

# Saúde Mental | *Pensar o Bem-Estar e a Felicidade*

X Edição “A Voz dos Jovens”



## A VOZ DOS JOVENS



**CASCAIS**  
Tudo começa nas pessoas

# Índice

<b>Introdução</b> .....	<b>4</b>
<b>Fundamentação</b> .....	<b>7</b>
<b>Propostas</b> .....	<b>9</b>
<i>Propostas 1 - Saúde</i> .....	9
<i>Propostas 2 - Desporto e Emprego</i> .....	10
<i>Propostas 3 - Educação</i> .....	11
<b>CARTA DE SENSIBILIZAÇÃO AO EXECUTIVO</b> .....	<b>13</b>
<b>Considerações Finais</b> .....	<b>14</b>
<b>Comunicação e Divulgação do Projeto</b> .....	<b>15</b>

## AGRADECIMENTOS

A implementação do projeto *A Voz dos Jovens* não foi feita sozinha e, por isso, é sempre importante dar o respetivo mérito. Comemoramos a X edição deste Projeto, a qual não seria possível sem vários os elementos, desde representantes da Câmara Municipal de Cascais e do Scholas, até aos jovens voluntários, passando pelos professores e mentores.

Agradecemos à Câmara Municipal de Cascais por possibilitar mais um ano de Projeto. Aqui, sentimos que a voz dos jovens estudantes do ensino secundário é ouvida em relação a vários assuntos do Concelho. Aqui, temos a oportunidade de refletir sobre o nosso papel no exercício e defesa dos direitos e deveres democráticos, sobre o nosso desempenho ativo na vida democrática e ainda trabalhar competências importantes para a vida adulta, como a comunicação, a responsabilidade, a resiliência e a capacidade de argumentação, enquanto estreitamos laços de amizade que com certeza irão perdurar para a vida.

Um grande obrigado a quem nos guia neste processo, em particular aos professores que acompanham os alunos para todas as atividades e estão presentes em todo o nosso percurso, aos mentores que abdicam do seu tempo e partilham a sua sabedoria com os alunos em todas as sessões e ao Scholas que têm sempre sucesso nas quebras de gelo e que são de grande importância para criar relações entre os alunos de diferentes escolas.

Para finalizar, um grande obrigado a todos os jovens que, com a sua assertividade, criatividade, empatia e partilha de ideias, dão sempre o seu melhor, pois sem eles não haveria ***A Voz dos Jovens***.

## Introdução

Neste documento, estão presentes as ideias e propostas dos jovens do concelho de Cascais no âmbito do projeto **A Voz dos Jovens** do ano letivo 2023/2024.

A Voz dos Jovens permite aos alunos exercerem a democracia representativa e a cidadania ativa, através da expressão da sua opinião e apresentação de propostas aos membros do executivo da Câmara Municipal de Cascais (CMC) acerca de assuntos que consideram prioritários para uma melhor política pública local.

Neste ano letivo 2023/2024 o tema trabalhado incidiu sobre o bem-estar e saúde mental. Os jovens lidam diariamente com esta problemática, com grande impacto negativo na sua aprendizagem, na sua saúde física, na gestão de relações interpessoais e no controlo de emoções, bem como na gestão de comportamentos de risco. Consideramos que o suporte familiar, mas também escolar e comunitário tem uma particular importância, pois poderá funcionar como fator protetor.

Nesta décima edição, proporcionada pela Câmara Municipal de Cascais, os jovens, que frequentam o ensino secundário de 14 escolas do concelho, entre elas 8 públicas e 6 privadas, reúnem-se com o objetivo de aprofundar conhecimentos sobre a temática e melhorar o bem-estar e a qualidade da saúde mental dos alunos no ambiente escolar e social.

Passamos à apresentação das diferentes fases de trabalho:

### **Ponto de partida (29 de novembro de 2023)**

Para iniciar o projeto deste ano, os jovens estiveram presentes numa palestra promovida pela CMC, onde duas psicólogas da Matriz - Associação para a Promoção da Saúde Mental falaram sobre a temática e quebraram alguns estigmas em relação à saúde mental.

Nesta fase receberam também informação sobre a dinâmica do funcionamento do Projeto *A Voz dos Jovens* ao longo do ano letivo de 2023/2024.

