



# SAÚDE MENTAL NOS JOVENS

QUE DESAFIOS?  
QUE RESPOSTAS?

## SESSÃO NACIONAL

**PARLAMENTO  
DOS JOVENS**  
básico



8/9 maio  
Palácio de  
São Bento



# ÍNDICE

## **AGENDA**

3

## **ESCOLAS E DEPUTADOS/AS ELEITOS/AS**

5

## **ORGANIZAÇÃO DAS COMISSÕES**

10

## **REGIMENTO**

18

## **PROJETOS DE RECOMENDAÇÃO**

19

## **JORNALISTAS**

29



# AGENDA

---

## SEGUNDA-FEIRA | 8 DE MAIO DE 2023

**13h00** Chegada das delegações

**14h00–16h00 Reuniões das Comissões: 1.ª parte**

Debate, na generalidade e na especialidade, dos Projetos de Recomendação aprovados nos diversos círculos eleitorais. Cada Comissão integra dois Deputados da Assembleia da República, que conduzem os trabalhos.

**16h00–16h30** Lanche

**16h30–18h00 Reuniões das Comissões: 2.ª parte**

Continuação do debate na especialidade, redação final do Projeto de Recomendação da Comissão e seleção das perguntas a dirigir aos Deputados da Assembleia da República, no Plenário.

**18h15–19h00** Programa cultural

**19h15** Jantar

## TERÇA-FEIRA | 9 DE MAIO DE 2023

**10h00** Chegada das delegações

**10h30-11h00** **Abertura solene do Plenário**  
**Augusto Santos Silva**, Presidente da Assembleia da República

**Intervenções:**

**João Costa**, Ministro da Educação

Deputado **Alexandre Quintanilha**, Presidente da Comissão de Educação e Ciência

**11h00-12h00** **Período de perguntas aos/às Deputados/as da Assembleia da República**

**12h00-12h55** **Debate da Recomendação final** à Assembleia da República sobre o tema

**12h00-12h55** Conferência de imprensa com o Presidente da Comissão de Educação e Ciência, Deputado **Alexandre Quintanilha** (destinada aos/às jornalistas das escolas)

**12h55** Fotografia de grupo

**13h00** Almoço

**14h00-16h30** **Conclusão do debate e votação final global da Recomendação**

**16h30** **Encerramento da Sessão Nacional do Parlamento dos Jovens**  
Deputado **Eduardo Alves**, Coordenador do Grupo de Trabalho Parlamento dos Jovens, Comissão de Educação e Ciência

# ESCOLAS E DEPUTADOS/AS ELEITOS/AS

## MESA DA SESSÃO NACIONAL

**Presidente:** Lara Ribeiro (Porto)

**Vice-Presidente:** Francisco Cacheira (Lisboa)

**Secretária da Mesa:** Lua Afonso (Castelo Branco)

**Secretário da Mesa:** João Róias (Açores)

**P** Porta-voz

CÍRCULOS	ESCOLAS	DEPUTADOS/AS
Açores	ES Domingos Rebelo	António Cardoso Dias <b>P</b> Inês Benevides Sousa
	EB2,3/S das Lajes do Pico	Eric Dutra Maria Silveira
	ES Vitorino Nemésio	Maria Angelina Ferreira de Sousa Daniel Pires de Medeiros
	EB2,3/S Cardeal Costa Nunes	Matilde Medeiros Silva Mariana Garcia Ferreira
Aveiro	Escola Secundária de Vagos	Luís Daniel dos Santos Almeida <b>P</b> Sofia Rocha Alves Mirassol
	Escola Secundária José Estevão, Aveiro	Ana Patrícia Júlio Ribeiro Anais Monteiro
	Escola Secundária Adolfo Portela, Águeda	Viviane Ribeiro Tavares Daniel Filipe Arede Bastos
	Escola Básica e Secundária de Fajões, Oliveira de Azeméis	Laura Alves da Silva Oliveira Benedita da Silva Cardoso
Beja	Escola Básica de Amareleja, Moura	Marco António Martins Oliveira <b>P</b> Maria Inês Caldeira dos Reis
	Agrupamento de Escolas de Cuba	Sofia Silva Miguel Ruivo

CÍRCULOS	ESCOLAS	DEPUTADOS/AS
<b>Braga</b>	Agrupamento de Escolas João de Meira, Guimarães	<b>Manuel Reimão</b> <sup>P</sup> Maria Afonso Rodrigues Oliveira
	Escola Básica de Gualtar, Braga	Iara Aires Queirós Maria Braga Guimarães
	Cooperativa de Ensino "Didáxis"	Carolina da Silva Oliveira Ana Frederica Carvalho de Azevedo
	Escola Básica António Rodrigues Sampaio, Esposende	Carolina Abreu dos Santos Daniela Lima Capitão
	Agrupamento de Escolas de Fragoso, Barcelos	Tomás Ferreira Carvalho Ana Luísa Pereira Silva
<b>Bragança</b>	Escola Secundária Emídio Garcia, Bragança	<b>Clara Pita Pereira</b> <sup>P</sup> Rúben Pedro Miguel Lopes
	Escola Secundária Nuno Álvares, Castelo Branco	<b>Carolina Louro Pires</b> <sup>P</sup> Rafaela Ferreira Ramos
<b>Castelo Branco</b>	Escola Secundária de Fundão	Carolina Brás Pedro Almeida
	Agrupamento de Escolas Gardunha e Xisto, Fundão	Bárbara Jerónimo Galante Maria Rita Esteves Mendes
<b>Coimbra</b>	Escola Básica Martim de Freitas, Coimbra	<b>Mariana Rodrigues Simões</b> <sup>P</sup> Patrícia Sofia Almeida
	Escola Básica Eugénio de Castro, Coimbra	Francisca Maria Fonseca Agreira António Paulo Santos Salgado
	Escola Secundária Dr.ª Maria Cândida, Mira	Sofia Ferreiro Pires Sofia Inês Lavrador Castelhana
<b>Europa</b>	Haute Vallee School	<b>Joana Beatriz Vieira</b> <sup>P</sup> Emily Freitas
<b>Évora</b>	Escola Secundária de Montemor-o-Novo	<b>Rita Carranca dos Santos</b> <sup>P</sup> Inês Santos
	Escola Básica André de Resende, Évora	Martim Maria Cardoso Piteira Francisco Travessa Correia
	Agrupamento de Escolas de Arraiolos	Pedro Serôdio Ferreira Mariana Mourato dos Reis

