

# O FORMIGUEIRO



## Jornal do Colégio de Ermesinde



Edição Especial - Parlamento dos Jovens

julho de 2023

### Parlamento dos Jovens procura respostas para melhorar **saúde mental**



Numa edição em que o Parlamento quis ouvir os jovens sobre saúde mental, a sessão nacional contou, mais uma vez, com deputadas do Colégio de Ermesinde

Reportagem especial da jornalista Maria João Ribeiro  
páginas 2 a 5

Os principais momentos

Colégio debate saúde mental



Descer a rua para a sessão distrital



O regresso à Casa da Democracia



Entrevista exclusiva com dois deputados da AR



págs. 6 a 8

# As respostas dos jovens aos desafios da saúde mental

Num ano letivo em que as preocupações sobre a saúde mental nos jovens estiveram em cima da mesa, o Colégio de Ermesinde procurou dar o seu contributo, pela participação no *Parlamento dos Jovens*. A experiência do Ensino Básico levou duas deputadas e uma jornalista à sessão nacional, na Assembleia da República. Uma experiência memorável que permitiu um contacto privilegiado com o tema, o debate de ideias, novas amizades, e uma reportagem que procura transparecer todos os momentos vividos.



por Maria João Ribeiro | 8.º ano | Colégio de Ermesinde (Círculo Eleitoral do Porto)

## Onde tudo começou...

Podemos dar como terminado o segundo ano que fazemos parte deste projeto de cidadania nos jovens. No ano passado, quando o nosso professor nos falou, pela primeira vez neste projeto, ficamos todos muito animados para trabalhar no mesmo. Posso dizer que, para uma primeira vez, até correu bem. Porém, ainda éramos novatos *na coisa*. Este ano, tínhamos mais experiência. Íamos dar o máximo e esforçarmo-nos para obter os melhores resultados e tentar arranjar soluções para o tema que nos foi proposto, a Saúde Mental dos Jovens, que muito nos diz respeito e rapidamente criou interesse.



## E, assim, começa uma nova aventura

Cinco listas. Um problema. Todos unidos para tentar combatê-lo. Cada uma das listas apresentou as suas propostas e empenhou-se numa campanha eleitoral diferente e positiva, que

mostrasse as alternativas e, assim, levasse à vitória nas eleições para a sessão escolar.

A campanha eleitoral teve início na última semana do primeiro período, ainda em dezembro de 2022, e prolongou-se até janeiro de 2023. As ações de campanha das diferentes listas foram também um desafio para estimular a boa saúde mental - e tornaram os nossos intervalos e pausas de almoço secantes em intervalos cheios de entusiasmo, pela organização destas atividades.



Foi em plena campanha eleitoral, no dia 12 de dezembro, que recebemos no Colégio dois deputados da Assembleia da República, Rui Afonso e Rita Matias. Estes dois deputados vieram nos falar mais sobre o tema deste ano, bem como do funcionamento da Assembleia da República. Esta tarde foi também aproveitada para uma apresentação pública das cinco listas e das suas propostas,



seguida de um debate, e do período de esclarecimento dos eleitores.

Foram semanas de trabalho árduo e dedicação que culminaram nas eleições. A ânsia era tal



Momentos na apresentação das listas

para ver qual seria a lista vencedora, que nesse dia ninguém se conseguia concentrar em nada a não ser em quem iria

vencer! As eleições foram ganhas pela Lista B, que acabou por não eleger ninguém para a fase seguinte, mas todos os participantes estiveram de parabéns pelo empenho que mostraram. Todos foram vencedores!

