

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