### **Primeira Fase | Trabalho autónomo por escola (dezembro 2023, janeiro 2024)**

Os alunos foram convocados para uma reunião inicial com os professores, onde debateram o que de facto é a saúde mental. Posteriormente participaram em sessões de trabalho, promovidas pelos professores, nos meses de dezembro e janeiro, em grupo e/ou individualmente.

Nesta fase algumas escolas optaram por utilizar a *dreamshaper*, introduzido este ano, e outras utilizaram os documentos aplicados nos anos anteriores.

### **Segunda Fase | Trabalho por grupos de escolas (5, 7 e 8 de fevereiro 2024)**

A segunda fase decorreu ao longo de 3 dias no Centro de Caparide. Cada dia de trabalho envolveu alunos de 4 ou 5 escolas, que foram distribuídos em grupos de trabalho mistos (cada grupo de trabalho com alunos de várias escolas). Em cada dia os alunos partilharam ideias sobre as propostas que tinham trabalhado internamente em cada escola e chegaram a um consenso quanto àquelas que passariam para a terceira fase. Em cada dia houve um grupo da comunicação, que na terceira fase se juntou num grupo único.

### **Terceira Fase | Elaboração do documento final & Preparação do Fórum (9 e 10 de abril 2024 + 3 maio 2024)**

Na terceira fase, os alunos das 14 escolas reuniram-se no Seminário Torre d’Aguilha e foram divididos em sete grupos de trabalho, com funções específicas:

- **Grupo 1: Preparação do Fórum**  
Elaboração do discurso de abertura e do Programa do fórum.
- **Grupo 2: Moderação e Debate do Fórum**  
Redação de perguntas para colocar aos membros do executivo da CMC no dia do Fórum e da dinâmica do debate.
- **Grupo 3: Encerramento do Fórum**  
Redação do discurso para ser proferido como a conclusão durante o encerramento do fórum.
- **Grupo 4: Introdução**  
Análise dos textos de introdução redigidos pelos alunos na segunda fase do projeto e junção num único texto. O texto introdutório descreve o trabalho realizado pelos alunos ao longo do projeto no presente ano letivo.
- **Grupo 5: Fundamentação**  
Análise dos textos de fundamentação redigidos pelos alunos na segunda fase do projeto e junção num único texto. Este texto fundamenta as propostas apresentadas pelos alunos ao executivo, tendo por base trabalho de investigação.
- **Grupo 6: Propostas**  
Análise dos conteúdos das propostas que passaram na segunda fase, revisão de redação e seleção final das propostas finais.
- **Grupo 7: Comunicação**  
Divulgação digital da *A Voz dos Jovens*, através das redes sociais. Realizam-se maioritariamente entrevistas e reportagens.

Adicionalmente, os jovens decidiram redigir uma carta de sensibilização ao executivo da CMC, para ser assinada e entregue no dia do Fórum ao Sr. Presidente da CMC, apelando à reabertura de um espaço de saúde e bem-estar para os jovens.

Ao longo dos dois dias de trabalho houve lugar a duas reuniões de assembleia para partilha do trabalho feito nos vários grupos de trabalho, apresentação de sugestões de revisão de texto e votação final.

No dia 3 de maio de 2024, realizou-se uma sessão preliminar de análise técnica de propostas no Centro Cultural de Cascais, com alunos de 9 das 14 escolas participantes no projeto no ano letivo 2023/2024.

O objetivo da sessão foi o de clarificar e robustecer os conteúdos das propostas a serem apresentadas ao executivo da CMC no dia do Fórum, com o apoio de amigos críticos. Os amigos críticos foram técnicos do município e profissionais de educação das escolas, que trabalham diretamente na área de atuação das propostas, a saber:

- Departamento de Educação (DED) – Ana Luísa Gil
- Divisão de Promoção da Saúde e Bem-Estar (DSBM) - Maria Teresa Simões
- Divisão de Promoção da Atividade Física (DPAF) - José Balsas
- Divisão de Empregabilidade e Promoção de Talento (DEPT) - Ana Raquel Carracha
- Agrupamento de Escolas Frei Gonçalo de Azevedo Adjunto da Direção do Prof. Marcos Carvalho & Psicóloga AE FGA Filipa Crespim

No final do evento houve lugar a uma votação acerca da revisão das propostas.