No dia 24 de janeiro, os trinta e um deputados eleitos reuniram-se no auditório do Colégio de Ermesinde para debater as medidas de cada uma das listas. Na sessão escolar, foram apresentadas

as propostas de cada lista, escolhendo-se as três medidas para o projeto de recomendação do



Apresentação da Sessão Escolar

Colégio, a apresentar na sessão distrital (ver caixa). No final, os deputados presentes na sessão foram chamados a eleger aqueles que representariam o Colégio na segunda fase do programa,

e decidiram confiar nas deputadas Francisca Braga e Maria Helena Gama, da Lista D como deputadas efetivas na sessão distrital do Porto. A deputada Maria João Ribeiro, da Lista A, ficou como deputada suplente. Foi ainda eleita a deputada Ema Liz Castro, da Lista D, como candidata à mesa da sessão distrital. Esta sessão escolar ajudou-nos a ter uma noção de como ia ser a segunda fase, com as restantes escolas do círculo eleitoral, obrigando as deputadas eleitas a um trabalho de sistematização das medidas votadas, e na preparação da sua defesa.



Deputadas eleitas para a Sessão Distrital e candidata à mesa

### Encontro marcado com mais 71 escolas

Era a hora de levar todo o trabalho feito para fora dos muros do Colégio. No dia 20 de março, *descemos a rua* até ao Fórum Cultural de Ermesinde, onde se realizou a Sessão Distrital do Porto. Participaram setenta e duas escolas, a maior sessão distrital do país (e, pela primeira vez, os deputados suplentes não puderam participar, dado o número elevado de deputados). Um pequeno momento musical recebeu os deputados no primeiro dia, antecedendo o início dos trabalhos. O primeiro dia foi marcado pelo período de perguntas ao deputado António Cunha, seguido da apresentação de cada um dos projetos de recomendação das escolas participantes, período de perguntas e de esclarecimentos sobre os mesmos. O dia terminou com a votação dos projetos de recomendação, para se eleger aquele que haveria de servir de base ao projeto final do distrito do Porto.

No dia seguinte, 21 de março, foi o segundo dia em que quase cento e cinquenta jovens continuaram na defesa pela saúde mental. Os nossos jovens deputados passaram a manhã nas comissões de especialidade, debatendo o pro-

#### Medidas aprovadas na sessão escolar para o projeto de recomendação do Colégio

1. Criação do “Cheque psicólogo” para alargar o acesso ao apoio emocional e psicológico, minimizando as discrepâncias socioeconómicas.
2. Dinamização de formações de inteligência emocional, promovidas por profissionais do SNS, para encarregados de educação e profissionais do ensino, em regime de formação contínua, para alargar o apoio emocional proporcionado aos educandos.
3. Extensão dos serviços de psicologia da escola para instituições desportivas e culturais, através da criação de espaços onde se disponibilize apoio psicológico em sessões conjuntas ou individuais.

jeto-base para, depois, em sessão plenária, votarem as medidas e aprovarem a redação final do projeto de recomendação do círculo eleitoral do Porto. Contendo cinco medidas (ver caixa), encontramos no projeto de recomendação algumas das ideias defendidas pelas deputadas do Colégio de Ermesinde.

Aprovado o projeto de recomendação, era chegada a hora de se fazer a eleição para a Sessão Nacional. O empenho de cada escola



Deputadas do Colégio no debate na especialidade

serviu de base para a escolha daqueles que teriam a responsabilidade de representar o maior círculo eleitoral do país na Assembleia da República. E foi com muita alegria e emoção que o Colégio de Ermesinde recebeu a notícia que estava entre as seis escolas eleitas. Seguiu-se, depois, a eleição para porta-voz do círculo eleitoral, e num ambiente de saudade pelas amizades

criadas, encerrou-se o dia com a leitura do projeto de recomendação.



Deputados eleitos do Círculo do Porto

### Destino final: Assembleia da República

Ainda sem acreditar que tínhamos passado para a Sessão Nacional do Parlamento dos Jovens, seguimos viagem para Lisboa. Estávamos na última fase deste projeto, e integramos o grupo do distrito do Porto. Quando chegámos, fomos encaminhados para o átrio principal, onde tivemos um pequeno lanche e tivemos os primeiros contactos com deputados e jornalistas de outros círculos. Recuperamos, assim, as forças despendidas na viagem para trabalharmos bem durante no primeiro dia! Logo de início, os deputados e os jornalistas foram separados, de acordo com as suas funções. Aos jornalistas, foi apresentada uma pequena parte importante da assembleia, enquanto os deputados efetivos foram encaminhados para as respetivas comissões. As deputadas do Colégio ficaram com deputados dos círculos de Aveiro, Lisboa, Madeira, Portalegre e Santarém. Nas comissões debate-

ram-se os diferentes Projetos de Recomendação aprovados nas sessões distritais, de modo a



