



Parlamento dos Jovens

—SAÚDE MENTAL NOS JOVENS—





— INTRODUÇÃO —

"É PRECISO MUDAR A VIDA." – JOSÉ MÁRIO BRANCO

A saúde mental

A saúde mental é um aspeto fundamental e muitas vezes negligenciado da nossa vida quotidiana.

Enquanto frequentemente damos atenção à nossa saúde física, é essencial lembrar-mo-nos que o bem-estar mental é igualmente importante para alcançarmos uma vida plena e equilibrada.

A saúde mental abrange o nosso estado emocional, psicológico e social, tendo este impacto na nossa forma de pensar, sentir e agir.

Esta desempenha um papel significativo na nossa capacidade de enfrentar os desafios da vida, estabelecer relacionamentos saudáveis e alcançar o nosso potencial máximo. E esta tem vindo a agravar-se, principalmente nos jovens.



Este ano, o Parlamento dos Jovens, debateu a importância deste tema na sociedade atual, nomeadamente nas camadas mais jovens, colocando as seguintes questões:

“Que desafios?”

“Que respostas?”

Promovendo assim um diálogo que permitiu destacar a importância de identificar e abordar questões relacionadas com a saúde mental, bem como as estratégias e recursos disponíveis para promover um estado de equilíbrio emocional e mental.

Parlamento dos Jovens: O projeto

Mas, o que é o Parlamento dos Jovens? Como posso participar? Quais são as etapas do projeto?

O Parlamento dos Jovens é um programa educativo e cívico que visa envolver estudantes do ensino básico e secundário no processo democrático e no debate sobre questões relevantes da sociedade.

Este programa é organizado pela Assembleia da República em parceria com o Ministério da Educação.

O programa envolve escolas de todo o país e é composto por várias fases.

Para participar neste projeto, basta revelar interesse em integrar uma lista ou atuar como jornalista junto ao responsável pelo Parlamento dos Jovens na sua escola, unir forças e defender os teus princípios nesta jornada de acolhimento e desenvolvimento pessoal.

Quanto às fases do Parlamento dos Jovens, existem três, as quais serão abordadas de seguida.





— SESSÃO ESCOLAR —

"A DEMOCRACIA É O GOVERNO DO POVO, PELO POVO, PARA O POVO." – ABRAHAM LINCOLN

Realizada entre os dias 22 de agosto de 2022 e 17 fevereiro de 2023, a sessão escolar visa eleger as medidas em debate na posterior sessão distrital, bem como os deputados representantes de cada escola, desde Portugal Continental até às regiões autónomas.

Na Escola Secundária de Ponte de Lima, foram debatidas medidas como a influência da exposição à natureza na saúde mental, bem como o impacto da carga horária escolar nos jovens e de que forma poderíamos combater este tema cada vez mais preocupante e incidente nos nossos colegas e em nós mesmos.



Ultrapassando nervosismos, receios e competitividades, os deputados participantes da vila mais antiga de Portugal demonstraram força de vontade e conhecimento durante toda esta fase, argumentando e escutando as demais propostas e alegações das listas intervenientes. Após alguns minutos em debate, elaborámos uma proposta de resolução que viríamos a apresentar perante o nosso distrito, bem como elegemos os três deputados representantes da nossa escola: João Palhares, Leonor Vieira e Matilde Pereira.



A cooperação e respeito nesta sessão escolar foram visíveis e admiráveis, destacando os valores de quem participa no Parlamento dos Jovens enquanto pessoas dispostas a aprender e melhorar com a experiência, buscando sempre evoluir como indivíduos e principalmente como sociedade que somos. Tendo participado como deputada nesta fase, sou capaz de dar o



meu depoimento e afirmar que projetos como o Parlamento dos Jovens instigam a curiosidade e capacidade de nós alunos, levando-nos a expandir horizontes e descobrir novas perspetivas e caminhos, crescendo juntos.



Como diria Max Stirner, "A juventude é a semente do futuro.", e projetos como este é o que nos faz desabrochar perante o mundo.

Vale também ressaltar a importância da palestra realizada pela deputada e professora universitária Anabela Rodrigues no início desta sessão, o que permitiu uma melhor compreensão do tema e, principalmente, sobre como é debater em contexto parlamentar.





