Palestra mobilizou juventude em Cantanhede

A importância do desporto na saúde mental dos jovens

O auditório da Biblioteca Municipal de Cantanhede foi o palco escolhido para a palestra subordinada ao tema “O impacto da prática desportiva na saúde mental dos jovens", que contou com a participação da psicóloga Matilde Azenha, especialista em intervenções cognitivo-comportamentais, Pedro Santos, coordenador técnico desportivo e docente, e Gaspar Ferreira, psicólogo do trabalho, social e organizações com especialização avançada na psicologia do desporto, exército e performance.
Na palestra foram abordadas diversas perspetivas sobre o tema em questão, entre os quais o estado da saúde mental dos jovens e a estigmatização e desmistificação de crenças associadas à doença mental.
Os oradores partilharam estratégias e boas práticas para potenciar o bem-estar físico e emocional dos jovens, mas também deixaram a sua visão sobre o estado da prática desportiva jovem em Portugal, a conjugação da carreira académica com a prática desportiva regular, assim como as estratégias para pais e treinadores preservarem o bem-estar psicológico dos atletas.
Perante uma plateia atenta, foram ainda relatadas histórias em que o desporto teve um impacto preponderante na superação pessoal. Após as intervenções, foi aberto um espaço para perguntas e respostas, numa profícua interação entre público e oradores.
O debate foi moderado por João Nuno Pinto, um dos elementos da equipa de projeto do Cantanhede Young People Summer 2023, projeto vencedor da primeira edição do Orçamento Participativo Jovem de Cantanhede, e contou com a presença do vice-presidente da Câmara Municipal com o pelouro da Juventude, Pedro Cardoso, que enalteceu a escolha da temática, “da maior atualidade, interesse e pertinência”, assim como “o excelente painel de oradores

convidados, como ficou bem demonstrado pelas respetivas apresentações de grande qualidade, em todos os sentidos, que tivemos oportunidade de ouvir