

## **Saúde Mental: O Impacto nos Jovens e o Envolvimento da Comunidade Escolar**

Na passada terça-feira, dia 16 de dezembro de 2025, por iniciativa das alunas do Clube de Política, Beatriz Luz e Beatriz Melo, e com a participação especial da psicóloga escolar, Anabela Santos, realizou-se, no auditório, uma sessão dedicada ao tema da saúde mental. Turmas do 11º e 12º ano estiveram presentes e puderam assistir a uma dinâmica mais pessoal apresentada pelas colegas e a uma conversa com a psicóloga, trazendo uma vertente profissional e especializada. Ao longo deste momento de partilha, o público teve a oportunidade de interagir, promovendo a reflexão e a partilha de ideias.

Com esta atividade, foi promovida uma maior consciencialização para um tópico que ainda é sensível e repleto de estigmas. Além disso, houve a preocupação de incentivar a empatia e de apresentar aos alunos diferentes meios de apoio acessíveis. Deste modo, a palestra sensibilizou para a importância do bem-estar emocional e para a necessidade de sentir-se à vontade para pedir ajuda.

O grande objetivo desta iniciativa foi, assim, cumprido ao falar-se abertamente do tema no contexto escolar, contribuindo para uma comunidade escolar mais informada e sensibilizada para o bem-estar mental dos seus alunos.