PARLAMENTO DOS JOVENS básico

Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

L

TEMA: Saúde Mental nos Jovens. Que desafios? Que respostas?

CANDIDATURA DA LISTA A

ORDENAÇÃO	ANO	TURMA	Nº	NOME
1	9º	A	13	Luísa Vargues Jacinto
2	9º	A	8	Jéssica Pratas
3	9º	A	4	Diego Fonseca
4	9º	A	19	Tiago Fernandes Lucas
5	9º	A	18	Shantee Andreeva
6	9º	A	22	Santiago Ayala
7	9º	A	1	Afonso Bartolomeu
8	9º	A	9	Julieta Martins
9	9º	A	6	Gabriel Alves Costa
10	9º	A	16	Rúben Martins

MEDIDAS:

1-Criar espaços de acolhimento nas Escolas, a funcionar durante os tempos livres dos alunos (Ex.: Hora de Almoço, Intervalos, …)
2-Criação de Grupos de Apoio e Partilha, a frequentar de forma voluntária pelos alunos e orientados por Psicólogos.
3-Aumento/melhoria das instalações desportivas na Escola, para prática desportiva com amigos e de forma livre.

PARLAMENTO DOS JOVENS básico

Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

L

TEMA: Saúde Mental nos Jovens. Que desafios? Que respostas?

CANDIDATURA DA LISTA B

ORDENAÇÃO	ANO	TURMA	Nº	NOME
1	9º	B	19	Rita Carocinho
2	9º	B	20	Thabata Martins
3	9º	B	10	Gabriel Fernandes
4	9º	B	15	Mateus Bispo
5	9º	B	1	Alice Carrilho
6	9º	B	23	Esther Graf
7	9º	B	6	Bernardo Porto
8	9º	B	22	Théo Neiva
9	9º	B	9	Filipa Afonso
10	9º	B	11	Guilherme Fernandes

MEDIDAS:

1-Grupos que atendem/reúnem com alunos que apresentam perturbações de saúde mental, de forma anónima.
2-Linha Telefónica (Linha de Apoio "Não estás sozinho") que tem como objectivo encaminhar/orientar alunos com perturbações, formada por psicólogos.
3-Alteração da carga lectiva de algumas disciplinas, no sentido de inserir no currículo actividades que permitam relaxamento físico e psicológico dos alunos.

PARLAMENTO DOS JOVENS básico

Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

L

TEMA: Saúde Mental nos Jovens. Que desafios? Que respostas?

CANDIDATURA DA LISTA C

ORDENAÇÃO	ANO	TURMA	Nº	NOME
1	8º	C	9	Guilherme Duarte Cabral
2	8º	C	2	Ana Carolina Barreiro Palma
3	8º	C	7	Francisco Schneider
4	8º	C	5	Beatriz Teixeira Neves Brandão
5	8º	C	13	Madalena Castilho Matos
6	8º	C	18	Renato Gaspar Domingos
7	8º	C	19	Sara Correia Sousa Costa
8	8º	C	20	Violeta Martins de Carvalho
9	8º	C	8	Gabriel Braz Vitor
10	8º	C	17	Mariana Andrade de Carvalho

MEDIDAS:

1- Workshops/actividades em todas as escolas do país que ensinem as pessoas a lidar de forma prática com uma possível crise que possa acontecer ao pé destas.
2- Criação de uma aplicação, em que caso se sofra ou conheça alguém que sofre de doença mental, se possa dar indicações do que fazer para melhorar.
3- Promover actividades inter-turmas de diferentes anos de escolaridade de forma a promover o convívio entre os alunos da escola.

PARLAMENTO DOS JOVENS básico

Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

L

TEMA: Saúde Mental nos Jovens. Que desafios? Que respostas?

