

# **Vale a Pena Lutar pela Democracia**



**Reportagem Parlamento dos  
Jovens  
Edição 2024/2025  
Secundário**

**Jornalista Nuno Duarte  
11º ano  
Escola Secundária de Vagos  
Círculo Eleitoral de Aveiro**

## Nota introdutória

Chamo-me Nuno Duarte, sou aluno do 11.º ano na Escola Secundária de Vagos e tive o privilégio de ser eleito jornalista para a Sessão Nacional do Parlamento dos Jovens, em 2025. A minha ligação a este projeto já conta com algumas histórias: participei nas edições de 2021/2022, 2022/2023, 2023/2024 e 2024/2025, debatendo ao longo dos anos temas como “*Fake News* - Que Estratégias para Combater a Desinformação?”, “Saúde Mental nos Jovens - Que desafios? Que respostas?”, “Viver Abril na Educação - Caminhos para uma Escola Plural e Participativa” e, este ano, “Novas Tecnologias - Oportunidades e Desafios para os Jovens”. Em três dessas quatro edições, consegui, em conjunto com os meus colegas, alcançar a ambicionada fase nacional. Ao longo deste percurso, o Parlamento dos Jovens permitiu-me compreender melhor a forma como vivemos em sociedade, como somos apoiados por estruturas políticas e legais, a razão de ser de muitas leis e a complexidade envolvida na sua criação. Com este projeto, aproximei-me do verdadeiro significado da democracia: quem a pratica, como se concretiza e de que forma depende do envolvimento informado e ativo dos cidadãos.

Além disso, o Parlamento dos Jovens proporcionou-me amizades valiosas com colegas de todo o país. Conheci pessoas de contextos e realidades muito diferentes, o que me ajudou a perceber como essas experiências moldam as suas ideias e perceções. Aprendi também a importância de agir para melhorar a sociedade onde vivo, de trazer ideias para cima da mesa e de as

discutir com respeito, sentido crítico e abertura, sem interesses paralelos. Trabalhar neste projeto é acreditar que é possível encontrar soluções comuns, construídas com a finalidade de atingir o bem de todos — o verdadeiro bem comum.



### **Jovens no Parlamento: quando a democracia tem voz e rosto de futuro**

No passado dia 26 de maio, a Assembleia da República abriu novamente as portas ao futuro. Representando a Escola Secundária de Vagos e o Círculo de Aveiro, juntámo-nos a mais de 70 delegações de escolas do país e do estrangeiro para participar na Sessão Nacional do Parlamento dos Jovens — Ensino Secundário. Sob o tema “Novas Tecnologias — Oportunidades e Desafios para os Jovens”, discutimos o presente e desenhamos o amanhã, exercendo a cidadania em plenitude.

### **A Caminho de São Bento: entusiasmo e missão**

A nossa aventura começou bem cedo, com a mala cheia de ideias, expectativas e uma vontade imensa de participar. Para muitos de nós, pisar o Parlamento era mais do que uma viagem a Lisboa: era um símbolo. O símbolo de que os jovens não estão desligados da política.



Chegados ao Palácio de São Bento, o ambiente era de respeito, mas também de energia e curiosidade. O reencontro com caras conhecidas de sessões anteriores e a empatia com novas escolas criaram desde logo um espírito de colaboração e amizade que marcou os dois dias.

### **Democracia em ação: as comissões de trabalho**

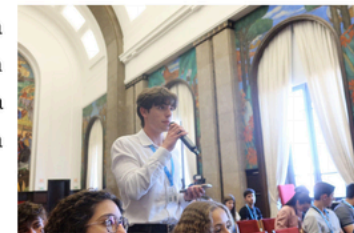
No primeiro dia, os jovens deputados dividiram-se em Comissões para debater e redigir propostas em torno do impacto das novas tecnologias na vida juvenil dos portugueses. Falou-se de inteligência artificial, dependência digital, literacia mediática, segurança online, educação digital... Tudo com seriedade e argumentação sólida, refletindo bem a preparação prévia feita em cada escola.