### **X Fórum e Encerramento (27 de maio 2024)**

A X edição do Projeto é resultado do esforço e dedicação dos alunos ao longo do ano letivo.

O evento final decorre no dia 27 de maio no Seminário Torre d’Aguilha e consubstancia-se na apresentação do documento final com propostas a serem votadas pelos alunos e submetidas aos membros do Executivo da CMC, seguindo-se a entrega dos Certificados de Participação.

## Fundamentação

“A adolescência é um período crucial para o desenvolvimento e manutenção de hábitos sociais e emocionais importantes para o bem-estar mental”(1), afirma a Organização Pan-Americana da Saúde.

A saúde mental é influenciada antes e durante a adolescência pelo ambiente que rodeia o indivíduo, moldando o seu crescimento e desenvolvimento, e está diretamente interligada com a forma como este interage com os outros e consigo próprio.

Na atualidade é verificado um flagelo na área das relações sociais e pessoais, assim refere o estudo do “Observatório Escolar: Monitorização e Ação | Saúde Psicológica e Bem-estar” (2) que *cerca de 2 em 10 alunos têm dificuldade em fazer amigos*. A presença de uma vida social revela-se de grande importância para os jovens e a ausência da mesma pode provocar significativas disfunções na área da saúde mental. O mesmo estudo afirma que jovens com mais competências socio emocionais (como por exemplo: resiliência, gestão emocional, autoconfiança, colaboração, ...) têm mais satisfação na sua vida pessoal, maior percepção de qualidade de vida e maior capacidade de estabelecer relações. Tendo isto em conta, é necessária a adoção de políticas que promovam o desenvolvimento das competências referidas anteriormente.

### **Situação Escolar:**

A escola é um lugar onde supostamente deveríamos ter liberdade de expressão e usufruirmos de um sentimento de felicidade e bem-estar, porém nem sempre isso acontece. Segundo Alberto Veronesi (3), há uma pressão imposta sobre os alunos através dos testes e de colegas que impõem estilos, que limitam a liberdade e o bem-estar de outros. O *bullying* (4) é também um problema de relevo que pode estar na origem de perturbações alimentares, do sono e do isolamento na escola, com implicações negativas no desempenho escolar. Consideram-se, portanto, necessárias ações que combatam este flagelo nas escolas.

### **O Impacto da Família:**

O ambiente e as influências familiares podem ser um fator de risco no aparecimento de problemas mentais. Assim sendo, percebemos que os comportamentos e atitudes das famílias refletem-se nos comportamentos e atitudes dos seus filhos, como por exemplo divórcios mal resolvidos, violência doméstica ou consumos de aditivos pelos familiares.

Segundo Mariana Alves (5), algumas das consequências nos jovens derivadas de situações de divórcio mal resolvidas poderão ser: alterações no comportamento (agressividade, delinquência), isolamento social, abuso de substâncias, comportamento sexual de risco, diminuição do rendimento escolar, dificuldade de socialização e aprendizagem inadequada de habilidades sociais como cooperação, negociação e compromisso com o próximo.

Em suma, são necessárias políticas que apoiem estes jovens e lhes deem os meios necessários para lidar com estas mudanças, garantindo-lhes estabilidade.

### **A Importância do Exercício físico:**

O exercício físico é fundamental para a nossa estabilidade emocional e física. A atividade física ajuda-nos a lidar com as emoções e aumenta a nossa produtividade tanto física como psicológica. A Organização Mundial da Saúde (OMS) (6) afirma que indivíduos que praticam atividade física regular têm apenas entre 20% a 30%

de probabilidade de desenvolverem doenças relacionadas com a saúde mental, tais como a esquizofrenia, a depressão, entre outras. Apenas cerca de 20% dos jovens entre os 11 e os 17 anos, praticam atividade física regular, sendo o tempo mínimo recomendado 1 hora por dia. Tendo em consideração esta falta de atividade física por parte dos jovens, relacionada diretamente com a saúde mental, é necessário colmatar esta falha, promovendo não só a atividade física, mas colateralmente uma melhor saúde mental.

