

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: Agrupamento Vertical de escolas de Moimenta da Beira
Circulo: Viseu
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

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

O mundo tem assistido a um aumento significativo das doenças cardiovasculares, cancro, diabetes e outras doenças civilizacionais como a obesidade, a anorexia e a bulimia. Este aumento global, epidémico, está estritamente relacionado com alterações dos estilos de vida, nomeadamente o tabagismo, inactividade física (sedentarismo) e uma alimentação não saudável.. Geralmente as pessoas pensam que praticam uma alimentação correcta ou equilibrada, mas não o fazem... Sem darem conta, consomem excesso de gordura e calorias, que são potenciais veículos para a obesidade e diversas patologias.

Na realidade uma alimentação saudável está sempre relacionada com o que se come e como se come, isto é a forma como os alimentos são confeccionados.

Apesar de todos reconhecermos a importância da alimentação para uma vida saudável, adoptarmos hábitos alimentares adequados nem sempre é fácil.

A situação é cada vez mais complicada, pois surgem com frequência novos produtos alimentares, para além de cada vez mais informação sobre alimentação e dietas ser divulgada pelos média, o que pode desencadear alguma confusão na hora de escolher os alimentos.

A actividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. Constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável, a par de alimentação saudável, vida sem tabaco e evitar outras substâncias perigosas para a saúde.

A prática regular de actividade física e o desporto beneficiam, física, social e mentalmente, toda a população, homens ou mulheres de todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades.

A actividade física é:

- para o indivíduo: um forte meio de prevenção de doenças;
- para os governos: um dos métodos com melhor custo – efectividade na promoção da saúde de uma população

*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.*

Bem de primordial importância, a saúde requer constantes cuidados na sua manutenção, sendo indispensável que a escola assuma como premente que a prevenção e a informação são princípios de uma escola moderna e preocupada com a formação plena dos seus educandos.

Assim, e tendo em conta que por vezes se verificam constrangimentos na abordagem de temas relacionados com a saúde individual e colectiva defendemos que a escola deve desenvolver estratégias que lhe permitam implementar programas/ projectos de intervenção/ formação interdisciplinar que possam levar ao desenvolvimento de práticas, atitudes e valores promotores de uma vida saudável e à formação de cidadãos informados, esclarecidos e por isso mais responsáveis e interventivos.

Em jeito de conclusão podemos afirmar que: “Não basta ter acesso aos bens alimentares, é preciso saber comer.”

Assim solicitamos a colaboração de todos na implementação e desenvolvimento destas medidas, de forma a podermos lutar por um futuro melhor para cada um de nós e para as gerações vindouras. Contamos convosco! Contem connosco para lutar pelos nossos direitos e defender as nossas ideias na Assembleia da República!

O nosso futuro já começou! Vamos defendê-lo!

No sentido de se promover a prática de uma alimentação saudável vimos propor as seguintes medidas:

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

1. Promover hábitos de vida saudável, nomeadamente a redução do consumo de açúcar e de gorduras evitando assim, o aparecimento de doenças crónicas, através da existência de um nutricionista nas escolas, para que possa elaborar ementas saudáveis e variadas na cantina e no bar e faça ainda rastreios e / ou consultas a todos os elementos da Comunidade Escolar.

*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.*

2. Consciencializar para os malefícios de alimentos geneticamente e quimicamente alterados e suas consequências na saúde, através de acções de sensibilização para alunos e Encarregados de Educação;

3. Implementar na escola a prática regular da actividade física, para evitar e prevenir as doenças associadas ao sedentarismo, como a arteriosclerose, promovendo desta forma hábitos de vida saudáveis, criando-se mais Clubes na Escola ligados à actividade física, associando a prática desportiva a uma alimentação equilibrada (normalmente quem adquire o gosto pela prática do desporto acaba por adquirir hábitos de alimentação saudável).