

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: Colégio do Sagrado Coração de Maria - Fátima
Circulo: Santarém
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, que entrou em vigor no dia 7 de Abril de 1948, pode definir-se Saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade, estando o conceito intimamente associado ao da qualidade de vida.

A Escola assume-se como um meio privilegiado para iniciar mudanças alimentares, sendo fundamental prevenir, reabilitar e assumir responsabilidades. Neste sentido, defendemos a implementação de rastreios de saúde relacionados com distúrbios alimentares, nomeadamente a diabetes, a hipertensão, o colesterol e a determinação do Índice de massa corporal (IMC), etc, conjugados com uma formação por um profissional especializado na área da nutrição, dirigida a toda a Comunidade Educativa.

Uma vez que, todos somos potenciais consumidores dos meios audiovisuais, parece-nos importante que haja uma regulação da publicidade dos produtos alimentares. Por isso defendemos a inscrição de alertas nos alimentos prejudiciais à saúde (hipercalóricos e de baixo valor nutritivo).

A qualidade de vida pode, efectivamente ser melhorada pela organização dos espaços, de forma a valorizar os recursos naturais e humanos, pela criação de equipamentos apropriados, nomeadamente circuitos de manutenção e de ciclovias que proporcionam o contacto com a natureza e a prática de desporto regular, opções de estilos de vida, que favorecem o estado de saúde.

*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.*

A actividade física regular beneficia a saúde em aspectos físicos, psíquicos e sociais, pois previne, não só, a ocorrência de doenças (aspecto físico), pela redução da obesidade, do stress e conseqüentemente, das muitas doenças que lhes estão associadas como por exemplo, a depressão, mas melhora também a auto-estima (aspecto psíquico) e facilita o convívio, o que favorece a socialização (aspecto social).

Se as crianças e adolescentes aprenderem a ser saudáveis desde cedo, tornar-se-ão adultos saudáveis.

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

1. Implementação de rastreios de saúde relacionados com distúrbios alimentares, aos alunos, no início de cada ciclo escolar e conseqüente acompanhamento por um técnico especializado.

2. Regulação da publicidade nos meios audiovisuais.

3. Criação de circuitos de manutenção e de ciclovias, nas estradas principais do Concelho, pelas Câmaras Municipais, e garantir, com o apoio das Juntas de Freguesia, a sua manutenção e segurança.