### **A Pandemia e o seu Impacto nos Jovens:**

O número de casos de problemas de saúde mental tem aumentado nos anos após a pandemia de COVID-19. Segundo um estudo desenvolvido pela Universidade de Coimbra (7), “A pandemia de Covid-19 teve um impacto negativo significativo na saúde mental dos jovens em Portugal, especialmente nos níveis de depressão e ansiedade”. Dado o isolamento social causado pela pandemia, a vulnerabilidade nesta área da saúde entre os jovens é urgente e precisa ser discutida. “Relativamente ao impacto negativo da pandemia por Covid-19, os alunos relatam que a vida ficou pior ou muito pior após a pandemia no contexto da escola (34,3%), com os amigos (21,9%) e consigo mesmo (28,4%)”, afirma o Observatório Escolar, já referido anteriormente.

Considerando os dados referidos e identificados os problemas, é urgente a promoção de práticas e implementação de políticas que procurem resolver estas falhas.

(1) [www.paho.org/pt](http://www.paho.org/pt) (consultado em 10/04/2024)

(2) Matos, M. G.; Branquinho, C.; Rodrigues, N. N. (2023). Observatório Escolar: Monitorização e Ação | Saúde Psicológica e Bem-estar nas escolas”. Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência.

(3) [cnnportugal.iol.pt](http://cnnportugal.iol.pt) (consultado em 10/04/2024)

(4) [www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/](http://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/) (consultado em 10/04/2024).

(5) Pereira Alves, M. (2017). “IMPACTO DO DIVÓRCIO NA SAÚDE MENTAL DOS FILHOS”, Clínica da Juventude

(6) [news.un.org/pt](http://news.un.org/pt) (consultado em 10/04/2024)

(7) [noticias.uc.pt](http://noticias.uc.pt) (consultado em 10/04/2024)

## Propostas

### Propostas 1 - Saúde

#### ❖ **Organização da Semana da Saúde Mental**

Enquadrado na programação do mês da Saúde Mental (de 1 a 31 de outubro) dinamizado pela divisão de Promoção da Saúde e Bem-estar da Câmara Municipal de Cascais em articulação com diversos parceiros que trabalham a área da saúde mental, propomos a criação de uma Semana da Saúde Mental, dirigida a jovens do 3º ciclo e secundário, a decorrer nas escolas - 1 dia por escola/agrupamento.

Durante essa semana seriam realizadas palestras sobre temas associados ao bem-estar e à saúde mental (como por exemplo ansiedade e adições: redes sociais, jogos, álcool, etc.), espaços de partilha e atividades recreativas.

Este evento seria organizado por 1 ou 2 alunos representantes de cada escola e uma professora responsável por cada agrupamento, que se iriam voluntariar no início do ano letivo, em articulação com a Divisão de Promoção da Saúde e Bem-Estar. Para a preparação do evento seriam organizadas sessões de trabalho, entre o município e os jovens da organização. Todas as iniciativas nessa semana deverão ser divulgadas nas redes sociais do site Cascais Jovem da divisão da juventude da Câmara.

#### ❖ **Criação da Linha SOS Jovem**

Propomos a criação de uma plataforma digital/app/whatsApp “Linha SOS Jovem” que sirva de canal de comunicação anónimo entre jovens e um psicólogo apto a responder às suas dúvidas e dificuldades, a conter situações e fazer reencaminhamento dos jovens para as respostas já existentes.

Seria desejável uma articulação com a Divisão da Juventude para garantir a disseminação da plataforma junto dos jovens pelos canais já existentes, como por exemplo as redes sociais da plataforma Cascais jovem, uma vez que a Câmara Municipal dinamiza ações que neste momento não são do conhecimento dos jovens (exemplo: unidade saúde+).

#### ❖ **Criação de um Unidade Saúde + Jovem**

Propomos a criação de uma Unidade Saúde + Jovem, uma nova resposta ao programa já existente Unidade Saúde+ da Divisão de Saúde e do Bem-estar da Câmara Municipal de Cascais, dedicada exclusivamente aos jovens, que garanta o anonimato e não obrigue à apresentação de documentos atualmente requeridos na US+ (como por exemplo: a declaração de IRS, recibos de vencimento, despesas mensais com habitação ou saúde, muitas vezes documentação dos nossos pais que muitas vezes não apoiam a vinda ao psicólogo dificultando assim o livre acesso).

