



# Saúde Mental nos Jovens

ESOLA BÁSICA  
E SECUNDÁRIA  
DE VALDEVEZ

PARLAMENTOS DOS JOVENS  
SECUNDÁRIO





## INTRODUÇÃO

A saúde mental nos jovens é muitas vezes esquecida e estigmatizada, apesar de afetar milhões de pessoas em todo mundo.

Tentando aliviar o peso que este assunto gera na sociedade, procuramos exemplos de pessoas fortes e corajosas que enfrentam diariamente este problema, bem como o de todos os profissionais que afincadamente ajudam, promovendo a esperança a cada uma delas dia após dia.

Nesta reportagem vamos explorar as medidas que os alunos representantes do Agrupamento de escolas de Valdevez à Assembleia da República defenderam, tratando de algo que possui uma importância vital na nossa vida, como é a saúde mental e abordarmos os desafios e respostas que assumem uma perspetiva da saúde mental.





## SESSÃO DISTRITAL

Na Sessão Distrital realizada no dia catorze de março foram apresentados os projetos de recomendação de cada escola participante do Distrito de Viana do Castelo, evento marcante para cada jovem que nela esteve presente. O “frio na barriga”, a animação de apresentar e debater as ideias, a emoção de estar diante de tantos jovens com capacidades e pensamentos brilhantes foram sentimentos que prevaleceram durante toda a experiência. Na Sessão Distrital foram eleitas as seguintes escolas do distrito de Viana do Castelo; Escola Básica e Secundária de Valdevez, com os deputados Inês Braga e Cristiano Gaspar, Escola secundária de Ponte de Lima; com os deputados João Palhares e Leonor Araújo, e a Escola de Monserrate e Ana Rita.



### Projeto Nº 16 Agrupamento de Escolas de Monserrate

1. Reestruturação dos serviços de apoio à saúde mental oferecidos nas escolas
2. Formação dos membros da comunidade no âmbito da saúde mental.
3. Contratação e destacamento de profissionais de saúde na área da psicologia/psiquiatria no serviço nacional de saúde acompanhado de um cheque-consulta, para garantir o acesso a todos os jovens.
4. Redistribuir as pausas escolares ao longo do ano, de forma a minimizar o stress e a pressão causada pela extensa carga letiva e assegurar o melhor equilíbrio e estabilidade mental nos jovens.

Sessão Distrital – Viana do Castelo

14/03/2023



CHEGADA NA ASSEMBLEIA

O grande dia chegou: vinte e nove de maio! Estávamos todos à procura de soluções para ajudar na luta contra esse grande problema que enfrentamos. A exaltação e o nervosismo andavam lado a lado naquele momento. Fomos recebidos pela excelente equipa de funcionários da Assembleia. Logo que chegamos os jornalistas foram para uma outra parte do palácio onde nos foi explicado como iriam decorrer aqueles dias, bem como as regras e a forma de funcionar da sessão. Os deputados foram logo para suas salas de comissão parlamentar.





SESSÃO NACIONAL

Ainda no dia vinte e nove deu-se início as reuniões dos deputados nas respetivas Comissões onde, discutidas as divergências, estas foram deixadas de lado para que as ideias e recomendações fossem debatidos. Cada proposta de recomendação foi defendida nas respetivas Comissões com afinco, criteriosamente, por vezes de forma acalorada, com inovação e criatividade, promovendo o rigor das propostas aprovadas nas respetivas Comissões..



É importante ressaltar a questão sobre a saúde mental das crianças e jovens, possíveis soluções, porque por exemplo, não se trata duma mera ansiedade/depressão, pois vai muito além disso: a saúde mental refere-se também ao estado de equilíbrio emocional, psicológico e social de uma pessoa. Envolve a capacidade de lidar com o stress, as emoções, os relacionamentos e os desafios da vida de forma saudável e produtiva. Manter uma boa saúde mental é fundamental para o bem-estar geral de cada um e a sua qualidade de vida. Isso inclui a procura por apoio, se necessário, para lidar com questões emocionais ou psicológicas que possam surgir ao longo da vida.

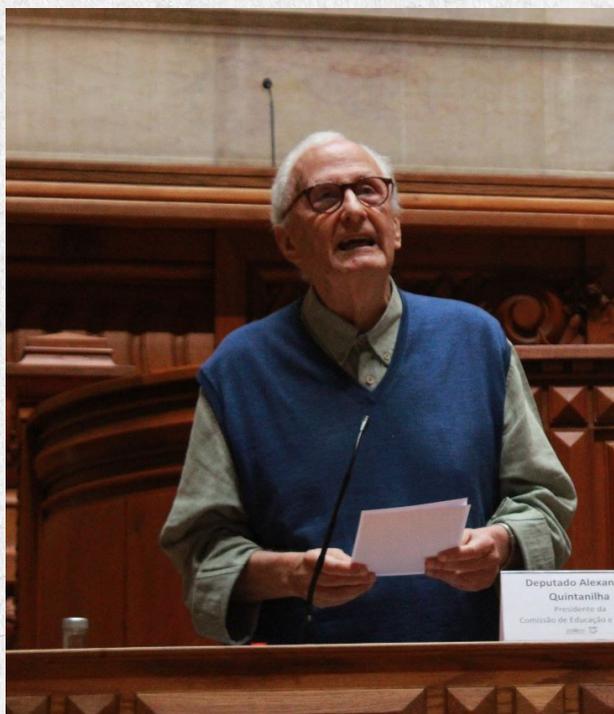




SESSÃO NACIONAL

No dia trinta de março, após um dia cansativo e repleto de novidades, novas amizades formadas, trocas de opiniões, novos conhecimentos e ideias, começou o dia que todos almejavam. Deu-se início à sessão plenária com o objetivo de aprovar o Projeto de Recomendação à Assembleia da República.

No início da sessão, após o Senhor Presidente da Assembleia da República Dr. Augusto Santos Silva, João Paulo Correia, secretário de estado da juventude e desporto e do senhor deputado Alexandre Quintanilha terem usado da palavra, foi permitido aos jovens deputados de cada círculo levantarem uma questão aos deputados presentes no plenário. Perguntas que já haviam sido elaboradas e aprovadas.



O decorrer desse extenso dia de debates e votações proporcionaram a chegada a um consenso de projeto de recomendação à Assembleia da República.

O projeto de recomendação aprovado pelos jovens deputados integra medidas como; a alteração da idade de consultas de psicologia sem autorização dos encarregados de educação alterando a idade dos 18 para os 16 anos, o aumento de especialistas no SNS e nos estabelecimentos de ensino.



# PARLAMENTOS DOS JOVENS SECUNDÁRIO



## FIM DA SESSÃO

Depois de dois dias repletos de animação e nervosismo, uma sensação de orgulho apoderou-se de nós pela noção do dever cumprido. Chegou ao fim a sessão parlamentar, deputados dos diversos círculos reunidos para comemorar com alegria e satisfação por terem sido ouvidos no seu trabalho de conjunto, focados na contribuição de ideias para ajudar a resolver um tema premente dos jovens de hoje. Essa sensação foi presenciada por todos.



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VALDEVEZ