Deputadas do Colégio nos trabalhos das Comissões

preparar a sessão plenária do segundo dia. No final, fizeram ainda a seleção das perguntas a dirigir aos Deputados da Assembleia da Repúbli-

### Projeto de Recomendação do Distrito do 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.

ca, também na sessão plenária. Para acabar bem este primeiro dia, tivemos um momento cultural mágico!



Final do primeiro dia. Deputadas e jornalista do Colégio com a presidente da Mesa, Lara Ribeiro

Dia 9 de maio. Estamos na reta final. Quase a acabar este percurso tão esperado e tão vivido por todos. Após sairmos do hotel, fomos diretos para a Assembleia da República.

Na abertura solene do plenário, contamos com a presença e intervenções do Presidente da Assembleia da República, Augusto Santos Silva, do Ministro da Educação, João Costa, e do presidente da Comissão da Educação e da Ciência, Alexandre Quintanilha.

Seguidamente, os jovens deputados tiveram também um período de perguntas aos deputados e deputadas da Assembleia da República,



Nas bancas das sessões, antes do início do plenário

antes de iniciar o debate da recomendação final sobre o tema da saúde mental. Enquanto os deputados efetivos tinham esse debate, os jornalistas foram recebidos no salão nobre, pelo deputado Alexandre Quintanilha, numa conferência de imprensa.

Foi um momento deveras enriquecedor, graças à eloquência do senhor deputado, que procurou responder a todas as perguntas que os jornalistas lhe fizeram.



Jornalista do Colégio com o deputado Alexandre Quintanilha

Depois de almoço, foi concluído o debate e realizada a votação final global da recomendação. No total, os jovens deputados aprovaram doze medidas para responder aos desafios da saúde mental nos jovens. A voz dos jovens, mais uma vez, ouviu-se na Casa da De-

mocracia, e será alvo de análise pelos deputados da Assembleia da República.

No final da sessão, enquanto ainda eram vividas as emoções das despedidas entre deputados e jornalistas, tivemos ainda o privilégio de entrevistar, em exclusivo, os deputados Márcia Passos e Paulo Ramalho, do círculo do Porto, que nos deram o seu testemunho sobre a importância do Parlamento dos Jovens e do debate do tema deste ano (entrevista completa, em anexo, nas páginas 6 a 8). A deputada Márcia Passos destacou o “sinal de mudança” sentido nos jovens, e a vontade de os continuar a escutar. Já o deputado Paulo Ramalho



Entrevista com Márcia Passos e Paulo Ramalho

afirmou, sobre o tema, que “pessoas saudáveis são pessoas felizes, jovens saudáveis são jovens felizes”, parabenizando este projeto de educação para a democracia.

Dois dias inesquecíveis em que os jovens foram chamados a dar o seu contributo para melhorar o país. Na memória ficam as amizades, a partilha de experiências, todos os momentos vividos, e a certeza de que podemos fazer a diferença. Como nos disse a deputada Márcia Passos, “quando conseguimos fazer alguma coisa que muda um bocadinho a vida das pessoas para melhor, então isso é a melhor coisa da vida”. Na agenda, a vontade de voltar.



Deputados, jornalistas e professores do Círculo Eleitoral do Porto



## Deputados Márcia Passos e Paulo Ramalho em entrevista

No final da sessão plenária do Parlamento dos Jovens, aproveitámos uma pausa nos trabalhos parlamentares para conversar com Márcia Passos e Paulo Ramalho, deputados eleitos pelo círculo distrital do Porto. Numa animada troca de ideias, soubemos o que pensam sobre este projeto, sobre a importância de debater a saúde mental, e sobre o ofício de parlamentar.



