

Escreva o nome da Escola, do distrito ou Região Autónoma em que se insere e a Sessão em que participa (Básico ou Secundário). O projeto de Recomendação tem de respeitar os seguintes limites de texto: exposição de motivos – 3300 carateres (incluindo espaços); cada medida – 850 carateres (incluindo espaços). Confira estes limites no seu texto antes de copiar e colar nos espaços previstos.

Identificação da Escola: Escola Básica de Eugénio de Castro
Círculo: Coimbra
Sessão: Básico

Projeto de Recomendação:

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

Droga é um nome genérico dado a todo o tipo de substância, natural ou não, que, ao ser introduzida no organismo, provoca alterações físicas ou psíquicas no organismo do indivíduo que a utiliza. No sentido corrente, o termo “droga” refere-se, em geral, às substâncias ilícitas que provocam dependência, afetam o Sistema Nervoso Central e modificam as sensações e o comportamento do indivíduo. São também drogas as substâncias lícitas permitidas por lei, como o álcool, o tabaco e os medicamentos que possuem tarja preta na sua embalagem. Em geral, as drogas possuem elevada capacidade de causarem dependência química e/ou psicológica no indivíduo, pelo que se revelam perigosas. A dependência é o impulso que leva a pessoa a consumir substâncias químicas ou focar todas as suas atividades para alguma coisa de que não consegue abdicar. Fá-lo de forma contínua (sempre) ou periódica (frequentemente) para obter prazer momentâneo. Alguns indivíduos podem também fazer uso constante de uma droga para aliviar momentaneamente tensões, ansiedades, medos, sensações físicas, desagradáveis, etc. Com o tempo, e em consequência da adaptação do organismo ao produto, cria-se a necessidade de aumentar o consumo para obter o mesmo efeito. O dependente caracteriza-se por não conseguir controlar o consumo de drogas, que passa a ser o único objetivo da sua vida perdendo o indivíduo o controlo do seu comportamento e agindo de forma impulsiva e repetitiva, por vezes violentamente. Outra dependência que deve ser considerada é a dependência alimentar que se traduz no desejo intenso de ingerir alimentos ricos em gorduras e hidratos de carbono. Há cientistas que consideram que o mecanismo que leva à dependência das drogas é semelhante ao que leva as pessoas a comer compulsivamente o que se vai traduzir na obesidade. A obesidade é o acumular de gordura no corpo causado quase sempre por um consumo excessivo de calorias na alimentação, superior ao valor usado pelo organismo para sua manutenção e realização das atividades do dia a dia. Ou seja: a obesidade acontece quando a ingestão alimentar é maior que o gasto energético correspondente. Pessoas com obesidade têm maior probabilidade de desenvolver doenças como tensão alta, diabetes, problemas nas articulações, dificuldades respiratórias, gota, pedras na vesícula e até algumas formas de cancro.

As medidas propostas têm por objetivo sensibilizar os jovens para a problemática das dependências e respetivas consequências individuais, familiares e sociais, no sentido de evitar e enfrentar as dependências.

Escreva o nome da Escola, do distrito ou Região Autónoma em que se insere e a Sessão em que participa (Básico ou Secundário). O projeto de Recomendação tem de respeitar os seguintes limites de texto: exposição de motivos – 3300 carateres (incluindo espaços); cada medida – 850 carateres (incluindo espaços). Confira estes limites no seu texto antes de copiar e colar nos espaços previstos.

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

1. Destruir o estereótipo/mito de que é fixe beber/ficar eufórico com campanhas sérias e próximas dos jovens. Para isso propomos projetos que incluam levar às escolas pessoas com experiências positivas e negativas relacionadas com o consumo do álcool, drogas e eventualmente outras dependências e que passem o seu testemunho de como enfrentaram a dependência, a venceram e de como a evitam.

2. Informar e esclarecer os jovens acerca dos riscos decorrentes do uso de drogas e convencer eventuais utilizadores de drogas a mudar esses seus hábitos. Para isso propomos o recurso à comunicação social, incluindo todo e qualquer tipo de canal televisivo, com programas ou artigos adequados para pessoas de qualquer área e idade, orientados por técnicos e profissionais que entendam do assunto e possam divulgar essa mensagem junto de jovens e adultos de qualquer meio social.

3. Sensibilizar toda a comunidade escolar para o problema da qualidade da alimentação, que é um problema tão sério. Para isso propomos projetos que incluam levar às escolas pessoas com experiências positivas e negativas relacionadas com a obesidade em simultâneo com o aumento dos preços de todo o tipo de Fast Food/comida não saudável.