

Lema: Uma escola de todos e para todos: uma identidade, diferentes realidades, múltiplas oportunidades.

PROPOSTA PARA A ASSEMBLEIA MUNICIPAL JOVEM - Ano letivo 2025/2026

LISTA B

Tema: Saúde Mental e Bem Estar

Redação da Proposta:

Excelentíssimo Senhor Presidente da Assembleia Municipal e restantes elementos da mesa.
Excelentíssimo Senhor 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 participa nesta Assembleia Municipal de Jovem com o objetivo de contribuir para melhorar a qualidade de vida dos jovens do nosso concelho. Acreditamos que a saúde mental é um tema essencial na sociedade atual e que deve ser tratado com atenção, sensibilidade e responsabilidade.

Foi com esse propósito que decidimos apresentar uma proposta simples, mas com potencial para fazer a diferença no dia a dia de muitos jovens. A nossa proposta tem como título “Saúde Mental em Primeiro Lugar” e apresenta como medida a criação do “WhatsApp Jovem – Linha de Apoio Psicológico Anónimo”. No concelho da Póvoa de Lanhoso, tal como acontece em muitos outros locais, os jovens enfrentam desafios emocionais cada vez mais complexos. A pressão escolar, as redes sociais, a ansiedade em relação ao futuro e dificuldades pessoais podem afetar significativamente o bem-estar psicológico.

Apesar de existirem serviços de apoio psicológico, muitos jovens sentem dificuldade em dar o primeiro passo para procurar ajuda. Em muitos casos, o receio de julgamento, a vergonha ou o simples facto de terem de marcar uma consulta presencial torna esse processo mais difícil.

Assim, torna-se importante criar alternativas mais acessíveis, discretas e próximas da realidade dos jovens, que facilitem o primeiro contacto com apoio psicológico. A nossa proposta consiste na criação de uma Linha WhatsApp Jovem de Apoio Psicológico Anónimo.

Esta linha funcionaria através de um número oficial municipal, gratuito e disponível em horário pós-aulas, como por exemplo entre as 15h e as 23h. O serviço seria assegurado por psicólogos ou técnicos devidamente qualificados, preparados para ouvir, orientar e encaminhar os jovens quando necessário.

O principal objetivo desta linha não é substituir consultas presenciais, mas sim oferecer uma primeira escuta, permitindo que os jovens possam falar sobre as suas preocupações de forma simples, segura e sem julgamentos.

Esta medida apresenta várias vantagens:

- Reduz barreiras no acesso ao apoio psicológico, facilitando o primeiro contacto;
- Combate o estigma associado à saúde mental, promovendo uma cultura de diálogo e apoio;
- Oferece um canal discreto e acessível, adaptado aos meios de comunicação que os jovens utilizam diariamente;
- Tem baixo custo e implementação relativamente rápida para o município.

Muitos jovens não procuram imediatamente uma consulta formal. Muitas vezes, precisam apenas de alguém que os ouça. E essa primeira conversa pode ser fundamental para prevenir problemas mais graves no futuro. Mais do que um simples serviço, esta linha representaria uma porta de entrada para o apoio psicológico, criando um espaço seguro onde pedir ajuda deixa de ser um obstáculo e passa a ser um gesto natural.

Acreditamos que investir na saúde mental dos jovens é investir no futuro do nosso concelho. Por isso, esperamos que esta proposta seja considerada e que possa contribuir para uma comunidade mais saudável, mais consciente e mais solidária.

Muito obrigado pela vossa atenção.

Lista B: Alice Ribeiro; Ana Sousa; Cátia Guimarães; Francisca Fernandes; Lara Martins; Leonor Cardoso; Luana Pinto; Mariana Lopes; Rafael Grandinho; Rodrigo Castro (Todos do 9.ºB).