Maria João Ribeiro

**Há quanto tempo são deputados na assembleia?**

**Paulo Ramalho (PR):** só estou desde março do ano passado, portanto a um ano e dois meses.

**Márcia Passos (MP):** eu estou desde 2019, e fui reeleita nesta legislatura também.



**O que acham do nosso projeto [Parlamento dos Jovens], e do tema trabalhado agora, a saúde mental nos jovens?**

**MP:** eu acho que é um tema super importante, acho que há uma grande falta de investimento por parte dos políticos neste tema, e acho que a saúde mental merece uma atenção enorme por parte do governo e dos deputados da Assembleia da República, para que existam políticas no sentido da prevenção da saúde mental e não tanto da cura. A aposta tem que ser

no sentido de prevenir problemas e de dar mais qualidade de vida, nomeadamente aos jovens, e acabar com a estigma de que, por exemplo, só recorre a psicólogo quem é maluco ou quem está doente, e nós temos de acabar com isso. Temos de fazer com que a psicologia seja como ir ao dentista, ir ao médico de família... Portanto, normalizar e alterar completamente a visão que se tem da saúde mental.

**PR:** a saúde mental é algo que o Estado devia olhar com outros olhos, porque é uma realidade que merece muito investimento por parte das atividades públicas. E porquê? Porque são daquelas doenças que, por vezes, ninguém se apercebe delas, que se vão desenvolvendo durante anos e anos e, às vezes, com consequências mais ou menos fatais. Aliás, existem estudos que dizem que, nesta altura, uma em cada cinco pessoas sofre de problemas relacionados com a saúde mental. E também há estudos que dizem que tudo se agravou com a pandemia ou a seguir à pandemia. [Isto] significa que, como dizia a Márcia, e muito bem, o Estado deve criar condições que visem prevenir que estas doenças não se desenvolvam de forma grave. E, por vezes, os jovens ficam muito afetados com este tipo de situações, até porque hoje em dia a sociedade é muito competitiva, desde logo na escola. Os jovens de hoje são confrontados com realidades que nós, no passado, não tínhamos: o problema das redes sociais, o problema da competição de tirar boas notas, entrar na universidade, depois problemas relacionados às vezes com

questões de ordem familiar... são coisas que os jovens vão guardando para si e não partilham com ninguém. Portanto se tivessem mais psicólogos nas escolas disponíveis e que o Estado tivesse uma visão diferente sobre a saúde mental, seguramente todos nós ganhámos com isso. Pessoas saudáveis são pessoas felizes, jovens saudáveis são jovens felizes. É algo muito importante, e dou os parabéns desde já pela escolha do tema.

### E o que acham do nosso papel, enquanto jovens, na sociedade?

**PR:** o vosso papel é muito importante. O tempo hoje anda muito mais depressa, no passado parece que tudo demorava muito mais tempo. Uma hora continua a ter sessenta minutos, mas tu hoje numa fazes muito mais coisas do que fazias numa hora antes. É como o espaço, dantes só podias falar com pessoas que estivessem a



uma distância de 1000 ou 3000 km pelo telefone, mas não vias as pessoas ou então tinhas que te deslocar de avião para ir lá ter. Mas agora não é

assim: hoje em dia, através do *zoom*, ou de outra plataforma digital, consegues falar com pessoas que estão do outro lado do planeta e isso alterou muito a realidade das nossas vidas. Tudo é mais rápido, tudo acontece de forma mais célere. Vou dar-te um exemplo: eu dantes quando queria fazer um estudo mais aprofundado sobre uma matéria qualquer, tinha que estudar e ir para uma biblioteca. Passava lá tardes à procura daquele tema. Vocês não, vocês vão ao *google*, vão à internet e, rapidamente, têm uma quantidade enorme de informação. Isso não era assim no meu tempo, há 30 anos atrás, quando eu andava a estudar. Digo que o vosso tempo é um tempo diferente e vocês são pessoas muito mais preparadas para esta vida rápida e, portanto, a vossa participação ativa na sociedade é muito importante porque tem ideias novas, tem novas

formas de pensar, e podem incutir dentro das vossas famílias, e podem ajudar a que nós, os mais adultos, nos integremos melhor nestas realidades novas.