CÍRCULOS	ESCOLAS	DEPUTADOS/AS
<b>Faro</b>	Escola Básica Professor João Cónim, Estômbar, Lagoa	<b>Beatriz Filipa Rego Francisco</b> <sup>P</sup> João Guilherme Marreiros Oliveira
	Escola Básica João da Rosa, Olhão	Joana Sofia Correia Pacheco Rita Roque Damásio
	Nobel International School Algarve	Ana Pilar da Silva Soares Rodrigo Abrantes Cabrita
<b>Fora da Europa</b>	Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe	<b>Loyde Santos Barreto</b> <sup>P</sup> Fátima Aline V. Cunha
<b>Guarda</b>	Escola Básica e Secundária Dr. José Casimiro Matias, Almeida	<b>Juliana Loureiro Ferreira</b> <sup>P</sup> Guilherme Gonçalves Costa
	Escola Secundária de Figueira de Castelo Rodrigo	Ariana André Matias Lara Filipa Russo Cunha
<b>Leiria</b>	Agrupamento de Escolas São Martinho do Porto, Alcobaça	<b>Kaixin Cheng</b> <sup>P</sup> Miguel Madeira Faustino
	Escola Básica D. João II, Caldas da Rainha	Constança Tavares Duarte Rafaela Maria de Oliveira Cardoso
	Escola Básica Frei Estevão Martins, Alcobaça	Simone Blidari Ísis Machado dos Santos
	Agrupamento de Escolas de Porto de Mós	Maria Carvalho de Miranda Manuel Mendes Bispo
<b>Lisboa</b>	Escola Secundária de Caneças, Odivelas	<b>Francisco Osório Tavares</b> <sup>P</sup> Matilde Lemos Palhota
	Agrupamento de Escolas Eça de Queirós, Lisboa	Carlota Duarte Miguel Marvão
	Agrupamento de Escolas Pedro Jacques de Magalhães, Vila Franca de Xira	Gaspar Lopes Joana Mesquita
	Fundação CEBI – Colégio José Álvaro Vidal	Vasco Maria Mateus Barata Miguel Gonçalves Conde
	Colégio de St.ª Doroteia	Riccardo Garraffo Neves António Matilde Maria Piloto de Tavares
<b>Madeira</b>	Escola Básica 2.º e 3.º Ciclos Dr. Horácio Bento Gouveia	<b>Iago Macedo Fernandes</b> <sup>P</sup> Iara Nicole Gomes da Silva
	Escola Básica e Secundária da Ponta do Sol	Carolina Teixeira Lopes Francisco Garcês

CÍRCULOS	ESCOLAS	DEPUTADOS/AS
<b>Portalegre</b>	Escola Básica José Régio, Portalegre	<b>Francisco Silva</b> <sup>P</sup> Regina Cachiço
	Agrupamento de Escolas n.º 1 de Elvas	João Alexandre Coutinho Teresa Lérias Silva
<b>Porto</b>	Agrupamento de Escolas de D. António Taipa, Freamunde, Paços de Ferreira	<b>Lara Filipa Carneiro de Sousa</b> <sup>P</sup> Francisco Luís Costa Pinto
	Escola Básica da Areosa, Porto	Filipa André Pinto Catarina Lopes da Silva
	Agrupamento Escolas do Sudeste de Baião	Dinis Ribeiro Fabiana Campelo
	Agrupamento de Escolas Dr. Carlos Pinto Ferreira, Vila do Conde	Rayka Silva Santos Lara Vidal Moreira
	Colégio de Ermesinde	Maria Helena Martins Gama Francisca Neves Freitas Braga
Escola Secundária Fontes Pereira de Melo, Porto	Leonor Manuel Rodrigues Alves Inês Mendes Teixeira	
<b>Santarém</b>	Escola Básica Professor João Fernandes Pratas, Samora Correia, Benavente	<b>Francisco Ambrósio</b> <sup>P</sup> Clara Fonseca
	Escola Secundária Sá da Bandeira, Santarém	Maria Teresa Serrano Caetana Durão
	Escola Secundária de Benavente	Catarina Xavier Beatriz Santos
<b>Setúbal</b>	St. Peter's School	<b>Teresa Neves</b> <sup>P</sup> Mariana Ramalho
	Escola Secundária Dr. José Afonso, Arrentela, Seixal	Francisco Filipe Ribeiro Sofia Rita Ferreira de Cunha Serrão
	Agrupamento de Escolas D. João I, Moita	Iúri Daniel Lopes Piedade Gabriel Cordeiro Fonseca de Melo

