o Projeto de Recomendação da Escola Secundária de Monserrate foi o mais votado. Depois, seguiu-se a votação na especialidade. A partir deste momento, o projeto ganhou amplitude e passou a ser o projeto do Círculo Eleitoral de Viana do Castelo.

Entretanto, no decurso dos trabalhos, correu a votação para o porta voz do círculo eleitoral, tendo recaído a escolha, mais uma vez, num deputado da nossa escola. Que orgulho! Eu fora também escolhido para ir à Assembleia da República como jornalista. Que responsabilidade!

Com pleno êxito, o caminho estava traçado!





## Sessão Nacional Ser deputado na Assembleia da República!

A distância geográfica obrigou a uma saída bem cedo para Lisboa. A viagem até à AR foi muito interessante uma vez que permitiu estabelecer relações de proximidade com os deputados do Norte e logo aí percebemos que os trabalhos iriam ser muito proveitosos. A troca de ideias entre os deputados do meu Círculo Eleitoral foi uma constante ao longo da viagem. Ouvimos, escutamos, partilhamos e convivemos.

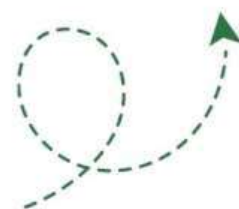
Quando chegamos a Lisboa, percebemos que os esforços de um ano de trabalho iriam ser recompensados pelo que poderíamos experienciar naquele magnífico e imponente espaço. Estar na Casa da Democracia, no emblemático e simbólico espaço político, para nós foi sensacional e inesquecível.





## Sessão Nacional As comissões de trabalho

Nas comissões de trabalho, presididas por deputados da Assembleia da República, foram analisadas as medidas apresentadas nos diversos projetos de Recomendação, com o intuito de ser alcançado um Projeto Nacional sólido.





## Sessão Nacional

### O discurso do Presidente da Mesa da AR



A abertura da sessão nacional foi realizada no grande hemiciclo pelo presidente da Assembleia da República, o Dr. Santos Silva, momento em que nos sentimos tratados com a máxima dignidade e consideração.

Aí percebemos a qualidade e as potencialidades deste Programa e a importância dele para os jovens.



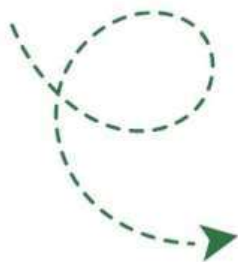
## Sessão Nacional O dia D da democracia



Tinha finalmente chegado o grande dia e tudo parecia mágico. Entrámos na sala do plenário, ocupamos os nossos lugares e os trabalhos começaram, sendo o regimento integralmente cumprido por parte de todos os membros da Mesa da Assembleia.

As intervenções do nosso porta voz foram exemplares e únicas. Tudo passou a uma rápida velocidade. Era único estar onde se tomam as decisões, poder ver, sentir e experienciar o processo da democracia.

Foi fantástico!





**Sessão Nacional - O dia D da democracia**

**Aqui ousamos:**

Sonh  
Acredit  
Concretiz **OK!**

**...por um mundo mais justo e onde os valores democráticos e humanistas se afirmem!**



## Do outro lado da Assembleia da República

Foram vários os momentos propiciados para a confraternização, conhecer os espaços da Assembleia da República, perceber o seu funcionamento, bem como circular pelos seus jardins desfrutando daqueles maravilhosos espaços, consituiu o outro lado deste programa: o da sã convivalidade nos corredores da democracia.







## O jornalista em ação!

Para terminar, apenas posso agradecer, reconhecendo que foi uma experiência única não apenas por podermos estar na Assembleia da República, como pelas pessoas que conhecemos e pelas experiências que vivemos.

Afinal, *há escolas que são asas!*

# OBRIGADO!

**Alberto Veiga**

10º ano | Curso Profissional de Técnico de Mecatrónica  
Escola Secundária de Monserrate  
Círculo Eleitoral de Viana do Castelo, 2023