A US+ Jovem existiria num espaço físico, onde o jovem à semelhança do antigo Espaço S, poderá recorrer como referência para pedir ajuda, uma vez que no atual US+ as pessoas inscrevem-se via site e no ato da inscrição não sabem onde vão ter as consultas (não há essa referência de espaço onde podem procurar ajuda numa aflição). Com a resposta atual do US+ isso não está claro nem facilitado, propomos inicialmente que esse espaço funcione numa freguesia do concelho de Cascais e depois que seja alargado a outras freguesias.

## Propostas 2 - Desporto e Emprego

### ❖ **Melhoria de condições para o exercício de atividade física**

A prática do exercício físico ajuda-nos a lidar com as nossas emoções de forma saudável, produtiva e benéfica, além de promover uma melhor condição física.

A fim de potenciar os níveis de atividade física e melhorar a saúde mental dos jovens, propomos uma parceria da Câmara Municipal de Cascais com ginásios locais e centros desportivos lúdicos, para proporcionarem descontos na mensalidade a estudantes do ensino secundário do concelho, de cerca de 20% ou mais.

De modo a aproveitar os belos espaços da nossa vila, banhada pelo mar e com agradável clima, propomos que se estenda a rede de ciclovias e gostaríamos também de ver criadas mais pistas de atletismo informal. Propomos também que se criem espaços de atividade física coberta, de forma que condições atmosféricas adversas não impeçam a atividade física.

Adicionalmente, propomos descontos de 20% ou mais para as crianças/jovens entre os 5 e 12 anos nos vários grupos desportivos do nosso concelho que englobem natação. A natação é um desporto que, além de ser uma atividade física que traz uma variedade de benefícios ao nosso corpo, é também uma atividade que se mostra de grande relevo no nosso país, devido à costa litoral, bem como, a oferta de uma grande variedade de atividades recreativas aquáticas presentes no nosso concelho.

### ❖ **Realização de uma Feira de Profissões - “Rota das Oportunidades”**

Propomos a realização de uma Feira de Profissões, designada "Rota das Oportunidades", dirigida a alunos do 9º ano e ensino secundário, a decorrer na FIARTIL no início de maio.

Na Feira de Profissões estariam presentes profissionais de várias áreas que explicariam aos alunos em que consiste a profissão, quais as competências necessárias, como chegaram àquela profissão, quais os desafios que encontraram e como os venceram. Embora existam vídeos online sobre as profissões, consideramos que é importante o contacto direto com os profissionais de diversos setores, porque permite aprofundar conhecimentos e esclarecer dúvidas.

Esperamos que a Câmara Municipal de Cascais organize este evento, em colaboração com alguns alunos da Voz dos Jovens que participaram nesta proposta específica, designadamente: i) no início do ano letivo enviar um questionário *google forms* aos jovens de Cascais para fazer um levantamento das profissões que querem conhecer melhor na Feira; ii) enviar convites a profissionais dos setores mais votados pelos jovens para estarem presentes na Feira; iii) preparar formulário de inscrições de visitantes à Feira (pessoas individuais, grupos ou de escola); iv) divulgar a iniciativa nas redes sociais e direções dos Agrupamentos de Escola; v) dinamizar o evento, onde para além das profissões, haveria um espaço de animação (palco e som) e serviços de *catering*; vi) disponibilizar um kit à entrada da Feira, que incluía: um caderno, uma caneta, um *flyer* sobre as profissões representadas no evento e um saco para colocar os materiais; vii) se necessário, cobrar um custo de entrada simbólico para suportar os custos de organização (exemplo refeição dos profissionais representados).

Esta proposta visa ajudar os alunos a lidarem com situações de stress ou ansiedade, proveniente da necessidade de tomarem uma decisão sobre o seu futuro profissional e orientá-los na definição de objetivos e a trabalharem para os mesmos.

## Propostas 3 - Educação

### ❖ Apoio ao projeto UBUNTU

Gostaríamos de pedir ao Sr. Vereador da Educação que reforce junto das direções dos Agrupamentos que os jovens valorizam o Projeto “UBUNTU”.

