

Saúde Mental nos Jovens

Jornalista Carolina Sá

Círculo do Porto

9ºano de escolaridade Edição 2022-2023



Um Projeto que celebra a Democracia

O Parlamento dos Jovens permite sublinhar a importância da contribuição de cada um para a resolução de questões que afetem o seu presente e futuro, fazendo ouvir as suas propostas junto dos órgãos de poder político. É um espaço onde celebramos a democracia e lutamos pelos princípios que tornam a nossa sociedade mais justa.



A Saúde Mental no contexto escolar

A Saúde mental é baseada no estar bem connosco e com os outros. Nos jovens, é um problema de saúde que tem vindo a manifestar-se, visto que a adolescência é um período crucial para o desenvolvimento e manutenção de hábitos sociais e emocionais importantes para o bem-estar mental. Para além disto, fatores externos como principalmente a tecnologia, ou mais recentemente a pandemia, agravam este problema. Que desafios e que respostas englobam esta problemática? Foi este o tema deste ano para o parlamento dos jovens!



Sessão Escolar: Começar a pensar, começar a sentir

Esta viagem começou com entusiasmo, nas escolas. No meu caso, visto que foi a primeira vez que este projeto foi realizado no ensino básico na minha escola, a curiosidade e agitação perante a descrição do tema e do decorrer do projeto foi grande! Na minha turma, todos ficamos intrigados e interessados principalmente com um tema tão importante e atual. Acabamos por nos juntar num grupo de 6, onde nos reunimos para expor e debater ideias relativamente às medidas para melhorar o tema da saúde mental no contexto de escola.

Depois disto, escolhemos 3 pessoas para apresentar as medidas no auditório da nossa escola. Neste momento, as três sentimos que aprendemos bastante sobre saber ouvir os outros, saber argumentar e expor as nossas ideias oralmente, a colocação da voz, a observação imediata dos argumentos, o sentido de oportunidade e a expressão oral perante um público, aspetos tão importantes num discurso político. Após esta apresentação, realizamos diversos debates relativos às propostas que apresentamos, nos quais participei enquanto candidata a deputada. Aqui melhoramos os nossos discursos, corrigimos os erros e percebemos a importância de uma boa oratória, sempre a sonhar com a Sessão Distrital que se aproximava!



É importante salientar todo o apoio que os alunos do secundário da nossa escola que já tinham participado no Parlamento nos deram. Foi muito útil para percebermos como funciona o projeto e foi também muito bom ter acesso às suas experiências passadas. Considero que estes são resultados indiretos de um projeto que pretende precisamente promover o espírito de equipa, cooperação, diálogo, ou seja, valores fundamentais da democracia!



Sessão Distrital: A ansiedade do primeiro encontro

Dia 1

A Sessão Distrital teve lugar no Fórum Cultural de Ermesinde e ficou marcada pela alegria que todos sentíamos neste primeiro encontro.

Logo após a chegada, presenciamos a cerimónia de abertura da sessão que contou com um momento musical. De seguida, foram sorteadas as escolas que iriam fazer perguntas relativas ao tema ao Sr. Deputado António Cunha do PSD. Este foi um ótimo momento, pois aprendemos imenso sobre a profissão de deputado e pudemos também ouvir as suas opiniões sobre o tema. Foi mesmo marcante a forma entusiasta como o deputado respondeu a estas perguntas.



Seguiu-se a apresentação das propostas dos projetos de recomendação de cada escola do círculo eleitoral, em que dispúnhamos de um minuto para expor oralmente as nossas três medidas. Neste momento, a atenção e a observação rápida foram importantíssimas, dado que tivemos de ouvir 71 escolas. (O nosso distrito era o que tinha mais escolas!) Na altura de expor as nossas medidas para todos, sentimo-nos um pouco nervosas, mas conseguimos por os nervos de lado e apresentar com clareza e determinação o nosso projeto.

O saber ouvir continuou a ter extrema importância no momento seguinte, que foi quando interpelamos as outras escolas acerca das suas propostas. No final do dia após debatermos as nossas ideias uns com os outros, seguiu-se a votação do Projeto base do círculo eleitoral. Surpreendentemente, a nossa recomendação acabou por ser a escolhida, o que foi bastante gratificante!



