

## **Alunos da Escola Básica Carlos de Oliveira, do Agrupamento de Escolas Lima-de-Faria dão voz à Saúde Mental no Encontro Mais Contigo**

No passado dia **30 de setembro**, alunos da **Escola Básica Carlos de Oliveira** participaram no **XV Encontro Mais Contigo**, realizado na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, num momento de partilha, reflexão e valorização da saúde mental dos adolescentes.

A participação dos nossos alunos ganhou particular significado no **momento cultural do encontro**, através da apresentação do **Hino Mais Contigo**, uma iniciativa que permitiu levar ao palco uma mensagem de esperança, compromisso com a saúde mental e da importância de pedir ajuda em momentos de maior dificuldade.

Mais do que uma participação num evento, este momento representou a **voz e o envolvimento dos adolescentes num programa que procura promover a saúde mental e prevenir comportamentos suicidários em contexto escolar**. A sua presença, disponibilidade e empenho demonstraram como os alunos podem assumir um papel ativo na construção de uma escola mais atenta, próxima e promotora do bem-estar.

A experiência vivida neste encontro mostrou também a importância de **dar espaço aos adolescentes, confiar nas suas ideias e valorizar a sua capacidade de participar e transformar**. Quando estes se envolvem, deixam de ser apenas destinatários das iniciativas e passam a ser verdadeiros agentes de mudança.

A todos os alunos que participaram, deixo o meu **reconhecimento pela forma empenhada e responsável como representaram a escola e pelo contributo que deram a este momento tão especial**. Um agradecimento muito especial à **direção do agrupamento, professores, SPO e outros profissionais** que acompanharam e apoiaram estas iniciativas, nomeadamente, **Rafael Carvalho do setor da educação e juventude do Município de Cantanhede**, que tornam possíveis estes momentos de encontro, aprendizagem e partilha.

Que esta experiência seja também um convite a todos os adolescentes para **participarem, darem ideias, envolverem-se e fazerem ouvir a sua voz**. Porque cuidar da saúde mental também passa por criar espaços onde possam participar e sentir que a sua presença e o seu contributo fazem a diferença.

**Mais Contigo — porque a Saúde Mental Importa!**