—SESSÃO DISTRIITAL/REGIONAL—

"A ÚNICA FORMA DE LUTAR É ESTARMOS TODOS UNIDOS." – SALGUEIRO MAIA

Durante o dia 14 de março de 2023, decorreu a Sessão Distrital em Viana do Castelo, o coração do Minho, contando com a presença das diversas escolas e deputados vianenses.

Neste momento decisivo do Parlamento dos Jovens, os ânimos estavam à flor da pele, a ânsia e o desejo pela democracia eram notáveis nas instalações do Forte de Santiago da Barra. Os jovens deputados animados e dispostos a fazer parte deste momento de argumentação, repleto de novos conhecimentos e amizades.



As medidas aprovadas pelo círculo eleitoral de Viana do Castelo foram o resultado de um longo dia de trabalhos realizados por todos os deputados presentes neste dia, onde demos lugar ao trabalho em equipa e à diversidade, chegando a uma proposta representativa das ideias e princípios dos jovens minhotos. Também neste dia foram eleitos os deputados à sessão nacional, através da votação das escolas presentes, elegemos as pessoas que mais nos inspiraram e demonstraram, através da sua postura de confiança, abertura à discordância e conhecimento aprofundado no tema da Saúde Mental, dando uso à aptidão para a arte da argumentação, personificando o que é viver em república.

Foram eleitas as seguintes escolas e jovens políticos: Agrupamento de escolas de Monserrate, com Tomás Marques como porta-voz do círculo vianense e Ana Rita Veiga como deputada; Escola Básica e Secundária de Valdevez, com os deputados Inês Braga e Cristiano Gaspar; e a Escola Secundária de Ponte de Lima, com os deputados João Palhares e Leonor Araújo.



Quando questionado sobre o projeto do Parlamento dos Jovens, Tomás Marques, porta-voz do círculo eleitoral de Viana do Castelo, proferiu as seguintes palavras: "No nosso caso, a sessão distrital foi muito profícua e foi gratificante ver o empenho de todos, porque passasse quem passasse, nós estamos cá pela causa, e não por um ilusório sentimento de vitória sobre os demais. Fica um sentimento de gratidão... Para com as escolas e deputados envolvidos e para com os organizadores e dinamizadores do projeto".





— SESSÃO NACIONAL —

"A DEMOCRACIA É UMA CONSTRUÇÃO DIÁRIA." – SIMONE VEIL

Finalmente chegou o grande dia, no vigésimo nono dia do mês de março, iniciou-se a etapa final desta jornada de confraternização e altruísmo tão aguardada. A sessão nacional deu-nos uma casa, a casa da democracia, onde construímos uma família, e onde estivemos dispostos e entusiasmados para expor as nossas medidas e progredir em conjunto.



O percurso até a Assembleia da República foi repleto de risos e conversas animadas, onde os demais círculos se revelaram simpatizantes e interessados em escutar sobre propostas diferentes, bem como em conhecer novas pessoas que rapidamente se tornariam uma família para todos nós.

A sensação de chegar à casa da democracia foi de extrema alegria e certa ansiedade por parte dos jovens deputados, os nervos estavam presentes, mas a vontade e o amor ao parlamento eram mais fortes, o que levou a uma entrada animada e cheia de vida nesta nova etapa.

Neste dia 29, realizaram-se as reuniões das comissões, onde foram analisadas e debatidas as diversas propostas apresentadas, colocando medidas inovadoras em cima da mesa e as diferenças de lado, o trabalho foi garantidamente produtivo e principalmente admirável. Quando questionado sobre o projeto do Parlamento dos Jovens, João Miguel Marmelo, presidente de mesa nesta sessão nacional, proferiu as seguintes palavras: "É bom para que os jovens consigam ter uma liberdade de expressão diferente. O tema da saúde mental é sem dúvida um tema pertinente, pensa-se, cada vez mais que a saúde mental se dirige apenas a questões de ansiedade, mas não, é muito mais que a ansiedade, e é muito importante que se compreenda isso".





