

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 Secundária do Castelo da Maia
Circulo: Porto
Sessão: Básico

### **Projecto de Recomendação:**

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

Nos dias de hoje, podemos facilmente verificar que os distúrbios alimentares afectam cada vez mais a juventude do nosso país.

A anorexia, a bulimia e a obesidade são, entre outros, problemas de saúde muito graves e devem ser tratados como tal. Estas doenças têm origem em vários factores tais como: uma alimentação desregrada, hábitos inculcados por via familiar, sedentarismo (evidenciado pela ausência de exercício físico) ou o elevado ou reduzido número de horas de sono. As depressões originadas pela imagem que os jovens adquirem sobre si mesmos dificultam a resolução dos referidos distúrbios. A maioria deles não pode ser tratada simplesmente com receitas médicas. Porém esta realidade pode ser minimizada se desde muito cedo se adquirirem hábitos saudáveis, a partir do seio familiar, que podem ser igualmente praticados na escola. Acreditamos que podemos ajudar a atenuar alguns destes problemas com as nossas propostas que se debruçam igualmente sobre outros aspectos importantes como a prática de exercício físico e a captação de apoios junto da iniciativa privada para implementação de tais medidas nas escolas. Idealmente, as acções conjuntas das escolas e dos seus parceiros reflectir-se-iam na mudança de hábitos familiares, continuando desta forma um ciclo de interacção desejável em todos os sentidos.

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

1.  
Criação de um gabinete de psicologia em todas as escolas

*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.*

Alguns jovens sentem-se mal com os seus corpos, pois são obesos, ou pensam erradamente que têm um peso em excesso. Não gostam de se ver ao espelho e têm vergonha de se mostrarem perante os colegas e amigos. Esta situação pode levar a sérios problemas físicos e psicológicos. Como sentem medo de serem alvo de chacota e de críticas, não conversam com os amigos e parentes; optam por continuar a tomar atitudes como deixar de comer, fazer dietas rigorosas e provocar o vómito ou, no caso dos jovens com excesso de peso, continuar a comer de forma pouco saudável. Como há o desconhecimento de tal situação, ninguém se oferece para ajudar. Com um psicólogo a apoiar estes jovens nas escolas, estes sentir-se-ão mais motivados para pedir ajuda e obtê-la-ão mais facilmente.

## 2. Promover rastreios de hábitos alimentares e diagnóstico dos distúrbios associados.

De acordo com os resultados obtidos através dos rastreios que propomos, seria interessante que as cantinas escolares oferecessem diariamente dois pratos na ementa. A ideia é serem os dois de carne ou de peixe, para que os alunos mantenham uma alimentação equilibrada. Incluir-se-ia ainda a venda de sumos naturais na cantina, a um preço inferior ao do praticado no bufete. Neste contexto, “chocar” os alunos com relatos, na primeira pessoa, de casos de distúrbios alimentares seria mais uma estratégia a considerar.

## 3. Promover parcerias entre entidades privadas e escolas

As entidades privadas, ao estabelecer parcerias com a escola irão ser beneficiadas com publicidade, enquanto prestam auxílio financeiro para as actividades de âmbito escolar. Esta ajuda pode incidir sobre a melhoria da alimentação, das infra-estruturas, promoção de desporto, rastreios de hábitos alimentares ou remuneração de psicólogos. Esta ligação da escola com o exterior fomenta o conceito de entreatajuda, a participação da sociedade na vida escolar e vice-versa. Estes apoios poderão contribuir substancialmente para a qualidade de vida dos alunos, os futuros responsáveis pela política educativa no nosso país.