



Saúde Mental é essencial



Martim Mendonça/9.º ano/Escola Secundária Vitorino Nemésio
Círculo dos Açores

FASE ESCOLAR

Assim que foi anunciado que o “Parlamento dos Jovens” iria ter início mais uma vez, os alunos da Vitorino Nemésio começaram os trabalhos, através da criação de listas. Foram criadas as listas A e B do ensino básico e, de igual forma, as listas A e B do secundário.



Para os nossos jovens, representar a nossa Escola, na Sessão Escolar e, futuramente, nas Sessões Regional e Nacional, é um processo que requer muito trabalho e que exige grande responsabilidade por parte dos mesmos e, por isso, esmeraram-se ao máximo para o conseguir.



Finalmente chegou a grande semana de campanha eleitoral, na qual os nossos jovens candidatos puderam anunciar as suas propostas e debatê-las no auditório escolar. As eleições tiveram lugar no dia 16 de janeiro. Nestas, a lista A obteve 74 votos e a lista B 44 votos. Assim, a lista A conseguiu eleger 10 deputados e a lista B elegeu 5 deputados, para a Sessão Escolar.

Na Sessão Escolar, que teve lugar no dia 20 de janeiro, os deputados eleitos em representação da Escola Secundária Vitorino Nemésio, aprovaram o projeto de recomendação da escola e elegeram os dois deputados efetivos à Sessão Regional: Maria Sousa, do 9.º C, e Daniel Medeiros, do 9.º A.



FASE REGIONAL

Com a ansiedade à flor da pele, chegou o dia de ir conhecer a Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores, na Ilha do Faial. O voo realizou-se no dia 19 de Março, pelas 8h50 e fomos recebidos pela Dr. Lúcia Sebastião, funcionária da Assembleia, que acompanhou a comitiva até ao Hotel Horta.

A Sessão foi no dia 20 de março, na sala do plenário da Assembleia Legislativa, na qual estiveram presentes 29 escolas dos Açores.

A Sessão foi aberta pelo Presidente da ALRAA, Luís Garcia, que, depois do seu discurso de abertura, convidou o jovem deputado João Róias, da EBI de Ponta Garça, a tomar posse como Presidente da mesa da Sessão Regional do Parlamento dos Jovens.



Para além da presença do Deputado da Assembleia da República, Rui Tavares, do Livre, estiveram também presentes os Deputados da ALRAA, Célia Pereira do PS, Rui Martins do CDS-PP, e Nuno Barata da Iniciativa Liberal.

Cada escola pôde colocar questões aos Deputados presentes e apresentar o seu projeto de recomendação aprovados nas Sessões Escolares, seguindo-se o debate na generalidade, onde os Deputados à vez, colocaram as suas perguntas às outras escolas e consequentemente responderam às dúvidas apresentadas.

FASE REGIONAL

De seguida foi feita a votação na generalidade, para apurar o projeto base, tendo o projeto da Escola Básica dos Biscoitos, recolhido o maior número de votos.

Fez-se uma interrupção para o almoço e a sessão voltou a ser aberta pelas 14h30, para dar início ao debate na especialidade e, seguidamente, a votação para apurar o projeto de recomendação do Círculo dos Açores.

A seguir, passou-se à eleição dos Deputados à Sessão Nacional, tendo sido escolhidos os representantes da Escola Secundária Domingos Rebelo, da Escola Secundária Vitorino Nemésio, da EB2, 3/S Cardeal Costa Nunes e da EB2, 3/S das Lajes do Pico.

PARLAMENTO
DOS JOVENS
básico



CÍRCULO DOS AÇORES

PROJETO DE RECOMENDAÇÃO À ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA

Os deputados do círculo dos Açores apresentam à Assembleia da República as seguintes recomendações:

Consciencialização/Normalização do tema "Saúde Mental".

Reinventar os livros e a atividade física.

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.

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.

Aprovado na Sessão Distrital/Regional da Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores, 20 de março de 2023



SESSÃO NACIONAL DO ENSINO BÁSICO
8 e 9 de maio de 2023

SAÚDE MENTAL NOS JOVENS: QUE DESAFIOS? QUE RESPOSTAS?