O Projeto envolve a criação do Clube UBUNTU, cuja organização é da responsabilidade de cada escola, e a realização da Semana UBUNTU durante cinco dias, sendo que cada dia é abordado um tema diferente, entre os quais a superação, os problemas mentais, a relação com os outros, os medos.

A semana UBUNTU requer a formação de professores UBUNTU, com duração de um ano, mas o financiamento foi descontinuado pela Direção Geral de Educação (DGE). Uma vez que os jovens têm a informação de que o município dá financiamento às escolas para a realização de projetos que entendem ser importantes, gostaríamos que parte dessa verba seja catalisada para a formação de professores UBUNTO nas escolas do Concelho que ainda não têm este projeto.

### ❖ Realização de ações de formação para docentes sobre “saúde mental”

Nos anos de escolaridade do secundário, consideramos que alguns sentimentos no âmbito da saúde mental e do bem-estar dos jovens - como por exemplo na gestão de emoções, angústias, medos, ansiedade, gestão do stress, entre outros - não são compreendidos nem correspondidas pelos docentes e não docentes da escola. Existe falta de um apoio informado, atempado e descomplicado. Na escola, são frequentes as vezes em que os professores, funcionários e até os próprios alunos, não sabem como lidar com as situações nem como pedir ajuda.

Deste modo, a nossa proposta é de informação/formação/ação, e visa dar resposta ou pelo menos alertar para estas questões.

Gostaríamos que a Câmara Municipal de Cascais, em parceria com o Centro de Formação de Cascais, proporcionasse ações de formação sobre o tema da "Saúde mental e Bem Estar" e de como agir em situações de crise, dirigidas a pessoal docente e não docente, dentro das horas obrigatórias que têm de cumprir.

### ❖ Dinamização de palestras sobre saúde mental

Propomos a realização de Palestras estilo TED-talks, dirigidos aos alunos do secundário, sobre a temática saúde mental para desmistificar e sensibilizar para esta temática. Estas palestras contariam com a participação de profissionais especializados e, ocasionalmente, com participação de pessoas que passaram por doenças de foro mental e que estejam recetivas a expor o tema. O testemunho dos oradores é relevante para os jovens conhecerem e/ou aprofundarem conhecimentos sobre determinadas patologias, bem como aprenderem a gerir situações do dia-a-dia ou que venham a enfrentar no futuro, em relação a si próprios ou a terceiros.

Estas palestras, que decorreriam em espaços da comunidade, jardins públicos e espaços municipais, seriam seguidas de reuniões informais onde os jovens que assistiram poderiam debater livremente as suas reflexões e partilharem as suas experiências pessoais, num espaço em que se sintam seguros. Caberia aos jovens partilharem uns com os outros diversos meios de apoio psicológico do seu conhecimento e ao seu dispor, como apoios por linhas telefónicas.

Haveria uma comissão organizadora das palestras, constituída por alunos das várias escolas que queiram aderir ao projeto e pela Divisão da Juventude da Câmara Municipal de Cascais.

Espera-se que a Câmara disponibilize, gratuitamente, sempre que necessário, espaços municipais como auditórios, estipulando uma data e horário para a realização da iniciativa, bem como um orçamento para pagar aos palestrantes que cobrem o serviço.

### ❖ **Organização da Semana do Conhecimento**

Gostaríamos que fosse dinamizada a "Semana do Conhecimento, no início do ano letivo, preferencialmente num espaço comum disponibilizado pela Câmara Municipal de Cascais e onde estariam representadas as escolas do Concelho.

Cada escola ficaria responsável por organizar atividades sobre uma determinada temática (desporto, arte, ações de convívio, etc.- entre outras áreas que contribuem para o equilíbrio da saúde mental) ao longo de toda a semana. Cada dia da semana seria direcionada para alunos de um determinado ano ou ciclo letivo. Esta seria uma atividade obrigatória, inserida no horário letivo. Gostaríamos que a Câmara Municipal fornecesse transporte para os alunos, promovesse a organização do evento e disponibilizasse o material necessário.

### ❖ **Reforço da disciplina de Cidadania**

Propomos a realização de uma reunião entre as direções de escolas do Concelho de Cascais e a Câmara Municipal de Cascais, de modo que, diante do Ministério de Educação, defendam a obrigatoriedade da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento em todos os ciclos de ensino.