CANDIDATURA DA LISTA D

ORDENAÇÃO	ANO	TURMA	Nº	NOME
1	9º	G	2	Angelina Coelho
2	9º	G	12	Inês Leite
3	9º	G	15	Leonardo Serieira
4	9º	G	26	Tiago Guerreiro
5	9º	G	13	Joana Botelho
6	9º	G	6	Beatriz Faria
7	9º	G	22	Miguel Conceição
8	9º	G	21	Miguel Silva
9	9º	G	16	Leonor Brito
10	9º	G	17	Lourenço Pereira

MEDIDAS:

1-Substituir em algumas semanas as aulas de Cidadania, por sessões com a psicóloga por exemplo de 3 em 3 semanas.
2-Alargar o número de psicólogos na escola.
3-Organizar uma actividade, no exterior, com o objectivo de ajudar os mais necessitados.

PARLAMENTO DOS JOVENS básico

Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

L

TEMA: Saúde Mental nos Jovens. Que desafios? Que respostas?

CANDIDATURA DA LISTA E

ORDENAÇÃO	ANO	TURMA	Nº	NOME
1	9º	E	22	Raquel Silva
2	9º	E	12	Gonçalo Lourencinho
3	9º	E	19	Mara Duarte
4	9º	E	2	Afonso Delfino
5	9º	E	23	Rita Oliveira
6	9º	E	14	Igor Torcato
7	9º	E	7	Beatriz Veneranda
8	9º	E	18	Mahmoud Rohaim
9	9º	E	20	Matilde Gonçalves
10	9º	E	13	Hugo Domingues

MEDIDAS:

1-Promover palestras e aulas dedicadas à Saúde Mental, abrangendo o conhecimento dos alunos sobre o tema e indicando métodos de diagnóstico e as formas mais corretas de lidarmos com o assunto.
2-Criação de verbas para a contratação de psicólogos para os estabelecimentos de ensino, de forma a assegurar o bem-estar mental dos alunos.
3-Atividades lúdico-terapêuticas, como por exemplo, oficinas de expressão de emoções, yoga, músico-terapia, terapia do riso e arteoterapia.

PARLAMENTO DOS JOVENS básico

Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

L

TEMA: Saúde Mental nos Jovens. Que desafios? Que respostas?

CANDIDATURA DA LISTA F

ORDENAÇÃO	ANO	TURMA	Nº	NOME
1	8º	F	9	João Pedro Custódio
2	8º	F	10	Leonor Jordão
3	8º	F	20	Tiago Carreira
4	8º	F	15	Matilde Patrício
5	8º	F	14	Martim Agostinho
6	8º	F	22	Mikaella Morais
7	8º	F	11	Manuel Costa
8	8º	F	1	Beatriz Gonçalves
9	8º	F	18	Miguel Vilhena
10	8º	F	6	Isabel Silva

MEDIDAS:

1-Aumento de jardins (zonas verdes), parques desportivos e de lazer, principalmente nas zonas urbanas, para ajudar a reduzir o nível de stress e ansiedade dos jovens.
2-Aumento do número de psicólogos por Agrupamento, de forma a acelerar as sinalizações e facilitar/melhorar o acompanhamento psicológico dos alunos. Desta forma, poderão ser implementadas mais estratégias por parte do Serviço de Apoio ao Aluno e à Família e chegar mais depressa junto de quem necessita de ajuda.
3-Currículo escolar menos pesado nas disciplinas teóricas (causadores de maior stress) e mais variado nas ofertas de carácter cultural, criativo, lúdico e desportivo, que fomentam o bem-estar psicológico dos jovens.

PARLAMENTO DOS JOVENS básico

Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

L

TEMA: Saúde Mental nos Jovens. Que desafios? Que respostas?

CANDIDATURA DA LISTA H

ORDENAÇÃO	ANO	TURMA	Nº	NOME
1	7º	H	21	Violeta Reis Petersen
2	7º	H	19	Tomás Ferramacho Costa Caramelo
3	7º	H	7	Helena Margarida Florindo Tavares
4	7º	H	5	Gustavo Gomes da Silva
5	7º	H	2	Artur Olexandrovich Yelistratkin
6	7º	H	11	Mafalda Maria Bento da Conceição
7	7º	H	14	Matilde Luz Estevão
8	7º	H	20	Vasco da Silva Freire Cavaca
9	7º	H	16	Rodrigo Marinho
10	7º	H	13	Maria Inês de Sousa Cortez Ribeiro