**MP:** é um papel determinante, são vocês que dão os sinais daquilo que é mais importante para o futuro e são sinais que os adultos têm que estar necessariamente atentos. Vocês são o sinal da mudança do futuro, portanto é convosco que se constroem e que se criam melhor condições de vida para todos. E como o Paulo estava a dizer, hoje corre tudo a uma velocidade tremenda, e vocês têm um papel fundamental na evolução da sociedade e na política também. Portanto, nós só queremos que vocês nos ajudem.

### Para terminar: qual é a melhor parte de ser deputado?

**MP:** a melhor parte em ser deputado... bem, é uma experiência muito enriquecedora quando falamos de contactos de interligações humanas, com pessoas com quem tu nunca pensaste falar e, portanto, abre os horizontes e leva-nos a falar de coisas que para nós eram quase impensáveis, faz-nos sair da nossa área de conforto. Por exemplo, eu sou de Direito, mas às vezes vejo-me a fazer coisas que não são do meu departamento e, portanto, [isso] desafia-nos. Eu acho que se eu tivesse de definir a melhor coisa de ser deputado é o desafio permanente que é exercer estas funções, e desempenhar estas funções públicas é algo com muita

responsabilidade, e nós carregamos responsabilidade que é a responsabilidade do país. E, portanto, quando conseguimos fazer alguma coisa que muda um bocadinho a vida das pessoas para melhor, então isso é a melhor coisa da vida.



**PR:** antes de mais é um desafio novo na minha vida, que me fez sair de uma visão mais local, mais regional, dos problemas e da política, para uma visão mais global. Hoje, eu tenho uma visão daquilo que se passa no país de

uma forma muito mais transversal, muito mais abrangente. E não só do país, mas também do mundo, porque quis o destino que a Europa entrasse em guerra, com a invasão da Ucrânia pela Federação Russa, o que significa que nós aqui tratamos de assuntos que têm que ver com a vida das pessoas. Primeiro do meu distrito, onde eu fui eleito, que é o distrito do Porto, mas também do país, Portugal, da Europa, e do mundo. Ou seja, no final do ano, eu posso dizer uma das coisas mais incríveis que aconteceu foi que, de um momento para o outro, eu estou a refletir e a tratar de encontrar soluções, não só para aquilo que é o território que eu pertença, mas do país, das ilhas, da Europa... coisas que interessam às pessoas do mundo. Essa visão mais global da política dá-se a quem está num espaço destes. De-

pois, uma das coisas importantes a perceber é que, de facto, se nós nos esforçarmos, se nós formos capazes de ouvir as pessoas, de perceber os seus problemas, as suas ambições, nós podemos dar com produtos efetivos para mudar a vida das pessoas. E esse contributo que nós damos por estes desafios mais globais são contributos que nós, aqui no Parlamento, conseguimos de facto dar. Nós aqui votamos leis que se vão aplicar em todo o país, mas também apreciamos diretivas que recebemos da União Europeia, mas também é verdade que nós discutimos e refletimos sobre aquilo que não concordamos e procuramos também, junto do governo, criticá-lo quando temos de criticar, mas também apresentar soluções que entendemos serem soluções melhores para a vida das pessoas.



A comitiva do Colégio de Ermesinde com os deputados Márcia Passos e Paulo Ramalho

#### **FICHA TÉCNICA**

O FORMIGUEIRO. Jornal do Colégio de Ermesinde. Edição Especial - Parlamento dos Jovens. julho de 2023

#### **Direção editorial:**

Equipa do programa "Parlamento dos Jovens"

#### **Reportagem especial:**

Maria João Ribeiro

#### **Agradecimentos:**

Francisca Braga; Francisca Ramos; Marcelo Magalhães; Márcia Passos; Maria Helena Gama; Paulo Ramalho