Pedimos também que os representantes da Câmara de Cascais, se posicionem do lado dos jovens, defendendo junto das direções de escola a importância de que, no início do ano letivo, os alunos tenham a possibilidade de escolher, com os respetivos professores de cidadania, as temáticas a abordar nessa disciplina (dentro das temáticas optativas).

### ❖ **Organização de sessões entre psicólogos e turmas de 7º e 10º anos**

Pedimos o apoio da Câmara Municipal de Cascais para reforçar junto das direções de escola que os jovens consideram relevantes a realização de sessões entre o psicólogo escolar e as turmas do 7º e 10º ano, nos dois primeiros meses do início do ano letivo, de modo que os alunos conheçam melhor o psicólogo escolar, criem "laços" com ele e, conseqüentemente, acedam com mais facilidade e confiança ao serviço de psicologia escolar. A organização destas sessões contribuiria também para que os psicólogos escolares conheçam melhor os alunos (antes da fase de realização dos testes psicotécnicos), identifiquem aqueles que têm maiores dificuldades em se integrar ou alunos com problemas de saúde mental e, conseqüentemente, tracem planos de intervenção para os alunos com a necessária antecedência.

## CARTA DE SENSIBILIZAÇÃO AO EXECUTIVO

Exmo. Senhor Presidente da Câmara Municipal de Cascais e restantes membros do executivo,

Os alunos participantes do projeto “A Voz dos Jovens” sentiram a urgência de vos fazer chegar esta carta, em tom apelativo, na defesa dos jovens e das suas necessidades, no âmbito da saúde e bem-estar.

Nós estudantes, somos jovens preocupados! Somos jovens proativos! Somos jovens que, perante a iminência da problemática “Saúde-Mental”, achamos que é necessário agir. Defrontamo-nos com uma fase atribulada da nossa vida, repleta de problemas socio emocionais e mudanças corporais.

Segundo o Observatório Escolar: “Monitorização e Ação | Saúde Psicológica e Bem-estar” [...] *“cerca de um terço dos alunos acusa sinal de sofrimento psicológico e carência de competências socioemocionais”*.

Na defesa da estabilidade e integridade do jovem, tínhamos como fator protetor na comunidade de Cascais, o célebre “Espaço S”. De facto, deste organismo surgiram diversas histórias de sucesso. São exemplos das mesmas: jovens que utilizavam o “Espaço S” como refúgio, tanto no âmbito da autodescoberta, segurança física e mental, orientação vocacional, e mesmo, em casos extremos, a prevenção do suicídio.

Este recurso recentemente encerrado, deixou uma lacuna no apoio do qual tanto necessitamos, deixando assim muitos jovens desprotegidos.

Os psicólogos escolares não conseguem responder aos pedidos de apoio solicitado pelos jovens. Estamos preocupados. Precisamos de ajuda. E essa ajuda está nas mãos do executivo, no qual tanto confiamos.

Apelamos à boa vontade do executivo, para que possibilite o restabelecimento de um organismo tão estimado pelos jovens cascalenses, um espaço que como dito anteriormente, salvou vidas, de forma gratuita e anónima.

Agradecemos a vossa compreensão,

Alunos do Projeto “A Voz dos Jovens” 2023/2024

## Considerações Finais

Antes de dar por terminado o Fórum, não queríamos deixar de enaltecer a importância deste projeto na vida dos jovens, que, tal como o próprio nome indica, tem como objetivo reforçar o papel da participação dos jovens na comunidade.

Este ano, os jovens focaram-se no tema da saúde mental e bem-estar, problema este que afeta a nossa geração e que tem um papel influenciador no nosso dia-a-dia. Procuramos com este Projeto ajudar os jovens a prevenir todo e qualquer tipo de problema de saúde mental e apoiar todos os que, infelizmente, já estão a passar por um. Nesta sala estão jovens com uma voz ativa que querem contribuir para o concelho e conseguir ser cidadãos ativos e participativos na comunidade. Em nome de todos os jovens, achamos importante que este Projeto se foque nos problemas reais dos mesmos e que o seu principal objetivo seja tentar resolvê-los.

