

Dia Mundial da Diabetes comemorada na nossa Escola



Decorreu no passado dia 14 de novembro uma sessão de sensibilização no âmbito da Educação para a Saúde, intitulada: “Viagem” pela Diabetes: Dos Mitos à Realidade! Atuar para melhorar!!!

Esta data foi assinalada com uma sessão de esclarecimentos sobre comportamentos a adotar na prevenção ou reversão da Diabetes - tipo II, dinamizada pelo professor Bruno Castro e pela nutricionista Michelle Castro, no Polivalente da escola, entre as 10:30h e as 12:10h, para cerca de 150 alunos, do 9º ao 12º ano.

A sessão pretendeu demonstrar a necessidade de adotar estilos de vida mais saudáveis e menos sedentários, optando por uma alimentação equilibrada baseada na roda dos alimentos e pela prática regular de atividade física.

A quase totalidade dos alunos presentes avaliaram a atividade desenvolvida como interessante ou muito interessante para a sua formação, tendo apreciado a forma interativa que os oradores utilizaram para a dinamização da ação. A explicitação e clareza dos conteúdos abordados foram fundamentais para a melhor compreensão e atenção por parte dos alunos.

A Equipa PES e a Direção da Escola agradece publicamente aos dinamizadores a disponibilidade demonstrada, bem como o contributo na educação para a saúde dos alunos envolvidos.