CÍRCULOS	ESCOLAS	DEPUTADOS/AS
<b>Viana do Castelo</b>	Escola Básica e Secundária de Paredes de Coura	<b>Francisco Passos Ribas</b> <sup>P</sup> Luana Meneses Gomes
	Escola Básica Frei Bartolomeu dos Mártires, Viana do Castelo	João Afonso Vieira de Sousa Beatriz Teixeira de Queirós Martins
	Escola Básica e Secundária de Valdevez, Arcos de Valdevez	Luciana Costa Silva Mariana Alves Guimarães
<b>Vila Real</b>	Escola Básica e Secundária de Vila Pouca de Aguiar - Sul	<b>Lara Filipa Chaves Pimenta</b> <sup>P</sup> Íris Costa Lemos
	Escola Secundária Morgado de Mateus, Vila Real	Miguel Eduardo Lourenço Côrrea Ana Rita Joaquim Soares
<b>Viseu</b>	Escola Secundária Latino Coelho, Lamego	<b>Maria Dias Fonseca</b> <sup>P</sup> Ricardo Bento Vaz Nascimento
	Escola Básica e Secundária de Oliveira de Frades	Felícia Gabriela Pereira Dias Santiago Tavares Lobo de Sousa
	Escola Básica Infante D. Henrique, Repeses, Viseu	Eva Amaral Figueiredo Emília Maria Chaves Figueiredo
	Agrupamento de Escolas Grão Vasco, Viseu	Beatriz Martins Malta Alice Garcia Silva

# ORGANIZAÇÃO DAS COMISSÕES

## 1.<sup>a</sup> COMISSÃO

Sala  
1

**P** Porta-voz

### CÍRCULOS | ESCOLAS

#### **Açores** | 3 escolas | 6 deputad@s

ES Domingos Rebelo  
EB2,3/S das Lajes do Pico  
ES Vitorino Nemésio

#### **Castelo Branco** | 3 escolas | 6 deputad@s

Escola Secundária Nuno Álvares, Castelo Branco  
Escola Secundária de Fundão  
AE Gardunha e Xisto, Fundão

#### **Europa** | 1 escola | 2 deputad@s

Haute Vallee School

#### **Faro** | 3 escolas | 6 deputad@s

Esc. Bás. Professor João Cónim, Estômbar, Lagoa  
Escola Básica João da Rosa, Olhão  
Nobel International School Algarve

#### **Porto** | 3 escolas | 6 deputad@s

AE D. António Taipa, Freamunde, P. Ferreira  
Escola Básica da Areosa, Porto  
AE do Sudeste de Baião

#### **Vila Real** | 2 escolas | 4 deputad@s

Escola Básica e Secundária de Vila Pouca de Aguiar – Sul  
Escola Secundária Morgado de Mateus, Vila Real

#### **Leiria** | 1 escola | 2 deputad@s

Agrupamento de Escolas de Porto de Mós

#### **Viseu** | 1 escola | 2 deputad@s

Agrupamento de Escolas Grão Vasco, Viseu

## DEPUTAD@S

### António Cardoso Dias **P**

Inês Vilela de Carvalho Benevides Sousa

Eric Dutra

Maria Silveira

Maria Angelina Ferreira de Sousa

Daniel Pires de Medeiros

### Carolina Louro Pires **P**

Rafaela Ferreira Ramos

Carolina Brás

Pedro Almeida

Bárbara Jerónimo Galante

Maria Rita Esteves Mendes

### Joana Beatriz Vieira **P**

Emily Freitas

### Beatriz Filipa Rego Francisco **P**

João Guilherme Marreiros Oliveira

Joana Sofia Correia Pacheco

Rita Roque Damásio

Ana Pilar Lopes Guerreiro da Silva Soares

Rodrigo Abrantes Cabrita

### Lara Filipa Carneiro de Sousa **P**

Francisco Luís Costa Pinto

Filipa André Pinto

Catarina Lopes da Silva

Dinis Ribeiro

Fabiana Campelo

### Lara Filipa Chaves Pimenta **P**

Íris Costa Lemos

Miguel Eduardo Sampaio Lourenço Côrrea

Ana Rita Joaquim Soares

Maria Carvalho de Miranda

Manuel Mendes Bispo

Beatriz Martins Malta

Alice Garcia N. C. Silva

## 6 PROJETOS DE RECOMENDAÇÃO EM DEBATE:

Açores

Castelo Branco

Europa

Faro

Porto

Vila Real

34 deputad@s

Os Projetos de  
Recomendação dos  
círculos de Leira e  
de Viseu não estão em  
debate nesta Comissão

# ORGANIZAÇÃO DAS COMISSÕES

## 2.<sup>a</sup> COMISSÃO

Sala  
2

**P** Porta-voz

### CÍRCULOS | ESCOLAS

#### **Braga** | 3 escolas | 6 deputad@s

Agrupamento de Escolas João de Meira, Guimarães  
Escola Básica de Gualtar, Braga  
Cooperativa de Ensino “Didáxis”

#### **Coimbra** | 3 escolas | 6 deputad@s

Escola Básica Martim de Freitas, Coimbra  
Escola Básica Eugénio de Castro, Coimbra  
Escola Secundária Dr.ª Maria Cândida, Mira

#### **Évora** | 3 escolas | 6 deputad@s

Escola Secundária de Montemor-o-Novo  
Escola Básica André de Resende, Évora  
Agrupamento de Escolas de Arraiolos

#### **Fora da Europa** | 1 escola | 2 deputad@s

Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe

#### **Guarda** | 2 escolas | 4 deputad@s

Escola Básica e Secundária Dr. José Casimiro Matias,  
Almeida  
Escola Secundária de Figueira de Castelo Rodrigo

