

"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 com o aumento do número de doentes diabéticos, em todo o Mundo.

A **Diabetes** atinge cerca de **415 milhões** de pessoas, em todo o mundo, e não pára de aumentar - estima-se, que em 2040, sejam já 642 milhões.

Portugal é dos países europeus que registam uma maior taxa de prevalência da Diabetes - **13,3% da população**, o que corresponde a mais de 1 milhão de pessoas.

Em 2006 as Nações Unidas reconheceram, através da resolução 61/225, que a prevalência galopante de diabetes, em todo o mundo, constituía uma ameaça severa para as famílias, estados membros e para todo o mundo.

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

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

Tendo em conta os riscos que tal sobredosagem representa para a saúde, potenciando a probabilidade de virem a manifestar múltiplas doenças, entre as quais a diabetes tipo 2, a equipa PES pretende que concluam sobre a necessidade de mudarem radicalmente os seus hábitos alimentares, reduzindo o consumo de alimentos ricos em açúcares e

optando pelas melhores fontes destes. Espera, assim, ter dado o seu contributo para que 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