Recomendação à Assembleia da República

Os deputados à Sessão Nacional do Parlamento dos Jovens, Ensino Básico, recomendam à Assembleia da República a adoção das seguintes medidas:

1. Organizar sessões quinzenais com psicólogos contratados, através da abertura de mais vagas, com atribuição de um salário justo, visando incentivar os psicólogos, de forma que estes profissionais se sintam atraídos pelo sector público, para que todos, na comunidade escolar, saibam a melhor forma de lidar com todas as doenças mentais.
2. Reforço, por parte do Governo, do Orçamento de Saúde e da Educação para a contratação de psicólogos clínicos e psiquiatras para o Serviço Nacional de Saúde e para as escolas, permitindo o acompanhamento dos/as alunos/as, desde o pré-escolar, de forma a obter o rácio ideal de 1 psicólogo para 500 alunos.
3. 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.
4. Aumentar o número de psicólogos no SNS, estabelecendo parcerias com faculdades de psicologia, aumentando o número de profissionais especializados, assim que terminem a sua formação ou durante o curso, através de um período de estágios nos Agrupamentos de Centros de Saúde, nos Agrupamentos de Escolas e nas Escolas não agrupadas.
5. 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.
6. 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.
7. 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



9. Criação de um «Cheque de apoio psicológico» pelo Ministério da Saúde, destinado aos jovens, que assegure o acesso gratuito, imediato e recorrente a profissionais de saúde mental.
10. Maior divulgação de informação correta sobre saúde mental, para redução do estigma, através de peças de teatro, debates e conversas com técnicos especializados, no âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, 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.
11. Dinamização de ações de formação sobre saúde mental nos jovens para professores/assistentes operacionais.
12. Efetuar diagnóstico psicológico a todos os alunos a partir dos seis anos de idade, no início de cada ciclo escolar.

Aprovado na Sessão Plenária de 09 de maio de 2023.

Os Membros da Mesa

Presidente, Lara Sofia Meireles Ribeiro

Lara Ribeiro

Vice-Presidente, Francisco Cacheira

Francisco Cacheira

Secretária da Mesa, Lua Raquel Martins Afonso

Lua Afonso

Secretário da Mesa, João Róias

João Róias

FASE NACIONAL

Viagem

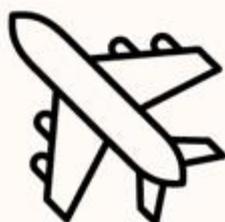
Após a eleição dos nossos deputados para representar o Círculo dos Açores na Sessão Nacional em Lisboa, finalmente chegou o grande dia de levarem as suas propostas à imponente Assembleia da República.

O grupo de estudantes da Escola Secundária Vitorino Nemésio presentes nesta aventura eram os deputados Maria Sousa e Daniel Medeiros, e o jornalista Martim Mendonça, acompanhados pela professora coordenadora Sara Santos.

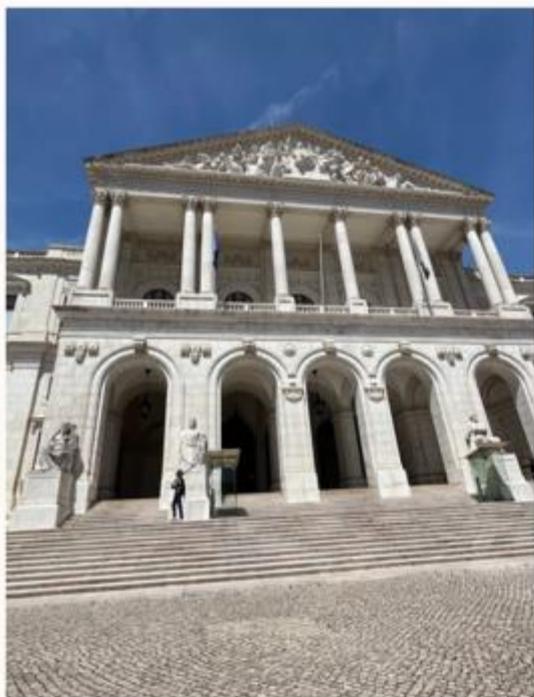


Chegamos à Aerogare Civil das Lajes (ilha Terceira) às 05h40, para apanharmos o avião que ia para Ponta Delgada (S. Miguel), destinado para as 06h50. Depois da chegada a S. Miguel (07h30), esperamos para o próximo avião que seria às 08h15, para chegarmos ao nosso destino final, Lisboa. Ao longo da viagem, discutimos as propostas que iriam ser apresentadas e demos alguns palpites do que ia ser a nossa aventura pela Casa da República.

Depois da chegada à capital, dirigimo-nos ao Hotel Ikonik, no Parque das Nações, onde ficamos hospedados. Assim que chegámos ao hotel, foram-nos entregues as chaves dos quartos e descobrimos as duplas com quem iríamos partilhá-los. Conhecemos pessoas de outras ilhas e fomos logo aproveitar a piscina do hotel.