#### **Viseu** | 3 escolas | 6 deputad@s

Escola Secundária Latino Coelho, Lamego  
Escola Básica e Secundária de Oliveira de Frades  
Escola Básica Infante D. Henrique, Repeses, Viseu

#### **Açores** | 1 escola | 2 deputad@s

EB2,3/S Cardeal Costa Nunes

#### **Aveiro** | 1 escola | 2 deputad@s

Escola Básica e Secundária de Fajões, Oliveira de Azeméis

## DEPUTAD@S

### Manuel Reimão **P**

Maria Afonso Rodrigues Oliveira  
Iara Aires Queirós  
Maria Braga Guimarães  
Carolina da Silva Oliveira  
Ana Frederica Carvalho de Azevedo

### Mariana Rodrigues Simões **P**

Patrícia Sofia Almeida  
Francisca Maria Fonseca Agreira  
António Paulo Santos Salgado  
Sofia Ferreiro Pires  
Sofia Inês Lavrador Castelhanu

### Rita Carranca dos Santos **P**

Inês Santos  
Martim Maria Cardoso Piteira  
Francisco Travessa Correia  
Pedro Seródio Ferreira  
Mariana Mourato dos Reis

### Loyde Santos Barreto **P**

Fátima Aline V. Cunha

### Juliana Loureiro Ferreira **P**

Guilherme Gonçalves Costa  
Ariana André Matias  
Lara Filipa Russo Cunha

### Maria Dias Fonseca **P**

Ricardo Bento Vaz Nascimento  
Felícia Gabriela Pereira Dias  
Santiago Tavares Lobo de Sousa  
Eva Amaral Figueiredo  
Emília Maria Chaves Figueiredo

Matilde Medeiros Silva  
Mariana Garcia Ferreira

Laura Pinho Alves da Silva Oliveira  
Benedita da Silva Cardoso

## 6 PROJETOS DE RECOMENDAÇÃO EM DEBATE:

Braga  
Coimbra  
Évora  
Fora da Europa  
Guarda  
Viseu

34 deputad@s

Os Projetos de  
Recomendação dos  
círculos dos Açores e  
de Aveiro não estão em  
debate nesta Comissão

# ORGANIZAÇÃO DAS COMISSÕES

## 3.<sup>a</sup> COMISSÃO

Sala  
3

**P** Porta-voz

### CÍRCULOS | ESCOLAS

#### **Beja** | 2 escolas | 4 deputad@s

Escola Básica de Amareleja, Moura  
Agrupamento de Escolas de Cuba

#### **Bragança** | 1 escola | 2 deputad@s

Escola Secundária Emídio Garcia, Bragança

#### **Leiria** | 3 escolas | 6 deputad@s

Agrupamento de Escolas São Martinho do Porto, Alcobaça  
Escola Básica D. João II, Caldas da Rainha  
Escola Básica Frei Estevão Martins, Alcobaça

#### **Setúbal** | 3 escolas | 6 deputad@s

St. Peter's School  
Escola Secundária Dr. José Afonso, Arrentela, Seixal  
Agrupamento de Escolas D. João I, Moita

#### **Viana do Castelo** | 3 escolas | 6 deputad@s

Escola Básica e Secundária de Paredes de Coura  
Escola Básica Frei Bartolomeu dos Mártires, Viana do Castelo  
Escola Básica e Secundária de Valdevez, Arcos de Valdevez

#### **Braga** | 2 escolas | 4 deputad@s

Escola Básica António Rodrigues Sampaio, Esposende  
Agrupamento de Escolas de Fragoso, Barcelos

#### **Lisboa** | 2 escolas | 4 deputad@s

Fundação CEBI - Colégio José Álvaro Vidal  
Colégio de St.ª Doroteia

## DEPUTAD@S

### Marco António Martins Oliveira **P**

Maria Inês Caldeira dos Reis  
Sofia Silva  
Miguel Ruivo

### Clara Pita Pereira **P**

Rúben Pedro Miguel Lopes

### Kaixin Cheng **P**

Miguel Madeira Faustino  
Constança Tavares Duarte  
Rafaela Maria Guarda de Oliveira Cardoso  
Simone Blidari  
Ísis Machado dos Santos

### Teresa Neves **P**

Mariana Ramalho  
Francisco Filipe Ribeiro  
Sofia Rita Ferreira de Cunha Serrão  
Íuri Daniel Lopes Piedade  
Gabriel Cordeiro Fonseca de Melo

### Francisco Passos Ribas **P**

Luana Meneses Gomes  
João Afonso Vieira de Sousa  
Beatriz Paulo Teixeira de Queirós Martins  
Luciana Costa Silva  
Mariana Alves Guimarães

Carolina Abreu dos Santos

Daniela Lima Capitão  
Tomás Ferreira Carvalho  
Ana Luísa Pereira Silva

Vasco Maria Mateus Barata  
Miguel Gonçalves Conde  
Riccardo Garraffo Neves António  
Matilde Maria Piloto de Tavares

## 5 PROJETOS DE RECOMENDAÇÃO EM DEBATE:

Beja  
Bragança  
Leiria  
Setúbal  
Viana do Castelo

32 deputad@s

Os Projetos de  
Recomendação dos  
círculos de Braga e  
de Lisboa não estão em  
debate nesta Comissão

**CÍRCULOS | ESCOLAS**

**Aveiro | 3 escolas | 6 deputad@s**

Escola Secundária de Vagos  
Escola Secundária José Estevão, Aveiro  
Escola Secundária Adolfo Portela, Águeda

