



Escola Profissional do Alto Ave

Tema: Saúde Mental e Bem-Estar

Proposta: Criação do Cartão Municipal Jovem Desportivo

Excelentíssimo Presidente, da Assembleia Municipal e restantes elementos de mesa, excelentíssimo Presidente da Câmara Municipal, Senhoras Vereadoras e Senhores Vereadores, Senhores Deputados e Senhoras Deputadas, elementos do público aqui presentes.

A todos e a todas, boa tarde!

A nossa lista trás a esta Assembleia Municipal Jovem a proposta de criação do cartão municipal jovem desportivo, o que engloba não só a saúde física, mas também a saúde mental que é tão falada nas escolas e instituições como o grande prolema das futuras gerações. Para resolver este grande problema, não basta só o apoio dos nossos psicólogos, precisamos também de cativar os nossos jovens para a prática de desporto, podendo assim promover a melhora da autoestima, conhecer pessoas novas diminuindo a solidão e exclusão e produzindo dopamina que é a hormona da felicidade. Esta hormona é também produzida pelo consumo de redes sociais, só que de forma negativa, levando ao isolamento dos jovens. Por isso, achamos a nossa ideia ideal para a saúde mental e bem-estar dos nossos jovens. Muitas vezes até temos vontade de entrar no ginásio ou num clube de futebol, voleibol, basquetebol, etc...mas não temos condições monetárias para tal, então a nossa lista pensou: Porque não criar um cartão municipal para jovens dos 12 anos aos 25 anos que permita obter descontos em ginásios, clubes ou outras atividades físicas do concelho? Com isto, temos o objetivo de incentivar a prática regular de atividade física, reduzindo barreiras económicas e promovendo hábitos de vida saudáveis. Isto tudo com:

- parcerias com entidades desportivas locais;
- descontos de 10% a 30%;
- cartão físico ou digital.

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), muitos jovens não cumprem os níveis recomendados de atividade física, o que afeta a saúde física e mental. No entanto, a sociedade continua a focar muito no que podem fazer para melhorar o bem-estar mental dos jovens e não nos problemas que afetam o seu psicológico e o físico. Além de que nem sempre temos coragem de pedir ajuda e sabemos que criar um grupo com jovens apoiados psicologicamente, quebra totalmente o sigilo profissional, trazendo cada vez mais medo e desconforto para pedir ajuda. A solução seria então, o nosso cartão que iria impactar com:

- jovens mais ativos;
- apoio aos clubes locais;
- promoção da inclusão e da saúde;
- diminuição da obesidade e da depressão.

Deixamos ainda a mensagem de que é essencial o bem-estar dos nossos jovens, para que possamos ter uma sociedade equilibrada e sobretudo saudável.