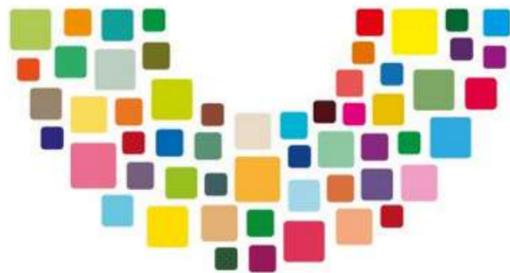


## Parlamento dos Jovens

---

**PARLAMENTO  
DOS JOVENS**  
básico



### **SAÚDE MENTAL DOS JOVENS**

Que Desafios? Que Respostas?

---

---

A Saúde Mental é uma parte integrante da saúde e 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». A Saúde Mental engloba o bem-estar psicológico, mas não se reduz a este. Daí se depreende que, baseada no equilíbrio das funções mentais, traduz-se em comportamentos adaptados às diferentes circunstâncias em que o indivíduo está envolvido: desenvolver e manter relacionamentos, estudar, trabalhar ou seguir com os seus interesses e tomar, diariamente, decisões sobre educação, emprego, habitação ou outras escolhas.

Este tema deve ser sempre refletido e debatido, tendo alcançado mais importância após e durante o período de pandemia que vivemos. Acima de tudo, estando nós numa sociedade que se encontra em constante e rápida transformação, através de toda a globalização e inovação/dependência tecnológica, o que origina alguns problemas relacionadas com o tema.

# A fase escolar

Começamos o trabalho na primeira fase com os Professores Coordenadores e com o apoio do SPO da nossa escola. Foi-nos dada oportunidade de assistir a uma sessão onde houve troca de ideias e reflexões sobre os desafios e respostas da saúde mental nos jovens. Esta sessão foi dinamizada pelas investigadoras da Escola de Psicologia da Universidade do Minho, Adriana Sampaio e Joana Coutinho. Foi uma sessão muito dinâmica e enriquecedora, com a apresentação de exemplos de fatores que influenciam a saúde mental nos jovens.



Nesta fase escolar fizemos as nossas campanhas com as nossas listas, onde foram apresentadas as várias medidas para superar esses problemas. O processo eleitoral decorreu de acordo com as normas e regras inerentes ao processo, dos quais apresentamos os resultados nas figuras abaixo.



Assistimos, também a uma sessão de esclarecimento/debate com a presença do deputado André Coelho Lima, dirigida aos elementos das listas candidatas. O debate iniciou-se com a inventaria-



tariação dos sinais de alerta para comportamentos que potenciam desequilíbrios mentais como: isolamento, alienação, apatia, preocupação, medo e tristeza, cansaço, ansiedade e agressividade. Os alunos participaram empenhadamente no debate, partilharam ideias sobre comportamentos de prevenção e formas de mitigar esses problemas. Houve ainda tempo para responder às muitas questões levantadas pelos candidatos, não apenas sobre o tema em questão, mas também sobre a organização do trabalho dos deputados na Assembleia da República e, alguns temas da atualidade política. O deputado abordou com frontalidade todos os assuntos e mostrou-se sempre afável e disponível, incentivando os alunos a uma participação mais ativa e interventiva na sociedade. Este evento permitiu aos alunos ficarem mais conscientes da importância dos assuntos abordados, contribuindo, deste modo, para o papel crucial que um bom cidadão tem na nossa sociedade.

## Sessão Distrital/Regional

A Sessão Distrital decorreu ao longo de dois dias em Braga, no auditório do Espaço Vita, com a presença de várias escolas do círculo eleitoral de Braga. Reuniram-se assim os vários deputados que representaram as escolas de cada círculo para aprovar os Projetos de recomendação a submeter à Sessão Nacional do Parlamento dos Jovens e eleger os deputados que os vão represen-



tar na Sessão Nacional nos dias oito e nove de maio, na Assembleia da República, em Lisboa. Os nossos deputados que representaram o Agrupamento cumpriram o papel de forma exemplar e é certo que levam nas suas memórias tudo o que vivenciaram nestes dias.

# A Sessão Nacional



**Nos dias oito e nove de maio, os deputados dos diferentes círculos eleitorais de Portugal e fora de Portugal participaram na Sessão Nacional, na Assembleia da República em Lisboa.**

Assim que chegaram todos os participantes, deputados e jornalistas - entraram e receberam vários materiais: um copo, um caderno, uma caneta, um envelope que continha um diploma, um livro que falava sobre a história da Assembleia e a identificação, que deveríamos utilizar até ao final do evento.



De seguida, os deputados deram início às comissões políticas e, em simultâneo, os jornalistas foram convidados a realizar uma visita guiada pela Assembleia da República conduzidos por guias, e no final da mesma, os deputados integraram as comissões políticas dos respetivos círculos eleitorais e realizaram foto reportagem das mesmas.

Na hora do almoço, as comissões de trabalho foram interrompidas, sendo os deputados encaminhados para o almoço, onde existia uma grande variedade de menus que proporcionaram um convívio e divertido possibilitando a troca de opiniões entre todos.

Finalizado o almoço, os trabalhos das comissões foram retomados e concluídas as atividades, os organizadores do Parlamento Jovem, brindaram os deputados, jornalistas e os professores acompanhantes, com um espetáculo de magia com o mágico Mário Daniel, que proporcionou um momento de descontração e de diversão.

Em seguida, fomos jantar, e tal como o almoço, foi muito agradável e permitindo mais uma vez o convívio entre os todos.



No final dirigimo-nos ao local de alojamento para descansar e estar apto para o dia seguinte.