— SESSÃO NACIONAL —

"A DEMOCRACIA É UMA CONSTRUÇÃO DIÁRIA." – SIMONE VEIL

Finalmente chegou o grande dia, no vigésimo nono dia do mês de março, iniciou-se a etapa final desta jornada de confraternização e altruísmo tão aguardada. A sessão nacional deu-nos uma casa, a casa da democracia, onde construímos uma família, e onde estivemos dispostos e entusiasmados para expor as nossas medidas e progredir em conjunto.

Após uma noite de sono, estávamos revigorados e ansiosos para um novo dia de debate e desenvolvimento.

No dia 30, deu-se início à sessão plenária, onde foi debatido o projeto de recomendação. Cada círculo tomou os seus lugares nos assentos do hemiciclo, apreciando o local que tantas vezes vemos nas televisões e que, agora, se provava uma realidade estonteante.



Durante a parte da manhã, após as intervenções significativas do senhor presidente da Assembleia da República, Augusto Santos Silva, de João Paulo Correia, secretário de estado da juventude e desporto e do senhor deputado Alexandre Quintanilha foi possível a cada círculo colocar uma questão aos senhores deputados presentes, representantes de cada partido que constitui o órgão central do nosso país, tendo sido estas elaboradas e aprovadas no dia anterior. Foram apresentadas questões desde a taxa crescente de abstenção no processo de votação pelas camadas mais jovens até à eficácia com que as propostas aprovadas pelas edições passadas do Parlamento dos Jovens tiveram reflexo nas decisões da Assembleia da República.



Ao longo da tarde deste dia de realização, efetuaram-se debates e votações que visaram chegar a um projeto final de recomendação eficaz, exequível e inovador, e tal foi alcançado com sucesso.



O projeto de recomendação aprovado pelos jovens deputados inclui medidas como o aumento do número de especialistas no SNS e nos estabelecimentos, assim como a alteração da idade de acesso a consultas de psicologia sem autorização dos encarregados de educação, passando esta dos 18 para os 16 anos de idade. O projeto de recomendação desta edição encontra-se disponível no site do Parlamento dos Jovens, onde é possível visualizar as demais medidas propostas pelos deputados acerca do tema da Saúde Mental nos Jovens.





— NUNCA UMA DESPEDIDA —

"NADA É TÃO NOSSO QUANTO OS NOSSOS SONHOS." – JOSÉ SARAMAGO

E assim, chegou o final desta edição do Parlamento dos Jovens, cheia de comoção e sentimentos à flor da pele, de um projeto que é tanto para todos que nele participam.

Efetuiu-se um trabalho completo e enriquecedor por parte dos deputados dos diversos círculos, dos integrantes da mesa desta sessão, bem como de todos os funcionários e ajudantes envolvidos, que possibilitaram a realização deste sonho compartilhado por todos nós, desde as refeições, até aos momentos culturais e a simpatia constante...

Dos jornalistas representantes, que registaram cada momento encantador e fizeram deste projeto ainda mais especial com as suas habilidades artísticas e de comunicação, e, obviamente, dos nossos professores que nos ajudaram e acompanharam desde as fases mais primogénitas, deslumbrando-nos com a sua sabedoria e carinho pela educação, e por nós jovens, que fazemos parte dela.



Nada é tão nosso quanto os nossos sonhos.", já dizia o ilustre José Saramago. A realidade é que a juventude é a arte de sonhar, de querer e realizar, por nós e pelo futuro, pelo amanhã do qual faremos parte e traçamos desde já.



Posso afirmar que, após ter feito parte do Parlamento dos Jovens pelo terceiro ano consecutivo, nunca perde o encanto puder fazer parte da democracia que envolve o nosso país, saber que nós, jovens, temos uma voz ativa, é reconfortante e encorajador.

Sei que, assim como eu, todos os participantes deste projeto se sentem desta forma, ouvidos e vistos, algo que é extremamente importante, pois nada é tão nosso quanto os nossos sonhos, e viver uma juventude com tantas oportunidades e experiências é sem dúvida um sonho tornado realidade.

Assim sendo, nós, jovens, apenas temos a agradecer por esta vivência utópica, que fará sempre parte de nós.