Sessão Distrital: A ansiedade do primeiro encontro Dia 2

No dia a seguir, os trabalhos continuaram. Formamos grupos previamente escolhidos, onde debatemos e aperfeiçoamos o projeto de recomendação base. Também tivemos a oportunidade de analisar outras propostas e adicionar ou eliminar medidas à que já estava selecionada. De tarde, como resultado deste debate, votamos nas propostas de alteração e eliminação. A parte mais emocionante e aguardada por todos finalmente tinha chegado: a eleição das 6 escolas que iriam representar o nosso Porto. Quando ouvimos o nome da nossa escola, foi um momento inesquecível! Vibrámos com entusiasmo e juntamos aqueles que também já tinham sido escolhidos. Infelizmente, não fomos escolhidas como porta-voz, mas a nossa colega Lara Sousa do A. D. António Taipa de Paços de Ferreira foi a elegida para representar o nosso distrito.





Sessão Nacional: Emoções ao rubro! Dia 1

Ficamos muito lisonjeadas e felizes por termos sido eleitas para representar o nosso distrito na sessão nacional, que finalmente tinha chegado!

Na viagem a boa energia e animação dominavam aqueles que se tinham acabado de conhecer. Ficamos logo muito próximas das nossas colegas do distrito do Porto, o que foi excelente porque fomos discutindo os projetos de recomendação relativos ao nosso distrito e falando das nossas expectativas para os dois grandes dias que se seguiam.

Ao chegar à casa da democracia ficamos encantados com o edifício e fomos muito bem recebidos pela equipa de funcionários. Dirigimo-nos logo para o almoço que foi ótimo para conhecermos todas as outras pessoas dos outros distritos. Depois disto nós, os jornalistas, tivemos uma visita guiada ao palácio de São Bento, onde pudemos aprender sobre vários espaços como a Sala dos passos perdidos e visitar pela primeira vez a Assembleia da República, o que foi um momento incrível. Finalmente estávamos naquele espaço que tantas vezes tínhamos visto através da televisão!





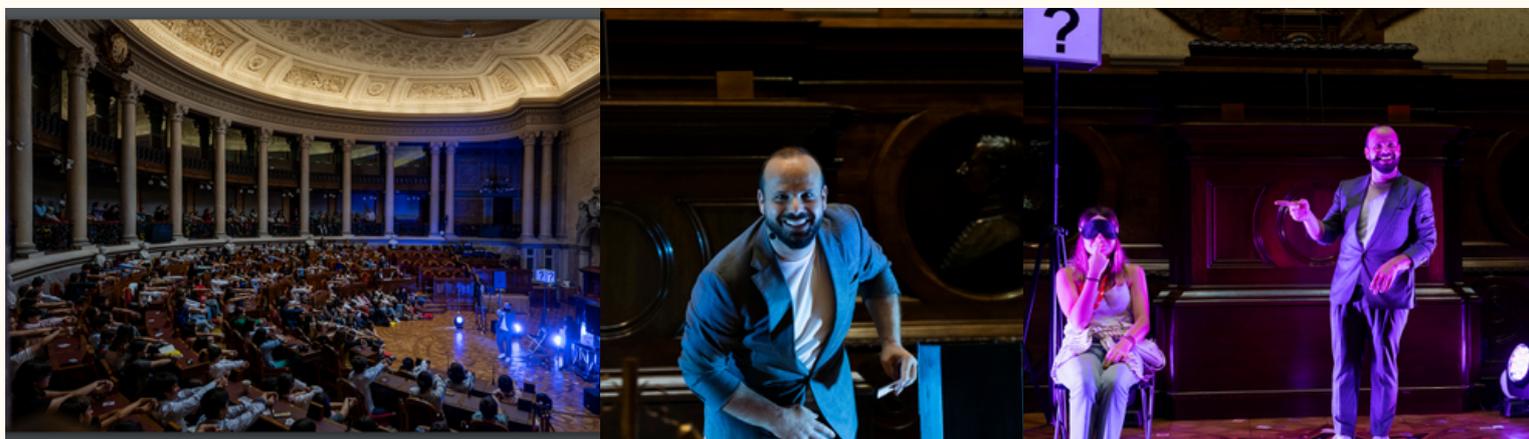
Acabada a visita, dirigimo-nos para as salas das comissões, onde já se encontravam os nossos colegas deputados de todos os distritos a discutir e a argumentar os projetos de recomendação de cada distrito com a moderação da deputada Bárbara Dias do PS. Foram analisados os argumentos e aperfeiçoados os discursos, de forma a termos medidas que nos permitissem alcançar um projeto de recomendação sólido e bem construído. Cada distrito defendeu com empenho e determinação as suas medidas. Por fim, foram debatidas e selecionadas as perguntas que seriam feitas aos deputados no plenário, no dia seguinte.





Seguiu-se o momento cultural, onde tivemos a oportunidade de assistir a um espetáculo de magia, do Mário Daniel que foi muito bom para descontrair e rir um bocado.

