

Escreva o nome da Escola, do distrito ou Região Autónoma em que se insere e a Sessão em que participa (Básico ou Secundário). O projecto de Recomendação tem de respeitar os seguintes limites de texto: exposição de motivos – 3300 caracteres (incluindo espaços); cada medida – 850 caracteres (incluindo espaços). Confira estes limites no seu texto antes de copiar e colar nos espaços previstos.

Identificação da Escola: Escola EB.2,3 De Paredes
Circulo: Porto
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

Exposição de motivos: (considerações ou argumentos que justificam ou enquadram as medidas propostas)

A diferença entre resistir ou sucumbir a uma doença reside, na maioria das vezes, nos cuidados de saúde que o indivíduo presta a si próprio. Ter atenção ao nosso estado de saúde e controlá-lo, através de uma alimentação equilibrada e da medicina, depende de cada um e implica uma atitude de responsabilidade para consigo mesmo.

No entanto, muitos jovens deixam a sua saúde à responsabilidade dos pais, não fazendo qualquer esforço por manter o corpo em forma. Atribuem excessiva importância à aparência e, contudo, não protegem o organismo, provocando irregularidades no seu funcionamento. A carência de nutrientes, a falta de exercício físico e o consumo de substâncias prejudiciais à saúde, para além de provocar mal-estar e, em situações mais graves culminarem em doenças como, a obesidade, os níveis elevados de colesterol, a hipertensão e a diabetes, que em conjunto concorrem para as doenças cardiovasculares que são responsáveis por cerca de 40% das mortes em Portugal.

Felizmente, a população do nosso país tem acesso a cuidados de saúde hospitalares. No entanto, o custo do funcionamento desses serviços está dividido por todos e, enquanto muitos são tratados devido à sua própria despreocupação, muitos pacientes que precisam de tratamentos independentemente do cuidado que têm com a sua saúde têm de aguardar até serem disponibilizados médicos para lhes prestar assistência. Ou seja, os descuidos alimentares prejudicam os outros doentes e gastam os recursos obtidos com o trabalho do resto da população do país.

Isto faz da alimentação um assunto de importância extrema, sendo necessário controlar a saúde dos jovens e garantir que estes cresçam saudáveis para, mais tarde, poderem integrar a sociedade e mostrar aos mais novos qual a postura que deve ser adoptada. Regular a nossa alimentação é algo que devemos fazer por nós próprios, pois dificilmente alguém pode substituir-nos na realização desta tarefa. E, ainda que, inicialmente, possa parecer complicado, o corpo acaba por responder e, para além da aparência física melhorar bastante, também o desempenho desportivo de cada um apresenta progressos.

Urge, assim, começar a corrigir os hábitos alimentares dos jovens e das suas famílias,

Escreva o nome da Escola, do distrito ou Região Autónoma em que se insere e a Sessão em que participa (Básico ou Secundário). O projecto de Recomendação tem de respeitar os seguintes limites de texto: exposição de motivos – 3300 caracteres (incluindo espaços); cada medida – 850 caracteres (incluindo espaços). Confira estes limites no seu texto antes de copiar e colar nos espaços previstos.

porque uma comunidade saudável permite uma vida mais agradável e resultados em crescimento.

Medidas propostas: (redigir com clareza e objectividade, sem alíneas)

1. Nas cantinas e bares escolares, criação de uma “Ementa Saudável” por um nutricionista, sendo atribuídos prémios de mérito aos alunos que lhe recorressem mais vezes.

2. Calendarização do “Mês Nacional da Saúde”: no início do mês, todos os participantes deveriam fazer análises para avaliar o estado de saúde; no decorrer do evento as pessoas seriam incentivadas a praticar uma alimentação saudável, renunciando aos vícios, e a praticar desporto colectivo, como percursos de pedestrianismo, passeios de bicicleta; no final do mês as análises seriam repetidas e comparadas com as iniciais

3. Sensibilização para a importância da alimentação na saúde através de palestras, debates, sessões de esclarecimentos e abordagens de rua, partindo das escolas e em parceria com instituições locais, como: Centro de Saúde, Junta de Freguesias, Autarquias e promoção de um programa televisivo intitulado «Cuidado com a boca»