

Comemoração do "Dia Mundial da Diabetes"

Assinalou-se no dia 14 de novembro, o “Dia Mundial da Diabetes”. Este dia foi instituído pela Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1991, em resposta à preocupação crescente com o aumento do número de doentes diabéticos, em todo o Mundo.

Lembrando esta data, a equipa do Projeto de Educação para a Saúde (PES) da Escola Secundária Lima de Faria construiu as “Pirâmides dos Açúcares”.

Esta iniciativa teve como objetivo alertar a comunidade escolar para os perigos associados a uma alimentação rica em açúcar, pois, ao analisarmos o teor de açúcar dos alimentos que consumimos diariamente, assim como a dimensão das pirâmides representativas do consumo anual médio de açúcares e do consumo anual máximo recomendado pela OMS / pessoa, rapidamente nos apercebemos que mais do que triplicamos a quantidade aconselhada.

Dados os riscos que tal sobredosagem representa para a saúde, a Equipa PES pretende que os alunos concluam sobre a necessidade de mudarem radicalmente os seus hábitos alimentares, reduzindo o consumo de alimentos ricos em açúcar e optando pelas melhores fontes deste. Espera, assim, ter dado o seu contributo para que, no futuro, sejam cidadãos conscientes, saudáveis e felizes.

A Equipa do Projeto de Educação para a Saúde agradece a todos aqueles que, direta ou indiretamente, participaram na concretização desta atividade. Bem hajam.

A equipa PES da Escola Secundária Lima-de-Faria