SEGUNDA-FEIRA



Depois de chegarmos ao Palácio de São Bento, e de passar por um detetor de metais e pelos seguranças que se encontravam na entrada do edifício, fomos para o átrio principal, onde nos receberam com um lanche, antes do início da visita guiada e tivemos a oportunidade de conhecer e falar com pessoas de todo o país.

Logo de seguida, chegou o grande momento de conhecermos um dos monumentos mais importantes de Portugal. Fomos recebidos por uma funcionária da Assembleia da República, que nos explicou todo o procedimento durante a nossa passagem pela Casa da Democracia.

Iniciada a visita guiada, foram-nos dados a conhecer os locais mais importantes do Palácio.

Fomos acompanhados por um guia que nos explicou toda a história das salas por onde passávamos e tirava todas as dúvidas que nós jornalistas tínhamos.

Após a visita guiada, dirigimo-nos para as Salas das Comissões, onde os nossos colegas jovens deputados estavam a debater fortemente as suas propostas com os restantes Círculos da sua Comissão para a seguir comparecerem, mais uma vez, num lanche que havia entre as pausas do debate.



SEGUNDA-FEIRA

De seguida, depois de cada uma das Comissões analisarem as suas medidas e elaborarem o seu projeto de recomendação, fomos levados para a Sala do Senado. Nesta, tivemos a oportunidade de assistir ao espetáculo do mágico Mário Daniel, que nos mostrou os seus truques e que interagiu de forma bastante positiva com todos os presentes na Sala.

Posteriormente ao momento cultural, jantamos e esperamos pelo autocarro que nos levou de novo para o Hotel. Os nossos Deputados estavam bastante nervosos, pois no dia seguinte teriam de apresentar as suas questões aos Deputados da Assembleia da República, que tinham sido aprovadas nas Comissões.



TERÇA-FEIRA

Depois de ter tomado um maravilhoso e reforçado pequeno-almoço no Hotel, a nossa comitiva dirigiu-se, mais uma vez, ao Palácio de São Bento.

Assim que chegámos à Casa da Democracia, fomos assistir à abertura solene da Sessão Plenária, pelo Presidente da Assembleia da República, Augusto Santos Silva. Seguiram-se as intervenções do Ministro da Educação, João Costa, e do Deputado e Presidente da Comissão de Educação e Ciência, Alexandre Quintanilha.



Feitas as intervenções, os jovens deputados tiveram a oportunidade de colocar as suas questões.

Nós jornalistas, saímos entretanto, pois tivemos de nos dirigir para a conferência de imprensa, para desta vez, pôrmos nós as nossas dúvidas ao deputado Alexandre Quintanilha, que se encontrava no início da Sessão no Plenário.



ALEXANDRE QUINTANILHA



Uma das questões que mais me despertou foi a seguinte:
"Visto que o deputado é Professor Universitário, de que modo isso interferiu na sua vida política?"

De forma bastante detalhada, o Dr. Alexandre Quintanilha contou um pouco da sua história até à atualidade. Antes de se tornar deputado nunca tinha pensado que o ia ser, e o seu percurso, até então, era académico e disse ainda que no Liceu tirava notas baixas. No 9.º ano, teve incentivo de dois professores que fizeram com que começasse a estudar. Entrou numa Universidade, na África do Sul, nos anos 60, e o primeiro curso que escolheu foi Engenharia Civil, dado que o seu gosto pelo desenho geométrico e pela matemática era elevado. A turma era constituída apenas por rapazes "jogadores de rãguebi e bebedores de cerveja", o que contribuiu para que tivesse mudado para o curso de Física e Matemática, no qual a turma já era dividida entre rapazes e raparigas de melhor forma e havia alunos de várias nacionalidades.

Assim que acabou o curso de Física Teórica, Alexandre Quintanilha dirigiu-se para São Francisco, na Califórnia, à procura de trabalho. Depois de algum tempo, começou a trabalhar como ajudante de laboratório, iniciando mais tarde o estudo da Fisiologia, devido ao seu interesse pela questão da toxicidade do oxigénio.

Veio para Portugal nos anos 90, devido ao elevado número de casos de VIH-SIDA que a Califórnia estava a enfrentar. Continuou a dar aulas até aos seus 70 anos.