No segundo dia, os jovens deputados voltaram à Assembleia da República, onde teve lugar a abertura da Sessão Plenária do Parlamento Jovem, com a presença do Presidente da Assembleia da República, Dr. Augusto Santos Silva, do Ministro da Educação, Dr. João Costa e o deputado Professor Dr. Alexandre Quintanilha, Presidente da



da Comissão da Educação e Ciência, que nos sensibilizaram através das suas palavras para a importância deste Programa.

Deu-se início a esta sessão conduzida pela presidente da mesa e seus vogais, com um período de perguntas selecionadas pelas comissões aos deputados de todos os grupos parlamentares da Assembleia da República. Na segunda parte, os deputados debateram as medidas aprovadas nas Comissões, selecionando dez que integrarão a recomendação final à Assembleia da República.

No decorrer da Sessão Plenária, os jornalistas foram encaminhados para uma entrevista com o deputado do Partido Socialista (PS), Professor Alexandre Quintanilha, eleito pelo círculo eleitoral do Porto, que respondeu às perguntas e curiosidades dos mesmos.

Finalizada a entrevista, a Sessão Plenária também foi interrompida para a pausa do almoço.



Na pausa do almoço, tive a oportunidade de entrevistar a deputada do partido Pessoas Animais Natureza (PAN), Inês Sousa Real, eleita pelo círculo eleitoral de Lisboa, e interpelei-a com a seguinte questão:

***"Qual foi o seu maior desafio enquanto deputada?"***



A deputada Inês Sousa Real respondeu: *«Bem, sem dúvida que foi a declaração do estado de emergência pela primeira vez quando em*

*2019 tomei posse. Era o meu primeiro mandato, nunca tinha exercido funções como deputada na A.R. Estávamos perante uma pandemia que desconhecíamos, não sabíamos qual era o seu efeito. Nunca me vou esquecer quando atravessei o parlamento, para termos a reunião em conferência de líderes, para podermos debater pela primeira vez a declaração do estado de emergência, nem as reuniões também que o governo neste âmbito, e sentir o peso da responsabilidade que estávamos a ter naquilo que era a proteção da comunidade em geral, a proteção da saúde, das pessoas mais idosas, que estando mais vulneráveis ao vírus, poderiam não vir a sobreviver. Nesse sentido é algo que guardarei sempre comigo, foi de facto um momento muito difícil do ponto de vista global, mas para um deputado que está pela primeira vez a ter que convocar um travão como esse, como era a declaração do estado de emergência, de facto tem que haver aqui um grande sentido de responsabilidade de olharmos o panorama no seu geral.»*

Finalizado o tempo de pausa para o almoço, os deputados retomaram os trabalhos da Sessão Plenária, que teve duração até ao fim do dia, sendo aprovado o Projeto Final de Recomendação que pode ser consultado através do seguinte [link](https://jovens.parlamento.pt/Documents/2023/Recomendacao_Final_BAS2023.pdf).

([https://jovens.parlamento.pt/Documents/2023/Recomendacao\\_Final\\_BAS2023.pdf](https://jovens.parlamento.pt/Documents/2023/Recomendacao_Final_BAS2023.pdf).)

Ainda durante a tarde, tivemos a oportunidade de realizar uma pequena entrevista à Dra. Ana Rita Laranjeira, coordenadora do Programa do Parlamento dos Jovens:

**Qual foi o seu maior desafio neste projeto como o Programa do Parlamento dos Jovens?**

*“O meu maior desafio é manter o compromisso de todos os envolvidos desde o início dos vossos trabalhos na 1ª fase da escola até chegar aqui.*



*Nós trabalhamos para além desta Sessão Nacional, estamos muito convictos que o trabalho é feito desde início e que os jovens que aqui chegam, os 132 deputados e os jornalistas que os acompanham, trazem consigo as vozes de muitos mais deputados que participam no projeto desde o início do ano. E esse é o principal desafio é: não esquecer todas as etapas e trazer todos aqueles que constroem convosco este caminho até aqui à Sessão Nacional.”*

**Em que sentido é que este Projeto/Programa pode ajudar os Jovens?**

*“Eu acredito que esta experiência da Sessão Nacional sendo pontual, que acontece num determinado momento, transporta consigo um*

*compromisso muito continuado ao longo do tempo em que têm oportunidade de experienciar de várias formas numa primeira fase na campanha, depois nos debates das distritais e, depois aqui novamente, no debate nacional. É uma oportunidade de refletirem sobre um tema. Uma reflexão que de modo nenhum, seja apenas concentrada no tempo, é uma reflexão profunda pois têm um ano para debater as vossas propostas e, para afinar aquilo que começa por ser a medida ou as medidas propostas por uma escola. Vão depois assumindo um papel coletivo e passam a ser as medidas de um círculo e, por fim, as medidas de todos os jovens que chegam aqui à Sessão Nacional.”*

No final da Sessão Plenária, foi organizado um lanche e no final do mesmo, iniciamos a nossa viagem de regresso para o distrito de Braga. Na viagem, fizemos uma paragem na Estação de Serviço da Mealhada, para jantar o tão famoso e desejado leitão da Mealhada. Foi uma experiência enriquecedora e extremamente boa, pois apesar da tristeza sentida no final, ficaram laços de amizade com jovens de outros distritos do País. Esperamos poder voltar a repetir esta experiência para o ano ou num futuro próximo. Seguem-se fotos desta experiência fantástica!



**Reportagem realizada por:**

Mariana Campos

8º Ano

Agrupamento de Escolas João de Meira -  
Guimarães