Sem mais demoras, gostaríamos de prestar os nossos agradecimentos sinceros, especialmente, aos jovens que se disponibilizaram a participar neste Projeto. E claro, não nos podemos esquecer de agradecer aos mentores que estiveram sempre a orientar-nos durante as sessões, ao “Scholas” que fez com que os nossos encontros fossem mais alegres e dinâmicos, aos professores que nos acompanharam, desde o início, aos diretores das diferentes escolas aqui presentes, à promotora deste Projeto, a Câmara Municipal de Cascais, sem a qual o mesmo não poderia acontecer, com especial atenção ao Sr. Presidente, Carlos Carreiras, e aos coordenadores do projeto da equipa da Divisão de Planeamento e Gestão de Redes, do Departamento da Educação.

Agradecemos também aos vereadores envolvidos, pela sua presença e apoio ao longo deste projeto, em especial ao Sr. Vereador da Educação, Frederico Pinho de Almeida, que tem acompanhado este projeto ao longo dos anos.

Chegando ao momento final do Fórum, vamos proceder à votação das propostas apresentadas ao executivo:

Quem vota contra?

Quem se abstém?

Quem vota a favor?

Está aprovado por unanimidade.

Obrigado a todos.

## Comunicação e Divulgação do Projeto

### Testemunho

O grupo da comunicação foca-se na produção de conteúdos para as redes sociais, incluindo entrevistas feitas aos participantes do Projeto ao longo das várias fases e que são divulgadas no *instagram* da Voz dos Jovens (@vozdosjovens\_cascais). Esta aplicação permite expor os trabalhos realizados por cada grupo ao longo do tempo, bem como dar a conhecer o Projeto a mais jovens.

Outra via para expor o trabalho feito pelos jovens é o uso do *tiktok*, através de *trends* recentes, que é uma das formas de atrair visualizações de jovens para a conta deste Projeto e para torná-lo mais conhecido, bem como cativar mais jovens a participar (@vozdosjovens).

Para além destes canais, a produção de artigos também é um material essencial para resumir o que se passa ao longo das sessões, pois faz um ponto de situação do trabalho de cada grupo, focando-se no trabalho do grupo da comunicação.

Primeiramente, o artigo é escrito pelo máximo 3 pessoas do grupo 7. Este demonstra o processo de criação do documento final, o fórum, numa forma conjunta, resumida e clara. Além disso, mostra o trabalho feito pelo grupo da comunicação, ou seja, nós. O artigo explica os conteúdos que são publicados e expostos nas redes sociais, incluindo o *tiktok* e o *instagram*. Após ser concluído, este texto é partilhado na internet. Se estiverem curiosos sobre o nosso trabalho e o que o grupo da comunicação realmente faz, procurem sobre o nosso artigo.

Gostava de destacar a importância do trabalho do grupo onde estava inserida, no caso o grupo da comunicação, mais especificamente destacada no subgrupo das redes sociais. Enquanto muitos podem considerar que é apenas uma forma de entretenimento, urge reconhecer que as redes sociais se têm tornado um meio significativo de trabalho para muitos profissionais e empreendedores. Desde *influencers* a empresas, as redes sociais oferecem oportunidades únicas para promover projetos, serviços e ideias.

Contudo, devemos lembrar-nos que o trabalho nas redes sociais exige comprometimento, criatividade e autenticidade no intuito de criar e manter a empatia com o público. Vamos valorizar aqueles que trabalham para construir e manter uma presença online significativa, ao longo do ano e fomentar o interesse futuro de mais jovens no projeto "A Voz dos Jovens".

## **Escolas participantes na X Edição do Projeto “A Voz dos Jovens”**

- Agrupamento de Escolas de Alvide
- Agrupamento de Escolas de Carcavelos
- Agrupamento de Escolas de Cascais
- Agrupamento de Escolas da Cidadela
- Agrupamento de Escolas Frei Gonçalo de Azevedo
- Agrupamento de Escolas Ibn Mucana
- Agrupamento de Escolas Matilde Rosa Araújo
- Agrupamento de Escolas São João do Estoril
- Colégio Amor de Deus
- Colégio Marista de Carcavelos
- Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril
- Escola Profissional Val do Rio
- Escola Salesianos de Manique
- Externato Nossa Senhora do Rosário

Obrigado!