Quando chegou a sua última aula antes de se reformar, teve alguém que o desafiou a ser cabeça de lista do Partido Socialista pelo Porto. Diz que sempre fez política "sem ser político" - na África do Sul, na luta contra o regime segregacionista do Apartheid, na Califórnia contra a Guerra do Vietname e também na luta pela conquista dos direitos das mulheres.

Com algum receio, aceitou então o desafio do PS, sendo assim deputado, desde 2015 até à atualidade.

TERÇA-FEIRA

O encerramento da Sessão Nacional coube ao deputado Eduardo Alves, coordenador do Grupo de Trabalho Parlamento dos Jovens e membro da Comissão de Educação e Ciência, que também participou neste projeto enquanto estudante!

Após o encerramento da Sessão no plenário e do jantar que nos foi oferecido pela Assembleia da República, chegou a hora de dizer adeus à Casa da Democracia.

Tiramos algumas fotos com os deputados presentes no recinto e despedimo-nos dos nossos colegas dos outros círculos eleitorais de Portugal e de Fora da Europa.

Nós, círculo dos Açores, juntamente com o círculo da Europa, fomos de autocarro até ao hotel, e toda a viagem foi de puro entretenimento e risadas. Os alunos conseguiram impressionar os professores com as harmonias criadas enquanto cantavam músicas dos Queen e dos Xutos & Pontapés. No final saímos revitalizados e com a nossa saúde mental em alta!

Quando chegámos ao hotel, dirigimo-nos imediatamente para os nossos quartos trocar de roupa, para aproveitarmos a nossa última noite na piscina com os nossos colegas e dar o último adeus.



DIA DA DESPEDIDA

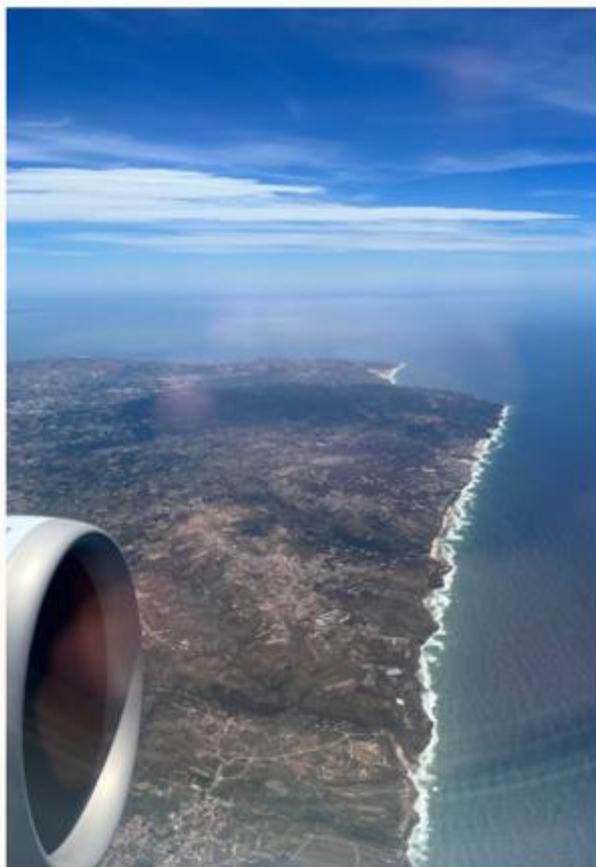
Depois de três longos dias, chegou a hora de regressar a casa. O nosso voo foi no dia 10 de maio, com chegada prevista à ilha Terceira, pelas 15h10.

Infelizmente chegou a altura de dizer adeus ao que pude chamar de dias inesquecíveis. Conheci pessoas incríveis de diversos lugares do país, com as quais tive o enorme prazer de trabalhar e conviver. Foi uma experiência única que nunca pensei em realizar.

Agradecer também à minha professora que me ajudou para que tudo isto se tornasse possível. Não esquecer também de agradecer aos meus colegas que ficaram no mesmo hotel que eu e que fizeram com que todos os dias fossem de pura gargalhada e de muita diversão.

O Parlamento dos Jovens não é apenas um projeto, mas sim uma oportunidade única que nos é dada, para conhecer como é feita toda a legislação do país e os lugares onde trabalham os nossos representantes e um momento único nas nossas vidas, para o qual devo o meu forte agradecimento.

Em jeito de conclusão, termino assim a minha reportagem. Este projeto mostrou-me que a vida política não é apenas o que se vê na televisão, mas sim uma vida que requer muito trabalho, esforço, garra e muita dedicação por parte de todos os membros que lutam por um país melhor.



Fim