**Lisboa | 3 escolas | 6 deputad@s**

Escola Secundária de Caneças, Odivelas  
Agrupamento de Escolas Eça de Queirós, Lisboa  
Agrupamento de Escolas Pedro Jacques de Magalhães,  
Vila Franca de Xira

**Madeira | 2 escolas | 4 deputad@s**

EB 2.º e 3.º Ciclos Dr. Horácio Bento Gouveia  
Escola Básica e Secundária da Ponta do Sol

**Portalegre | 2 escolas | 4 deputad@s**

Escola Básica José Régio, Portalegre  
Agrupamento de Escolas n.º 1 de Elvas

**Santarém | 3 escolas | 6 deputad@s**

Escola Básica Professor João Fernandes Pratas, Samora Correia  
Benavente  
Escola Secundária Sá da Bandeira, Santarém  
Escola Secundária de Benavente

**Porto | 3 escolas | 6 deputad@s**

AE Dr. Carlos Pinto Ferreira, Vila do Conde  
Colégio de Ermesinde  
Escola Secundária Fontes Pereira de Melo, Porto

## DEPUTAD@S

### Luís Daniel dos Santos Almeida <sup>P</sup>

Sofia Rocha Alves Mirassol

Ana Patrícia Júlio Ribeiro

Anais Monteiro

Viviane Ribeiro Tavares

Daniel Filipe Arede Bastos

### Francisco Osório Tavares <sup>P</sup>

Matilde Pinheiro Luís Lemos Palhota

Carlota Duarte

Miguel Marvão

Gaspar Lopes

Joana Mesquita

### Iago Macedo Fernandes <sup>P</sup>

Iara Nicole Gomes da Silva

Carolina Teixeira Lopes

Francisco Garcês

### Francisco Silva <sup>P</sup>

Regina Cachiço

João Alexandre Coutinho

Teresa Lérias Silva

### Francisco Ambrósio <sup>P</sup>

Clara Fonseca

Maria Teresa Serrano

Caetana Durão

Catarina Xavier

Beatriz Santos

Rayka Silva Santos

Lara Vidal Moreira

Maria Helena Martins Gama

Francisca Neves Freitas Braga

Leonor Manuel Rodrigues Alves

Inês Mendes Teixeira

## 5 PROJETOS DE RECOMENDAÇÃO EM DEBATE:

Aveiro

Lisboa

Madeira

Portalegre

Santarém

32 deputad@s

O Projeto de  
Recomendação do  
círculo do Porto não  
está em debate nesta  
Comissão

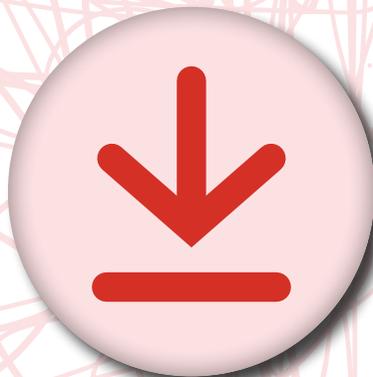
## NOTAS:

Cada Comissão, após debate, aprova um projeto comum com um limite máximo de 5 medidas e 4 perguntas para serem apresentadas na Sessão Plenária.

As perguntas devem ser previamente preparadas pelos Porta-vozes.

# REGIMENTO

---



# PROJETOS DE RECOMENDAÇÃO

---

## Açores

1. Consciencialização/normalização do tema “Saúde Mental”.
2. Reinventar os livros e a atividade física.
3. Prevenir e combater a ansiedade e/ou a depressão, criando um clube nas escolas onde, semanalmente, sejam realizadas atividades com o intuito de educar os jovens no combate às doenças, no âmbito da promoção da Saúde Mental.
4. Introduzir nos programas de algumas disciplinas (por exemplo, Educação Física, Educação Moral e Religiosa e Cidadania e Desenvolvimento) a prática de atividades de reflexão e de relaxamento e, simultaneamente, diversificar as tarefas de ensino/aprendizagem na sala de aula.

## Aveiro

1. Criação de um “cheque de apoio psicológico”, distribuído nas escolas, de modo que os jovens possam recorrer a um psicólogo privado sem quaisquer custos e, assim, possam ser acompanhados de forma mais imediata e recorrente.
2. Realização de concursos nacionais de admissão de psicólogos para o SNS (Serviço Nacional de Saúde), com maior regularidade, e aumento do número de vagas por cada concurso, incentivando os alunos estagiários de psicologia a trabalhar em escolas e outras áreas públicas.
3. Formação de pessoal docente, para implementação de técnicas de gestão emocional, incluída no plano de formação anual, do agrupamento de escolas, tendo carácter obrigatório.

## Beja

1. Criar mais serviços de psiquiatria/psicologia no SNS, principalmente em regiões onde os mesmos sejam insuficientes para dar resposta aos problemas de saúde mental.
2. Divulgar os meios de apoio à saúde mental, já existentes, e que se encontram disponíveis.
3. Alterar o programa de ensino, de forma que a carga horária seja reduzida e que se torne mais estimulante para os alunos.

4. Efetuar diagnóstico psicológico a todos os alunos a partir dos seis anos de idade, no início de cada ciclo escolar.

## Braga

1. Criar um voucher de saúde mental pelo Ministério da Saúde, destinado aos jovens, que assegure o acesso gratuito a profissionais de saúde mental.
2. Implementar sessões de *mindfulness* de 5/10 minutos, nas aulas de 90/100 minutos, cujos professores decidam aderir.
3. Aumentar o número de psicólogos no SNS, por agrupamento de centros de saúde (ACES) e nos agrupamentos de escolas ou escolas não agrupadas.
4. Aumentar as ações de sensibilização e os recursos psicológicos, nas unidades de saúde e nas escolas.
5. Proporcionar espaços, em cada autarquia, onde grupos de jovens possam falar sobre os seus problemas, orientados por um técnico de saúde mental.

