

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 Básica dos 2º e 3º Ciclos Hermenegildo Capelo
Circulo: Setúbal
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

As medidas apresentadas surgiram pela preocupação perante os problemas de saúde pública apresentados pela população portuguesa, principalmente no que se refere à população infantil e juvenil. Ao querermos aumentar o período de amamentação, temos como objectivo melhorar a saúde das gerações futuras, ou seja, criar condições para que a população portuguesa atinja um bom nível de saúde e para isso nada melhor do que começar na mais tenra idade, com os bebés. Está provado cientificamente que a amamentação nos primeiros meses de vida previne doenças, permitindo um desenvolvimento saudável das crianças. Só com este tipo de acompanhamento é que será possível resolver os distúrbios alimentares ajudando as famílias a melhorar a saúde dos jovens portugueses. Sabemos que muitos consideram ser esta uma medida com elevados custos económicos, mas não podemos esquecer que ao investir-se agora poupa-se no futuro com a redução das despesas do Estado na saúde. Queremos ainda reforçar o aspecto afectivo e emocional, pois amamentar reforça os laços entre mãe e filho, criando uma ligação muito mais estreita entre ambos.

A segunda medida propõe uma política de saúde diferente daquela que conhecemos. Trata-se de uma política de proximidade em que os técnicos de saúde em colaboração com as escolas identificam os problemas e em equipa encontram soluções. Ir a casa dos jovens, sensibilizar a família para os problemas da alimentação e ensinar como se faz comida saudável mas simultaneamente agradável ao paladar, poderá ser um meio eficaz.

A terceira medida prende-se com a necessidade que a população portuguesa tem de ser menos sedentária, e começar a praticar desporto independentemente da idade, para isso são necessários meios e um esforço intenso para conseguir alterar hábitos de vida enraizados ao longo de décadas.

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.

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

1. Alargamento do período de amamentação, para um período mínimo de seis meses, de forma a permitir que os bebés até aos seis meses de vida se alimentem exclusivamente do leite materno, prevenindo doenças e criando gerações futuras mais fortes e saudáveis.

2. Criação de equipas multidisciplinares nos Centros de Saúde, com a participação de pediatras, médicos de família, psicólogos e nutricionistas com vista à prevenção e resolução de problemas alimentares nos jovens, tais como a obesidade, a anorexia e a bulimia. Estas equipas devem trabalhar em colaboração com as escolas e fazer o levantamento destas situações. Após a identificação dos jovens com estes problemas estes passariam a ser acompanhados pelos diferentes técnicos. Os nutricionistas fariam visitas domiciliárias às famílias destes jovens e ensinar-lhes-iam a preparar refeições mais saudáveis e agradáveis.

3. Criação de circuitos pedonais, vias de circulação para bicicletas e espaços de aluguer das mesmas, para reduzir a utilização de transportes poluentes, incentivando a prática de exercício físico. Promover a instalação de espaços de alimentação saudável nesses locais.