



As médicas Cátia Belinha e Natália Stefurak



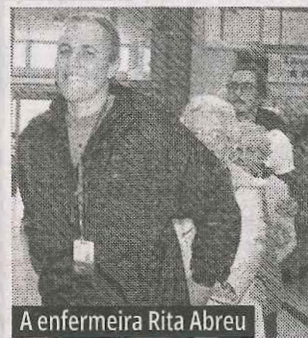
A iniciativa decorreu no mercado de Fátima



Juntou várias gerações: os mais idosos



E os menos idosos



A enfermeira Rita Abreu

Fátima assinalou Dia Mundial da Diabetes

TER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL É O MELHOR REMÉDIO

“Ter um estilo de vida saudável” é o conselho deixado pela médica Cátia Belinha no Dia Mundial da Diabetes, que se celebra a 14 de novembro.

Para esta médica interna de Medicina Geral e Familiar na Unidade de Saúde Familiar de Fátima, “é a forma mais fácil de prevenir e controlar a diabetes”. No fundo, realça, “é dizer que o doente tem poder”. “Há coisas que nós não controlamos, como a nossa genética, mas mesmo que não possamos controlar a genética, podemos controlar a alimentação e os hábitos saudáveis”, sublinha. “Nós temos doentes que alteram os hábitos de alimentação e o estilo de vida e os níveis de diabetes melhoram, mesmo sem



O chef Renato Guiomar



A enfermeira Lenea Coelho



Os técnicos do Município de Ourém dinamizaram a sessão de exercício físico

alterarmos a medicação e isso é muito importante”, acrescenta médica Natália Stefurak, também especialista em Medicina Geral e Familiar na Unidade de Saúde Familiar de Fátima, que sublinha ainda: “Mesmo se tivermos a doença, podemos tê-la bem controlada, às vezes sem medicação ou até pouca medicação se tivermos” em conta a alimentação e o um estilo de vida saudável”.

Doença “muito prevalente” em Fátima

As especialistas, que foram as oradoras da palestra “Diabetes... e agora”, que decorreu na manhã de 14 de novembro, no Mercado de Fátima, não dispunham de dados concretos sobre Fátima, mas revelaram ao Notícias de Fátima que esta doença “é muito prevalente” aqui em Fátima. “Temos

muitos [doentes diabéticos]”. De acordo com as profissionais, as consultas de diabetes “estão sempre muito cheias. Às vezes” não são suficientes para dar resposta a todos os doentes, que acabam por ser atendidos noutro horário. Segundo referem, a doença afeta sobretudo pessoas a partir dos 40/45 anos, mas ultimamente “têm aparecido pessoas a partir dos 30 anos”. A

maioria destes casos estão relacionados com o estilo de vida e a alimentação, adiantam ainda, referindo que se estão a perder os hábitos saudáveis. Por outro lado, o consumo de alimentos processados está a aumentar, bem como as dietas rápidas e o sedentarismo. Resultado? Há cada vez mais obesos. E “o peso aumenta o risco da doença”, alertam as médicas.

O programa das come-

morações do Dia Mundial da Diabetes, que coincide com o nascimento de Frederick Banting, o médico canadiano que esteve envolvido na descoberta da insulina há mais de um século, integrou ainda uma sessão de movimento, dinamizada pelo Município de Ourém, e um workshop de culinária, orientado pela Escola de Hotelaria de Fátima. Os chefes Yannick e Renato, com a ajuda dos alunos, mostraram que a comida saudável – preparada sem sal e sem açúcar – também pode ser muito saborosa. E até se pode beber água de uma forma divertida. Para isso, basta, por exemplo, juntar umas cascas de laranja ou limão, umas folhas de hortelã ou uns paus de canela.

Esta iniciativa foi organizada pela Unidade Local de Saúde da Região de Leiria, em parceria com a Unidade de Cuidados na Comunidade da Cova da Iria e contou com a colaboração do Município de Ourém e da Escola de Hotelaria de Fátima.



Apita o comboio lá vai a apitar!



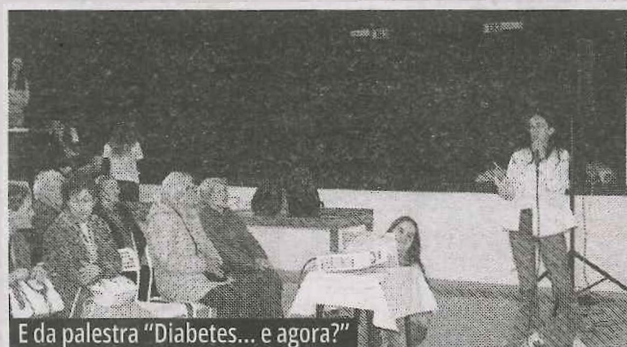
Os profissionais de saúde deram o exemplo



O chef Yannick



Iniciativa contou com um momento de degustação



E da palestra “Diabetes... e agora?”



O ambiente foi de festa