## Bragança

1. Criação do “Cheque de Saúde Mental”, disponível para todos os alunos.
2. Reforço do número de pessoal especializado na área da psicologia, nas escolas, disponibilizando um número de psicólogos por rácio de alunos.
3. Promover uma maior aposta nas campanhas de sensibilização, através de publicidade, não só nos órgãos de comunicação social, mas também nas diversas instituições ligadas aos jovens.
4. Implementação de uma caixa de correio anónima, com pouca visibilidade, com um endereço de *e-mail* disponível, para que todos possam exprimir-se sem terem medo de ser julgados ou descobertos, com a garantia de que todas as questões são respondidas por psicólogos.

## Castelo Branco

1. Organizar sessões quinzenais com psicólogos — a nível escolar e familiar —, incentivadas, também, pelos professores, para que todos saibam como lidar com algumas doenças mentais.

2. Criar, através do SPO (Serviço de Psicologia e Orientação) de cada escola, grupos de jovens para partilha de experiências, sentimentos e opiniões, permitindo aos jovens identificarem-se, consciencializarem-se de que não estão sozinhos nos problemas que enfrentam, e, simultaneamente, conseguirem desenvolver estratégias e soluções no sentido de resolverem ou, pelo menos, minimizarem os mesmos.
3. Implementar, no âmbito do GAAF – Gabinete de Apoio ao Aluno e Família –, um programa de tutoria dos alunos para os alunos, com a supervisão dos psicólogos da escola.
4. Atribuir um “Cheque-psicólogo”, oferecido no início do ano letivo a todos os alunos, com validade de um ano, que dá acesso a uma consulta de diagnóstico, sendo que, caso haja algum indício de doença mental, as restantes consultas são participadas pelo Estado, consoante o escalão da família.

## Coimbra

1. Aumentar a divulgação do tema, com o objetivo de, para além da sensibilização, combater o estigma associado à Saúde Mental.
2. Promover a realização de atividades lúdicas, adequadas a cada nível de escolaridade, de forma a valorizar a Saúde Mental.
3. Aumentar os serviços de psicologia das escolas, criando grupos de voluntariado, para que os psicólogos reformados e/ou estudantes de psicologia possam apoiar os jovens com novas técnicas.

## Europa

1. Realizar um inquérito nacional em todos os estabelecimentos de ensino portugueses, com exceção do 1º ciclo, no qual os jovens respondem a uma série de perguntas elaboradas por psicólogos e especialistas, para que o Estado tenha uma ideia global sobre o estado da saúde mental e do bem-estar dos estudantes em Portugal.
2. Criação do projeto SIM – Serviço de Informação e Monitorização –, financiado pelo Estado português, gratuito, confidencial e independente, que aconselha os jovens dos 13 aos 25 anos sobre várias matérias, visando o seu bem-estar e saúde mental.

3. Estabelecer clubes de tempos livres dentro das instalações escolares, aos fins de semana, para que os jovens possam praticar desporto, atividades culturais e lúdicas, monitorizados por profissionais.

Aprovado na Sessão Escolar da Haute Vallee School, Jersey, Reino Unido\*.

## Évora

1. Garantir a existência de, pelo menos, um psicólogo por escola, no 2.º ciclo, no 3.º ciclo e no ensino secundário, e o aumento de vagas para psicólogos escolares, nas escolas do Ensino Básico e Secundário, e ainda na Educação Pré-Escolar, consoante a necessidade, com o objetivo de aproximar ao rácio ideal de 1 psicólogo para cada 500 alunos.
2. Criação de um Centro de Dados Digital sobre Saúde Mental nos Jovens, tutelado pelo Ministério da Saúde e auxiliado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), com especial foco nos jovens, com o objetivo de tornar mais acessível a informação a todos, reunir vários recursos, programas, exercícios relacionados com o tema e linhas telefónicas de apoio aos jovens.
3. Criação de grupos de ajuda ao nível da comunidade escolar, no sentido de encaminhar alunos com problemas de saúde mental para os gabinetes de psicologia.
4. Contratação de mais assistentes operacionais para as escolas, de modo a potenciar ambientes benéficos para os alunos, bem como o seu bem-estar.
5. Criação de sessões de sensibilização, para Encarregados de Educação/tutores, sobre os sintomas precoces de problemas relacionados com a saúde mental dos jovens, bem como sobre a sua melhoria.

## Faro

1. Abertura de mais vagas para contratação de psicólogos, permitindo o acompanhamento dos alunos/as, bem como um maior apoio nos seus problemas de foro mental.
2. Implementação de mais medidas de apoio às famílias, para que as crianças e jovens não sofram devido às dificuldades económicas dos pais.
3. Criação do centro/gabinete de apoio psicológico “D.O.T.S” (Descreve Os Teus Sentimentos), que implementa sessões presenciais e online acessíveis à comunidade escolar, bem como questionários (Google Forms) instituídos pelo SPO

(Serviço de Psicologia e Orientação), através dos quais os alunos podem colocar perguntas ou desabafar – nestes formulários, seria solicitado o e-mail dos alunos, de forma a intervir em situações de emergência, e seria disponibilizado um endereço de e-mail que os alunos poderiam usar para pedir ajuda, mantendo a sua privacidade.

## Fora da Europa

1. Criação de redes sociais no âmbito das escolas, de forma a promover a comunicação e partilha no seio da comunidade escolar.
2. Criação de uma disciplina de métodos e organização de estudo.
3. Criação de plataformas de partilha de livros, vídeos, documentários e filmes dedicadas a crianças e jovens.

