

Saúde Mental nos Jovens

Que desafios? Que respostas?

Tudo começou no dia 10 de janeiro de 2023 com duas listas a disputar a representação da sua escola no Parlamento dos Jovens. As listas e alunos envolvidos começaram por assistir a uma sessão de esclarecimento dinamizada pelos Serviços de Psicologia da escola, que deu a conhecer os problemas mentais mais comuns e os principais sintomas, assim como as suas causas. Uma grande curiosidade para muitos dos professores e alunos presentes nessa sessão é que o stress em quantidades moderadas é extremamente importante, porque é isso que nos dá produtividade e vontade de levantar de manhã.

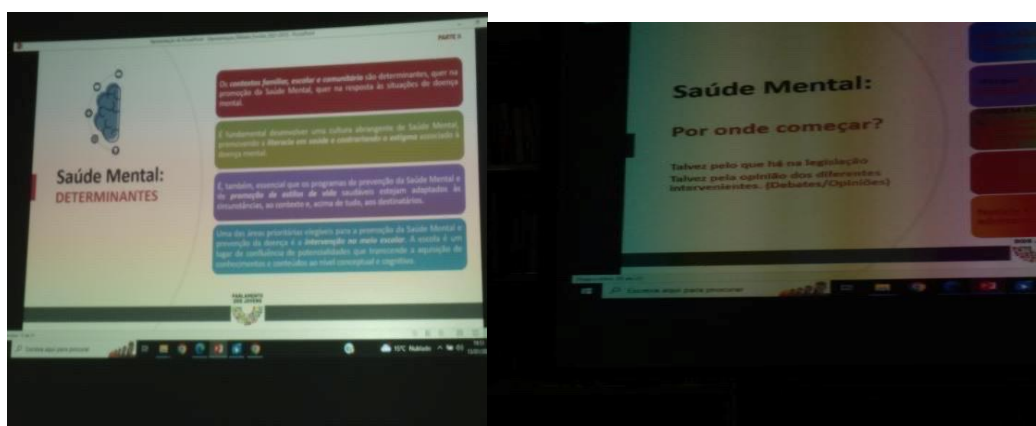
Depois, começou a campanha eleitoral que decorreu do 16 ao dia 20 de janeiro, onde as duas listas mostraram o que valiam a todos os alunos, ao apresentaram as suas ideias para melhorar a saúde mental dos jovens na escola. No dia 19 de janeiro, as listas debateram as medidas a implementar. A lista A apresentou ideias para criar um grupo de atividades depois das aulas, das quais se destacam a agricultura, o yoga e a meditação. Já a lista B apresentou a medida de criar uma terapia de grupo, um clube de atividades educacionais e sessões anónimas com psicólogos através de um *chat* privado. Neste momento, as duas listas trabalham em conjunto para propor medidas para melhorar a saúde mental dos jovens.



Estes dias foram de muito nervosismo e trabalho para ambas as listas, pois estas tinham como principal objetivo eleger os seus deputados para representar a escola no Parlamento dos Jovens, no Faial.

Depois das eleições, foi apresentada a lista vencedora, a lista B. Foi uma alegria para todos os membros perceber que todo o trabalho e esforço tinham valido a pena e o empenho e dedicação foi reconhecido pela maioria dos colegas.

Depois das eleições, houve uma sessão com o Sr. Deputado Francisco César, que deu a conhecer um pouco da organização política do nosso país, explicando quais são os órgãos de soberania e como funcionam, e expôs ainda o seu trabalho enquanto deputado, para que cada um de nós saiba como pode ter também um papel mais ativo na sociedade. Relacionado com o tema do Parlamento dos Jovens, apresentou alguns dados estatísticos sobre o estado da saúde mental de alguns países da Europa e explicou a importância da luz, entre outras curiosidades, para o nosso bem estar emocional.



Por fim, a Professora Coordenadora iniciou a sessão escolar, que foi presidida por uma aluna deputada, depois de ter sido eleita, de acordo com o regimento. Depois da votação, esta assumiu as suas funções, dando todas as indicações necessárias aos deputados para a apresentação e argumentação das medidas propostas. Nesse debate foram discutidas as ideias já apresentadas e chegou-se a um consenso, tendo-se elaborado o projeto de recomendação da escola. Nesta sessão foram ainda eleitos os deputados efetivos e o suplente e o candidato para representar a escola na sessão regional do Parlamento dos Jovens.

Foram dias de muito trabalho e emoção, onde a união venceu, com o objetivo de propor medidas para o bem de todos.