

## **Conectando ao adolescente à saúde mental**

Na trama digital da juventude em busca de luz,  
A internet, tela ampla, nos convida a deduzir.  
Mas em meio às conexões, há uma mensagem a aflorar,  
Sobre saúde mental, é preciso abordar.

A internet, um mundo vasto e incerto,  
Pode ser farol ou labirinto aberto.  
Jovens, naveguem com discernimento e calma,  
Cultivem espaços que trazem paz e acalmam.

Se comparar é tentação que a rede muitas vezes traz,  
Ilusões de perfeição, uma imagem que nunca desfaz.  
Mas se lembrar, por trás das telas, todos lutam,  
A autenticidade é o que no coração se enfruta.

Em meio aos feeds, uma mão estendida,  
Compreensão e apoio, por trás de cada vida.  
A geração mais velha, que um dia já foi jovem também,  
Compreender a turbulência, seria um dom, um bem.

A adolescência é um período em evolução,  
Onde a mente busca respostas, anseia por uma visão.  
A rede, um espaço que pode aliviar ou afundar,  
Jovens, escolham sabiamente como navegar.

E para aqueles sem recursos, sem auxílio ou voz,  
Acesso à ajuda psicológica, um direito, uma luz.  
Um governo que estende a mão a quem necessita,

É um passo para a justiça e a saúde que palpita.

E quanto ao zombar daqueles que buscam terapia,  
Uma lição a aprender, uma história compartilharia.  
A mente é frágil e forte, uma dádiva a cuidar,  
Cada passo na busca de saúde mental é um laço a amarrar.

Jovens, lembrem-se sempre da essência central,  
A internet é um reflexo do mundo, um cristal.  
Cultivem o bem, sejam voz de compaixão,  
Na era digital, construindo um mundo em evolução.

Conectando os adolescentes à saúde mental,  
O bem-estar é um direito fundamental.

**Autora;** Jovannah Cristina Peixoto Pereira