Aprovado na Sessão Escolar da Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe, República Democrática de São Tomé e Príncipe\*.

## Guarda

1. Promoção da literacia em saúde mental, através da organização de atividades/ações sobre questões relacionadas com a saúde mental – ansiedade, depressão, distúrbios alimentares, distúrbios comportamentais, etc. – desmistificando/diminuindo alguns estigmas estruturais e/ou estigmas associativos.
2. Disponibilização de uma equipa multidisciplinar, constituída por psicólogos, pedopsiquiatras, nutricionistas e assistentes sociais, a tempo inteiro nas escolas, com o objetivo de identificar situações enquadráveis nas escolas, ou seja, de detetar sintomas e/ou identificar distúrbios mentais, prevenindo/minimizando o risco.
3. Reforço da literacia em saúde mental nas escolas, promovendo *workshops* interativos e atividades lúdicas sobre as doenças mentais, contextualizados pela organização de uma “Semana da Escola Aberta”.

## Leiria

1. Criação de sites de partilha anónima e de grupos com encontros presenciais, orientados pelos psicólogos escolares, através dos quais os jovens seriam apoiados (tanto na resposta online como no apoio presencial).

2. Maior divulgação de informação correta sobre saúde mental, para redução do estigma (preconceito), através de peças de teatro, debates e conversas com técnicos especializados, bem como de ações de sensibilização da população para as vantagens da inclusão e da promoção regular dessas atividades interativas entre turmas, entre grupos de trabalho e em toda a restante comunidade, criando um ambiente saudável para a mente e evitando o surgimento de problemas psicológicos.
3. Realização de projetos acerca da prevenção dos distúrbios de Saúde Mental, no âmbito da Cidadania e Desenvolvimento, promovendo, também, o debate deste mesmo tema em sala de aula.
4. Canalização de verba e fundos específicos do orçamento do estado e de fundos europeus para a contratação de mais psicólogos e técnicos especializados, de forma que o rácio entre o número de alunos e o número de profissionais seja equilibrado.
5. Dinamização de ações de formação sobre saúde mental nos jovens para professores/assistentes operacionais.

## Lisboa

1. Reforço, por parte do Governo, do orçamento da saúde e da educação, para a contratação de mais psicólogos clínicos e psiquiatras para o SNS (Serviço Nacional de Saúde) e escolas, com o objetivo de apoiar os jovens que necessitam de ajuda.
2. Constituição de grupos de apoio e de consultas na escola com psicólogos clínicos, com o objetivo de apoiar e ajudar as necessidades de qualquer aluno, com marcação prévia feita autonomamente por este, através do site da escola, não interferindo no horário escolar, de forma a ter um atendimento rápido, sem grandes filas de espera, evitando que os problemas mentais avancem.
3. Desenvolver estratégias de organização, incluindo aulas de inteligência emocional dadas por um profissional qualificado e/ou comunicador experiente, no âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento e, também, desenvolver formação para os profissionais de educação, incluindo professores e assistentes operacionais.

## Madeira

1. Promoção, na escola, de atividades letivas ao ar livre com os alunos, de acordo com os currículos e sempre que o tema permitir, de forma a aprenderem *in loco* e distraírem-se dos problemas ou preocupações.
2. Concretização de um maior investimento governamental na área da saúde mental, de forma a reforçar o número de profissionais de saúde nas escolas e no Serviço Nacional de Saúde, melhorando a sua distribuição territorial.
3. Realização de formações, *workshops* e campanhas de sensibilização para professores e encarregados de educação, para os ajudar a identificar os alunos que apresentam mal-estar psicológico e os dotar de estratégias para que possam ajudá-los.

## Portalegre

1. Realização de rastreios mensais sobre saúde mental, aplicados à comunidade escolar.
2. Promoção de ações de esclarecimento à comunidade escolar, no âmbito da saúde mental, com recurso a entidades especializadas, locais ou nacionais.

## Porto

1. Dinamização de campanhas de sensibilização sobre a saúde mental nas escolas, sendo que o dia 10 de outubro, Dia Internacional da Saúde Mental, deve ser dedicado, em todas as escolas, à reflexão sobre a saúde mental nos jovens, procurando identificar os principais desafios e apontando as respostas necessárias.
2. Estabelecimento de regras na distribuição equilibrada das tarefas escolares, bem como na reformulação do calendário escolar.
3. Criação de um cheque psicológico (Olá, Saúde!), abrangendo todos os níveis de ensino.
4. Dotar as escolas de psicólogos e de reforço de meios técnicos, em função das necessidades dos alunos, descobertas através de rastreios anuais e, se necessário, a posterior atribuição de cheques para consultas.
5. Integração, nos currículos dos professores, de uma formação alusiva às doenças mentais, em particular na infância e na adolescência, permitindo a introdução de tutores nas escolas.

## **Santarém**

1. Desenvolvimento do projeto CIEE – Clube de Inteligência Emocional nas Escolas.
2. Organizar palestras/atividades de divulgação e sensibilização, no âmbito da Saúde Mental, para toda a comunidade.
3. Reforçar os recursos humanos nas escolas, ligados aos serviços de psicologia, favorecendo a articulação entre as escolas e as unidades de saúde familiar.
4. Criação de uma semana alusiva à Saúde Mental com atividades variadas, de forma a criar momentos de partilha e/ou reflexão, sem incomodar o horário escolar, reforçando os laços dentro do Agrupamento.
5. Implementar o tema «Saúde Mental» na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, integrando programas/projetos, a serem realizados nas escolas, sobre a saúde mental.

