

Anexo II

Identificação da Escola: Escola BS/ PE/ Creche Prof. Dr. Francisco de Freitas Branco, Porto Santo

Projeto de Recomendação

Exposição de motivos:

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade”. Assim, a definição de saúde engloba não só a ausência de doença física, mas a situação de bem-estar físico, mental e social.

Nos últimos anos em Portugal, assistimos a um aumento do número de casos de depressão, nomeadamente depressão em jovens e de venda de medicamentos, que resultam em grande parte da situação de pandemia que vivemos.

Medidas Propostas:

1. A contratação de mais profissionais ligados à área da saúde mental, como psicólogos, psiquiatras e terapeutas. Na nossa ilha sentimos a falta de profissionais para dar o devido acompanhamento a pessoas que precisam de ajuda, quer sejam jovens, adultos ou idosos. As pessoas que recorrem a estes profissionais devem poder fazê-lo de forma gratuita.

2. A criação de redes de apoio entre jovens com problemas de depressão, problemas de ansiedade, que promova a interajuda entre os jovens. Estas redes de apoio irão dar aos jovens empatia e compreensão entre pares, deste modo também irá promover o diálogo e a socialização.

3. A realização de retiros na natureza, ou seja, os jovens em grupo iriam acampar, fazer caminhadas, nadar, andar a cavalo, praticar *yoga* e *mindfulness* em grupo. De modo, a promover o contacto com a natureza, que beneficia o estado de saúde mental e ao mesmo tempo os jovens poderiam falar com outras pessoas que estariam a passar pelo mesmo e com psicólogos que os iriam acompanhar nestes retiros.

4. Realizar campanhas de sensibilização sobre o tema da saúde mental, pois consideramos deveras importante abordar o tema de forma leve e não o encarar como um assunto proibido. Por exemplo, ações de sensibilização, relatos de jovens, elaboração de vídeos e/ou curtas-metragens, cartazes que devem ser divulgados nas escolas e nos meios de comunicação social regionais.

Uma Questão

1. Como é que a Região está a atuar perante os jovens que estão com problemas de saúde mental? Que auxílio têm estes jovens por parte do Governo Regional?

Identificação dos Deputados Eleitos

1.º Efetivo: Mariana Brito Fonseca.

2.º Efetivo: João Marinho Saraiva do Vale Santos.

1.º Suplente: Ana Nicole Freitas da Silva.

2.º Suplente: Lara Micaela Mendonça Parreira.

Identificação do Jornalista

- João Afonso Melim Santos.

Proposta de tema para a próxima edição do PJR

- A promoção de atividades desportivas com o intuito de melhorar a saúde e a condição física dos jovens.