MEDIDAS:

1-Semana de sensibilização onde se vai organizar palestras, debates, exposições e actividades sobre a saúde mental.
2-Dentro do "Programa Educação para a Saúde" (PES) criar um programa para a "Saúde Mental", com uma página na internet onde estarão disponíveis mensagens positivas e relatos de pessoas que ultrapassaram os seus problemas, programas (extracurriculares) de yoga, meditação, jardinagem, para relaxar e conhecer novas pessoas e uma equipa de psicólogos disponíveis para quem precisar.
3-Criação de um email ("A Caixa dos Desabafos") onde os alunos enviam mensagens sobre os seus receios e dúvidas e receberem a resposta de um psicólogo.

PARLAMENTO DOS JOVENS básico

Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

L

TEMA: Saúde Mental nos Jovens. Que desafios? Que respostas?

CANDIDATURA DA LISTA P

ORDENAÇÃO	ANO	TURMA	Nº	NOME
1	9º	G	4	Beatriz Taveira
2	9º	G	25	Rodrigo Simões
3	9º	G	14	Lara Fernandes
4	9º	D	12	João Murta
5	9º	G	8	Constança Vasquez
6	9º	C	1	Afonso Figueira
7	9º	G	24	Rita Pereira
8	9º	C	25	Santiago Cabral
9	9º	G	20	Maria Nunes
10	9º	C	17	João Cartaxo

MEDIDAS:

1-Realização de acampamentos realizados no interior entre turmas para a promoção de convívio e relaxamento.
2-Promoção de uma linha anónima onde os estudantes poderão escrever desabafos em mensagens anónimas, que serão colocadas numa caixa ao pé do refeitório.
3-Realização de palestras para pais e filhos sobre a saúde mental dos adolescentes e doenças mentais.

PARLAMENTO DOS JOVENS básico

Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

L

TEMA: Saúde Mental nos Jovens. Que desafios? Que respostas?

CANDIDATURA DA LISTA S

ORDENAÇÃO	ANO	TURMA	Nº	NOME
1	9º	D	14	Maria Café
2	9º	D	8	Eurídice Coelho
3	9º	D	17	Nicoleta Caradja
4	9º	D	13	Leonardo Figueiredo
5	9º	D	20	Tomás Pinto
6	9º	D	5	António Pinto
7	9º	D	2	Carina Jesus
8	9º	D	12	Laura Henriques
9	9º	D	16	Martim Diogo
10	9º	D	18	Rodrigo Ferreira

MEDIDAS:

1-Criar Grupos/Clubes para aumentar a convivência de pessoas com gostos semelhantes.
2-Criar um órgão para partilha de problemas entre alunos e Direcção fazendo com que se sintam mais ouvidos e talvez solucionarem esses problemas
3-Promoção daparticipação em actividades (palestras, visitas, consultas, etc…) acerca da saúde mental (várias vezes ao ano).

PARLAMENTO DOS JOVENS básico

Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

L

TEMA: Saúde Mental nos Jovens. Que desafios? Que respostas?

CANDIDATURA DA LISTA V

ORDENAÇÃO	ANO	TURMA	Nº	NOME
1	7º	D	15	Raquel Martins
2	7º	D	1	Beatriz Santos
3	7º	D	16	Ricardo Costa
4	7º	D	2	Carlota Pereira
5	7º	D	4	Francisca Leonardo
6	7º	D	8	Jamie Mendes
7	7º	D	11	Mª Leonor Correia
8	7º	D	13	Martim Santos
9	7º	D	12	Mariana Oliveira
10	7º	D	9	Manuel Esteves

MEDIDAS:

1-Criar uma sala em que as pessoas que têm problemas psicológicos escrevam nos papéis situações que passam, anonimamente.
2-Grupos para diálogo acerca de problemas psicológicos nomeadamente: depressão, ansiedade ou bullying.
3-Colocar cartazes com mensagens positivas nas redes sociais e nos blocos uma vez por semana.