

Lembrando o "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.

Dado que o consumo exagerado de açúcares, potencia o aparecimento e evolução de múltiplas doenças, nomeadamente a **Diabetes tipo 2**, a equipa do Projeto de Educação para a Saúde (PES), da Escola Secundária Lima-de-Faria, solicitou, mais uma vez, a preciosa colaboração dos diretores de turma, para que, na hora de EC, passassem o documentário "**Quando o açúcar amarga**" e, decorrente deste, promovessem uma pequena reflexão, com o objetivo de consciencializar os alunos para os perigos associados a uma alimentação rica em açúcares. Tendo em conta os riscos que tal sobredosagem representa para a saúde, pretendeu-se que concluam sobre a necessidade de alterarem, radicalmente, os seus hábitos alimentares, reduzindo a ingestão de açúcares e optando pelas melhores fontes destes.

A equipa PES agradece, mais uma vez, o empenho e envolvimento dos diretores de turma na promoção da saúde dos nossos alunos e a contribuição para que sejam cidadãos informados, conscientes e felizes. Bem hajam.

A equipa PES da Escola Secundária Lima-de-Faria