O jantar foi um momento agradável pela qualidade do serviço, e também porque se mostrou uma oportunidade excelente para confraternização entre todos e recolha de testemunhos e opiniões. Já de noite, a cumplicidade que formamos notou-se mais uma vez, quando nos juntamos para ver o canal da ARTV, e aproveitamos também para discutir questões e pontos de intervenção para o dia seguinte. Foi muito bom ter também a presença da presidente da mesa, Lara Ribeiro, no nosso distrito, que partilhou connosco a sua diferente perspetiva da experiência. Se fosse sempre assim o dia a dia de um deputado, consideraria seriamente seguir esse caminho!



Sessão Nacional: Emoções ao rubro! Dia 2

No dia seguinte a alegria e entusiasmo dominou-nos mais uma vez quando ocupamos pela primeira vez os nossos lugares no hemiciclo. A sessão abriu com o discurso do Presidente da Assembleia da República, Augusto Santos Silva, que sublinhou a importância do projeto e da participação dos jovens em questões tão importantes como esta, que explicou também como se manifesta atualmente.





Seguiram-se intervenções do Ministro da Educação, João Costa, e do deputado Alexandre Quintanilha, Presidente da Comissão de Educação e Ciência. A mensagem chave destas intervenções foi que uma democracia saudável é um espaço onde todos têm acesso a cuidados de saúde mental. Terminadas as intervenções, os jovens deputados começaram a questionar os deputados representantes de cada partido. Estar naquele espaço com os deputados e observar as intervenções foi um momento marcante, onde percebemos a importância da participação política e sentimos que a palavra democracia começara a ganhar forma. Aqui, soubemos ouvir e fomos ouvidos. Foi interessante assistir a este momento de questões. Lamento, no entanto, que nem todos os partidos com assento parlamentar se tivessem feito representar.

Logo a seguir, enquanto os deputados debatiam a recomendação final á assembleia da república, nós jornalistas tivemos de nos ausentar para participar na conferência de imprensa com o deputado Alexandre Quintanilha. Ver a forma como o deputado respondeu às nossas perguntas, inteligente, sucinta e sempre com um sorriso na cara, foi um momento importante de aprendizagem. Durante a conferência, tive oportunidade de lhe perguntar:

«A pandemia veio agravar a saúde mental dos jovens, concorda?», ao que o deputado respondeu que concorda, e que «a adolescência é um período onde os jovens desenvolvem hábitos de bem-estar social e mental. O facto de estarem privados de desenvolver esses hábitos prejudica a sua saúde mental.»

Durante a tarde foi concluído o debate e os deputados votaram para as medidas finais que integraram o projeto de recomendação. A sessão terminou com o discurso do deputado Eduardo Alves, coordenador dos trabalhos do parlamento dos jovens, exaltando no seu discurso, mais uma vez a importância do projeto.



A Liberdade de Sentir

Na altura da despedida, é sempre difícil dizer adeus. Dizer adeus às amizades que formamos, dizer adeus aquelas sensações que só aqui sentimos, dizer adeus ao que defendemos e que lutamos para que se concretizasse. No entanto, acho que é essencial sublinhar a importância daquilo que vivemos. O Parlamento dos Jovens não é só uma atividade extracurricular. É uma experiência que foi um espaço onde crescemos, aprendemos a saber ouvir e ser ouvido, aprendemos a expressar nos oralmente, criamos relações, alargamos a nossa rede de contactos, percebemos a importância da voz dos jovens na política e imaginamos o nosso futuro. Sobretudo, foi um espaço onde celebramos a democracia e a liberdade. Foi realmente marcante e tenho a certeza de que levaremos esta oportunidade para a vida toda

Com esta experiência, a música que sempre ouvi em casa desde pequena ganhou sentido: “Só há liberdade a sério quando houver liberdade para mudar e decidir».



Agradecimentos

Gostava de agradecer a todos que me acompanharam nesta viagem, as deputadas da minha escola que me acompanharam, Leonor Alves e Inês Teixeira juntamente com o professor Miguel Pais que nos mostrou este projeto. A todos os colegas deputados e jornalistas do círculo do Porto, que agora se tornaram amigos, e que fizeram esta experiência ainda melhor, defendendo o nosso distrito com a maior determinação e sempre com um sorriso na cara.

Finalmente, quero agradecer a todos os outros participantes deste projeto e aos que o tornaram possível.

Obrigada!

“Prémio Reportagem” - Jornalista Carolina Sá - AEFPM - Círculo Eleitoral do Porto - Edição 2022/2023