

Curso Profissional TAS e Centro Qualifica Litoral Cávado: Uma colaboração

No dia 23 de novembro, na Escola Secundária Henrique Medina, as alunas Débora Hipólito, Luana Capitão, Sandra Miranda e Mariana Cruz, do 3.º ano do Curso Profissional de Técnico Auxiliar de Saúde, dinamizaram uma sessão de esclarecimento subordinada à temática “**Cuidados na Alimentação e Hidratação – A Dieta para Diabéticos**”. Como público-alvo, contaram com a participação dos adultos em processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC) e dos alunos dos Cursos de Educação e Formação de Adultos (EFA) que frequentam o Centro Qualifica Litoral Cávado. As palestrantes, de forma clara e bastante precisa, tendo presentes as orientações da Direção Geral de Saúde (DGS) e da Organização Mundial de Saúde (OMS), explicaram os principais conceitos associados a uma alimentação saudável e à dieta para doentes diabéticos.

Realmente, foi de grande importância a abordagem deste assunto, pois Portugal era, em 2019, um dos dois países da União Europeia com **maior taxa de prevalência de diabetes** entre adultos, segundo um relatório da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE).

Esta partilha de conhecimentos foi realizada num ambiente de grande empatia, havendo a oportunidade para que os adultos e os alunos esclarecessem as suas dúvidas. Neste contexto, salientamos o interesse manifestado por todos os participantes, pois, de forma entusiasta, aderiram às dinâmicas promovidas na sessão. A este propósito, destacamos a atividade “Como utilizar o decodificador de rótulos nos produtos alimentares embalados”, fundamental para a sensibilização à leitura atenta dos rótulos, principalmente no que concerne ao teor de açúcares.

Deste modo, ficou bem patente que a adoção de determinados hábitos de vida saudáveis, nomeadamente a nível alimentar, pode contribuir para a prevenção da diabetes.