## **Setúbal**

1. Reestruturar a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento.
2. Flexibilizar a alta carga extracurricular (Projeto FACE).
3. Implementar o Projeto “Cuida+”, dividido em três áreas: “Cuida+ do Ser Humano”, “Cuida+ dos Animais” e “Cuida+ da Natureza”.
4. Colocar psicólogos com formação clínica/escolar nas escolas, pois há uma necessidade de os adicionar nos Agrupamentos, para prestar apoio a nível psicológico.
5. Estabelecer, ao abrigo do regime de autonomia das escolas, parcerias ou protocolos entre o Ministério da Educação e instituições como o Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA) e as Escolas Superiores de Educação, visando a deslocação dos respetivos alunos, em estágio, aos estabelecimentos de ensino, dinamizando sessões de formação para Professores e Assistentes Operacionais.

## **Viana do Castelo**

1. Desenvolvimento de parcerias com faculdades de psicologia, de forma que o número de profissionais especializados, assim que terminem a sua formação ou durante o curso, tenham um período de estágio nas escolas – estes psicólogos estariam disponíveis para atender os alunos e ajudá-los nos seus problemas.

2. Criação de sessões no âmbito do projeto “Plano de desenvolvimento pessoal e comunitário” na escola, que passariam a englobar todos os alunos de todos os Agrupamentos de Escolas, dinamizadas por profissionais especializados, fomentando a empatia, a aceitação e o cuidado pelo outro (estas sessões privilegiariam as atividades ao ar livre, seriam quinzenais e fariam parte do horário escolar de todos os alunos, reduzindo o tempo de outras disciplinas).
3. Implementação, em cada escola e nos locais de trabalho dos Encarregados de Educação, um plano de atividades que inclua um conjunto de sessões abertas à comunidade (não obrigatórias), tendo em vista informar e sensibilizar os familiares e educadores sobre os vários aspetos ligados aos problemas mentais dos jovens.
4. Criação de um curto programa, em horário nobre, com inspiração no “Minuto Verde” da RTP1, em que, em cada transmissão, fosse tratado algum assunto relativo à saúde mental, por exemplo, uma perturbação mental ou como identificar e lidar com algum dilema. Nesse programa, provavelmente no final, também seriam incluídos números de telefone para onde ligar, sites para consultar quando existirem dúvidas, ou informações gerais sobre o tema.
5. Criação de um chat no site do Agrupamento de Escolas, onde profissionais especializados em saúde mental dos jovens possam dar uma resposta às questões e dúvidas dos alunos, colocadas de forma anónima.

## Vila Real

1. Criação de um espaço para “*Team Building*”.
2. Dinamização de sessões de Sofrologia, Inteligência Emocional e loga, orientadas por pessoas destas áreas, voluntárias, mas com ligação à escola, em espaços letivos e não letivos.
3. Criação ou reforço dos serviços de psicologia nas escolas.
4. Dinamização e realização de palestras com os pais, dirigidas por psicólogos, com temas relacionados com cada faixa etária, publicitadas em canais de televisão independentes e nos sites e redes sociais das diversas escolas.
5. Redução da carga letiva e dinamização de atividades alternativas nas escolas, que promovam a socialização, o convívio e a ocupação saudável dos tempos livres.

## Viseu

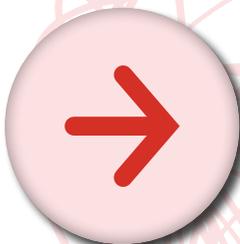
1. Promover aulas de C.B.T. (*Cognitive Behaviour Therapy*), com atividades de *mindfulness* e atividades ao ar livre, dirigidas por equipas multidisciplinares, com opção de serem associadas a uma ou mais disciplinas, não aumentando, assim, a carga horária.
2. Diminuir o horário escolar, tornando-o mais flexível, mediante cada escola.
3. Criação de uma aplicação, suportada pelos Ministérios da Saúde e da Educação, para todos os dispositivos móveis, com um site associado, onde os alunos tivessem acesso a *podcasts* e artigos desenvolvidos por profissionais, bem como a um fórum onde pudessem trocar mensagens com psicólogos, anonimamente.
4. Realização de rastreios periódicos nas instituições escolares, a fim de apurar possíveis problemas mentais e, caso seja detetado algum sinal dos mesmos, de concretizar a oferta de um cheque, semelhante ao cheque dentista.

\* Nota: As escolas portuguesas dos círculos da Europa e de Fora da Europa não realizam a Sessão Distrital/Regional, sendo a sua recomendação aprovada na sessão escolar da escola selecionada para representar o respetivo círculo na Sessão Nacional.

# JORNALISTAS

---

**Jornalistas inscritos  
para a Sessão Nacional**



**Agenda dos jornalistas**



**Regulamento do  
Prémio Reportagem 2023**







FICHA TÉCNICA

título

**Sessão Nacional | Parlamento dos Jovens | Básico 2023**

edição

**Divisão de Edições da Assembleia da República**

iniciativa

**Programa Parlamento dos Jovens**

revisão

**Equipa Parlamento dos Jovens**

design

**Nuno Timóteo**

Lisboa, 2023

© Assembleia da República. Direitos reservados nos termos  
do artigo 52.º da Lei n.º 28/2003, de 30 de julho.





COMISSÃO  
DE EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA

PARLAMENTO  
DOS JOVENS



COMUNIDADES  
PORTUGUESAS



Governo dos Açores



Região Autónoma  
da Madeira  
Governo Regional

---

Programa  
Parlamento dos Jovens