

PROPOSTA DE MOÇÃO DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS GONÇALO SAMPAIO

Exmo. Senhor Presidente da Assembleia Municipal, restantes membros da mesa, Exmo. Senhor Presidente da Câmara Municipal, Senhores Vereadores, caros Deputados Municipais Jovens e demais presentes.

Em representação dos alunos do Agrupamento Escolas Gonçalo Sampaio, trazemos à apreciação desta Assembleia uma proposta que visa dar resposta a um dos desafios mais prementes da nossa geração: a salvaguarda da saúde mental juvenil.

No transato ano letivo, a saúde mental e a dependência digital foram temáticas abordadas neste espaço, tendo a nossa proposta, 'Desligar para Viver', alertado para o isolamento e para o défice de atenção provocados pelo excesso de ecrãs.

O espírito de todas as propostas apresentadas culminou na meritória 'Semana das Literacias', implementada pelo Município, em estreita colaboração com os Agrupamentos e a Escola Profissional do Alto Ave. O facto de essa semana ter contemplado uma tarde dedicada à Literacia Emocional comprova a pertinência do nosso alerta e a abertura do poder local para intervir nesta matéria.

A alocação dessa tarde à literacia emocional foi um passo inaugural de extrema relevância. Contudo, os dados e a realidade impõem uma intervenção mais profunda. A ansiedade, a pressão escolar e as repercussões do isolamento tecnológico exigem mais do que consciencialização pontual; exigem a capacitação contínua dos jovens, das famílias e dos agentes educativos.

É com o intuito de consolidar e exponenciar o trabalho já encetado pelo Município que propomos a evolução deste paradigma.

Submetemos, assim, a proposta de criação do 'Festival do Bem-Estar – Alerta Jovem'. Um evento estruturado com a duração de dois a três dias, descentralizado por vários espaços públicos e educativos do concelho. O nosso desígnio é mobilizar toda a comunidade em torno da aprendizagem prática e da quebra do estigma associado à saúde mental.

O Festival assenta em dois eixos fundamentais.

O primeiro eixo, de consciencialização, decorrerá nos dois primeiros dias, privilegiando palestras dinâmicas e de curta duração, e a criação da 'Linha do Alerta' — um mapeamento visual em praça pública, através de pulseiras coloridas, que ilustrará a incidência da ansiedade e das redes de apoio informal entre os jovens.

O segundo eixo, no terceiro dia, será eminentemente prático. Propomos a dinamização de oficinas rotativas de gestão de stress, expressão emocional, exercícios de respiração e até intervenções com musicoterapeutas, dotando os jovens de mecanismos de *coping* para os desafios do quotidiano.

Para garantir a sustentabilidade temporal desta iniciativa, a proposta prevê a edificação de um legado físico: o Mural Permanente 'Palavras que Cuidam'.

Situado num espaço municipal, este mural servirá como repositório de contactos de apoio, estratégias de mitigação de ansiedade e mensagens da comunidade, passível de atualização anual.

A consecução de um projeto desta envergadura requer a congregação de esforços institucionais. O sucesso da proposta dependerá da estreita articulação entre o Município, os Serviços Técnicos de Psicologia e Orientação (SPO), as entidades de Saúde Pública local e as forças de segurança, garantindo uma abordagem multidisciplinar e integrada.

Senhores Deputados, no ano letivo anterior, esta Assembleia reconheceu a urgência de intervir na saúde mental dos nossos jovens. A autarquia materializou esse reconhecimento num primeiro passo assinalável.

Hoje, pedimos que esta Assembleia Municipal Jovem vote favoravelmente o 'Festival do Bem-Estar', consolidando a Póvoa de Lanhoso como um concelho pioneiro e proativo na defesa da qualidade de vida da sua juventude.

Muito obrigado pela vossa atenção.