Enquanto isso, nós, os jovens jornalistas, percorremos os corredores com bloco de notas, gravador e um objetivo: documentar este momento único com isenção e rigor. Observámos os trabalhos, recolhemos declarações e preparámos a cobertura do evento.

### **Jornalismo jovem: informar com verdade**

Participámos numa conferência de imprensa com Judith Menezes e Sousa, jornalista da Assembleia da República. Nessa



conversa, percebemos melhor a responsabilidade do jornalismo institucional, a importância da imparcialidade e os desafios atuais da comunicação num mundo polarizado.



A mensagem foi clara: informar é mais do que relatar — é compreender, contextualizar e resistir à pressa da desinformação.

### **A política também se sente: cultura e convívio**

O primeiro dia terminou com um jantar no Refeitório dos Monges, onde partilhámos histórias e rimos com colegas de



várias regiões. Logo depois, na Sala do Senado, assistimos ao momento cultural com a Orquestra “Tocá Rufar”. Não ficámos só a ouvir — tocámos, dançámos e celebrámos o poder da música

como forma de união. Ao ritmo do malhão, fez-se democracia com tambores.

A noite continuou no Hotel JAM Lisbon, onde partilhámos impressões sobre o dia, debatemos ideias e criámos laços que certamente durarão para lá desta sessão.

### **O Plenário: vozes que constroem o futuro**

Na manhã seguinte, a Sessão Plenária foi aberta pelo Presidente da Assembleia da República, José Pedro Aguiar-Branco, que elogiou o envolvimento cívico dos jovens e destacou a legitimidade democrática dos representantes presentes. Palavras que nos deram ânimo para enfrentar o grande momento: o debate e votação da Recomendação Final.



Foi um debate exigente, marcado por intervenções articuladas e respeito pelas opiniões divergentes. Foram aprovadas propostas concretas que refletem os anseios de uma geração que quer tecnologia com ética, inovação com segurança, e digitalização com humanidade.



## A fundadora

No encerramento, a fundadora do Parlamento dos Jovens, Dr.<sup>a</sup> Julieta Sampaio, emocionou todos ao recordar os valores de Abril: diálogo, igualdade, liberdade. Com lágrimas nos olhos, afirmou: “Valeu a pena lutar pelo Parlamento dos Jovens”. O silêncio atento da sala dizia tudo: ali estava o eco de 30 anos de cidadania ativa.



Ao destacar o saber ouvir, a inclusão e a nobreza da política, Julieta Sampaio deixou uma mensagem clara: “os jovens têm o direito de ser felizes”, e o dever de participar.

## Reflexão final: o que levamos connosco

Para nós — Tomás, Luís e eu —, esta experiência foi mais do que um evento. Foi um exercício de cidadania, uma celebração da democracia e uma lição prática de política limpa, onde os interesses eram coletivos e a ambição era melhorar o futuro.

Representámos com orgulho a nossa escola e o nosso círculo. Levamos connosco memórias, amizades e a certeza de que vale a pena lutar pela democracia, sobretudo quando ela nos dá espaço para falar, ouvir e construir.

No fim de contas, não fomos só ao Parlamento. Fizemos parte dele.

Fizemos ainda mais do que isso, deixámos nele uma marca feita de palavras, ideias e convicções. Aprendemos que a democracia não é um dado adquirido, mas um exercício diário que exige escuta, respeito e ação. Cada proposta debatida, cada intervenção feita, cada mão erguida para votar — tudo isso nos ensinou que a política, quando feita com honestidade e entrega, é uma ferramenta poderosa para mudar realidades.



Sentimo-nos parte de algo maior do que nós próprios: uma geração que acredita no poder da cidadania ativa e que não tem medo de pensar criticamente, de questionar e de propor. Esta experiência ficará para sempre na nossa memória como um dos momentos em que fomos verdadeiramente ouvidos, em que representámos com autenticidade os jovens da nossa escola e do nosso Círculo Eleitoral e em que nos sentimos agentes da mudança que desejamos ver no mundo.



Reportagem Parlamento dos Jovens  
Edição 2024/2025 (Secundário)  
Jornalista: Nuno Duarte  
11ºano, Escola Secundária de Vagos, Aveiro  
Círculo Eleitoral de Aveiro