

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 23/S de São João da Pesqueira
Círculo: Círculo de Viseu
Sessão: Básico

### Projecto de Recomendação:

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

- Sendo o nosso tema alimentação, nós achámos que deveríamos relacionar a higiene dentária com o tema. Esta medida vem beneficiar todos os alunos que não têm possibilidades de escovar os dentes depois das refeições pois comem na cantina da escola. Fazer uma correcta higiene oral depois das refeições é indispensável para prevenir cáries, gengivites, e outras infeções dentárias.

- Este gabinete pode vir a tornar-se bastante útil, pois é durante a adolescência que por vezes aparecem os complexos com o nosso corpo, baixando a nossa auto – estima, alguns destes jovens chegam a casos extremos como doenças tão graves como a bulimia, anorexia, e obesidade e nem sempre conseguem superá-las. Nada melhor para prevenir e até combater estes problemas que falar com um profissional que os possa ouvir e aconselhar, é este o objectivo da criação deste gabinete, fazer com que os alunos de todas as escolas não se sintam sozinhos e desamparados.

- Substâncias como os corantes, conservantes e açúcares artificiais são produzidas em laboratórios e sendo materiais sintéticos são prejudiciais à saúde.

O consumo excessivo destas substâncias está aliado ao aparecimento de doenças.

Falamos de açúcares, corantes em bebidas, produtos enlatados, conservantes como os sulfitos e outros manipulados artificialmente.

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

1. 1. Distribuição de escovas e pastas de dentes na escola de 3 em 3 meses

*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. Criação de um gabinete com o aconselhamento de um nutricionista ou psicólogo acerca de saúde, beleza e nutrição

3. Redução e controlo do uso de corantes e conservantes artificiais