

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 de Vouzela
Circulo: Viseu
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

Para além de uma necessidade fundamental, a alimentação é um dos factores do ambiente que mais afectam a saúde. Já não basta ter acesso a bens alimentares. Cada pessoa deve “definir” a quantidade de comida que ingere em cada refeição, pois nem todos temos as mesmas necessidades. E isso varia conforme a idade, o sexo e o estilo de vida.

Uma alimentação, quando adequada e variada, previne deficiências nutricionais, e protege contra doenças infecciosas, porque é rica em nutrientes que podem melhorar as defesas do organismo.

Os primeiros anos de vida são fundamentais em termos de normas alimentares saudáveis. Os jardins-de-infância terão um papel principal na alimentação das crianças, o trabalho entre pais e educadores tem que ter em vista o desenvolvimento pleno e saudável das crianças.

A alimentação inadequada leva muitas vezes a distúrbios alimentares. E quando falamos de alimentação inadequada, referimo-nos tanto aos excessos como às dietas exageradas.

Os distúrbios alimentares causam doenças psiquiátricas estando na sua origem a interacção de factores psicológicos, biológicos, familiares e socioculturais. A importância relativa das influências socioculturais, biológicas, psicológicas e familiares e a forma como interagem entre si pode ser diferente consoante o período de desenvolvimento do jovem, influenciando o aparecimento ou não do distúrbio alimentar e a sua cronicidade.

A obesidade é provocada pelo excesso de alimentação e também pelo sedentarismo. A obesidade é registada a nível mundial, mas atinge sobretudo os países mais desenvolvidos, como o caso de Portugal. Os dados do último Inquérito Nacional de Saúde (2005/2006) são inequívocos. Em todas as idades a percentagem de obesos cresceu de forma significativa em comparação com o anterior inquérito (1998/99). Na faixa etária entre os 55 e os 64 anos, a percentagem de obesos aumentou 30,7 por cento (homens) e 16,3 por cento (mulheres) em apenas meia dúzia de anos. Entre os 18 e os 24 anos, a percentagem de jovens adultos obesos aumentou 33,9 por cento entre os homens e 25 por cento entre as mulheres, no mesmo período, para se situar em 2005 nos 7,5 e 4,5, respectivamente.

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 anorexia e a bulimia, são quase sempre provocadas pelas dietas exageradas, para atingir “um corpo ideal”, que afecta principalmente o sexo feminino, embora o sexo masculino também possa apresentá-la. Geralmente, elas começam a desenvolver-se na adolescência. O número de casos de anorexia e bulimia em Portugal é idêntico ao dos outros países europeus.

Os nutricionistas podem também ser uma ajuda importante na prevenção e no combate de várias doenças relacionadas com uma alimentação não saudável, bem como ajudar as pessoas a melhorar os seus hábitos alimentares. No entanto, em Portugal, segundo dados da Associação Nacional de Nutricionistas, existe um Nutricionista por cada 183 mil portugueses.

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

1. A divulgação da informação é uma maneira simples e eficaz para sensibilizar as pessoas, os novos meios de comunicação permitem espalhar e enviar as ideias rapidamente através da televisão, rádio, Internet, cartazes, etc. O objectivo era sensibilizar as pessoas a terem um estilo de vida mais saudável, e isso engloba fazer exercício físico com alguma regularidade, escolher os alimentos que compra, de preferência optar por comidas sem gordura, etc. Nas escolas, podiam haver mais horas dedicadas à educação física e ao desporto escolar, de modo a estimular os jovens a terem uma vida melhor. Podiam fazer mais acções de formação e campanhas para sensibilizar os jovens e ensiná-los a ter um estilo de vida mais saudável, de modo a que a alimentação seja completa e saudável, que façam mais exercício físico e que “rejeitem” o sedentarismo.

2. Nos Centros de Saúde e nos hospitais, podiam-se criar espaços de apoio a pessoas com distúrbios alimentares, esses espaços deviam ser gratuitos e sempre disponíveis para toda a comunidade.

Cada país poderia desenvolver o seu projecto de acordo com as suas características e os seus pacientes, mas o objectivo era o mesmo, que é melhorar a qualidade dos tratamentos e reduzir o número de casos de doentes com distúrbio.

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.

3. Os nutricionistas podem também ser uma ajuda importante na prevenção e no combate de várias doenças relacionada com uma alimentação não saudável, bem como ajudar as pessoas a melhorar os seus hábitos alimentares. No entanto, em Portugal, segundo dados da Associação Nacional de Nutricionistas, existe um Nutricionista por cada 183 mil portugueses. Por isso, deviam uniformizar esse número, de modo a que o acesso a consultas de nutricionismo seja mais fácil e gratuito.