

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: Centro de Estudos de Fátima
Circulo: Santarém
Sessão: Escolar

### **Projecto de Recomendação:**

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

Conscientes do nosso papel como cidadãos, pretendemos contribuir, através da promoção de boas práticas, para a diminuição das doenças que afectam muitos dos Jovens e adultos portugueses, nomeadamente, as doenças cardiovasculares, a hipertensão, a diabetes, a obesidade e outras e, assim, permitir uma maior qualidade de vida. Neste sentido, entendemos que a Escola pode e deve ser uma das principais entidades na divulgação, prevenção e promoção de actividades facilitadoras e promotoras da saúde, bem como de estilos de vida saudáveis, junto dos alunos, Professores, Funcionários, Pais e Encarregados de Educação. Defendemos, ainda, a criação, na escola, de estruturas organizativas, em colaboração com outros parceiros, que permitam a identificação de problemas relacionados com a saúde física e mental e que, contribuam para parte da solução dos mesmos. A alimentação equilibrada e a promoção da actividade física são as nossas prioridades, com vista à redução e prevalência de factores de risco de doenças crónicas não transmissíveis.

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

1. De acordo com as directivas da OMS, defendemos a criação efectiva de gabinetes multidisciplinares de aconselhamento e apoio, de funcionamento permanente nas escolas ou, pelo menos, em todos os centros escolares, como complemento das actividades desenvolvidas pelas equipas de saúde escolar, privilegiando os temas do Alcoolismo, Tabagismo e outras dependências, saúde sexual e reprodutiva, Alimentação e promoção da

*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.*

actividade física, dirigido aos alunos e familiares com mais problemas ou necessidades.

2. No contexto da Saúde Escolar, uma das áreas prioritárias para a promoção de estilos saudáveis é a actividade física. Neste âmbito, defendemos a introdução no Plano Curricular obrigatório do 1º Ciclo a disciplina de Educação Física, em substituição da área físico-motora, leccionada por professores especializados, em espaços apropriados, pelo que todas as escolas deveriam ser, também, dotadas de condições para a prática desta actividade.

3. Consideramos fundamental a realização obrigatória de rastreios (diabetes, colesterol, visual, oral e auditivo) em todo o país e, no âmbito do Programa Nacional de Saúde Escolar, a promoção de acções de sensibilização e informação sobre estilos de vida saudável para Pais e Encarregados de Educação.