



PARA FAMILIARES DE
ALUNOS COM DIABETES



Um pacote educativo para
informar sobre diabetes nas escolas



Agradecimentos:

Este material foi desenvolvido em colaboração com os membros do Comité Consultivo para as crianças.

Anne Belton, Stephen A. Greene, Angie Middlehurst, David Cavan, David Chaney, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon, Agnès Magnen, Daniela Chinnici, Fernanda Castelo Branco, Glaucia Margonari Bechara, Ruth Kimball.

Ilustrações: Frédéric Thonar (alias Tonu)
www.tonu.be

Gerente de Publicação: Olivier Jacqmain

Contacto IDF: education@idf.org

Tradução e Edição Portuguesa: Associação Diab(r)etes-Sérgio Louro

Parceiros:



International
Diabetes
Federation



DIABETES



SOCIEDADE BRASILEIRA
DE DIABETES



International Society for Pediatric
and Adolescent Diabetes

Ministério da
Saúde



PAÍS RICO E PAÍS SEM POBREZA



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA



HEALTH-RELATED INFORMATION
DISSEMINATION AMONGST YOUTH



A IDF agradece o apoio da Sanofi Diabetes neste projeto.

Diretrizes:

Este pacote educativo sobre diabetes deve ser utilizado em conjunto com uma atividade educativa e não se destina a ser distribuído a um produto independente. Um programa de educação em diabetes deve ser organizado na escola com diferentes atividades.

Se você deseja traduzir o pacote educativo sobre diabetes em outras línguas ou fazer adaptações culturalmente específicas, por favor, notifique a IDF e Sanofi global antes que as alterações sejam feitas.

Os logos da IDF, ADJ, ISPAD, e Sanofi Diabetes devem permanecer visíveis neste material. Se você tem um novo parceiro local, que apoia o projeto, certifique-se de buscar a permissão para a IDF e Sanofi antes de adicionar novos logotipos no pacote.

Agradecemos os seus comentários sobre o uso do pacote educativo e suas atividades educativas relacionadas a este material.

Não serão cobradas taxas para a utilização das informações deste pacote.

ÍNDICE

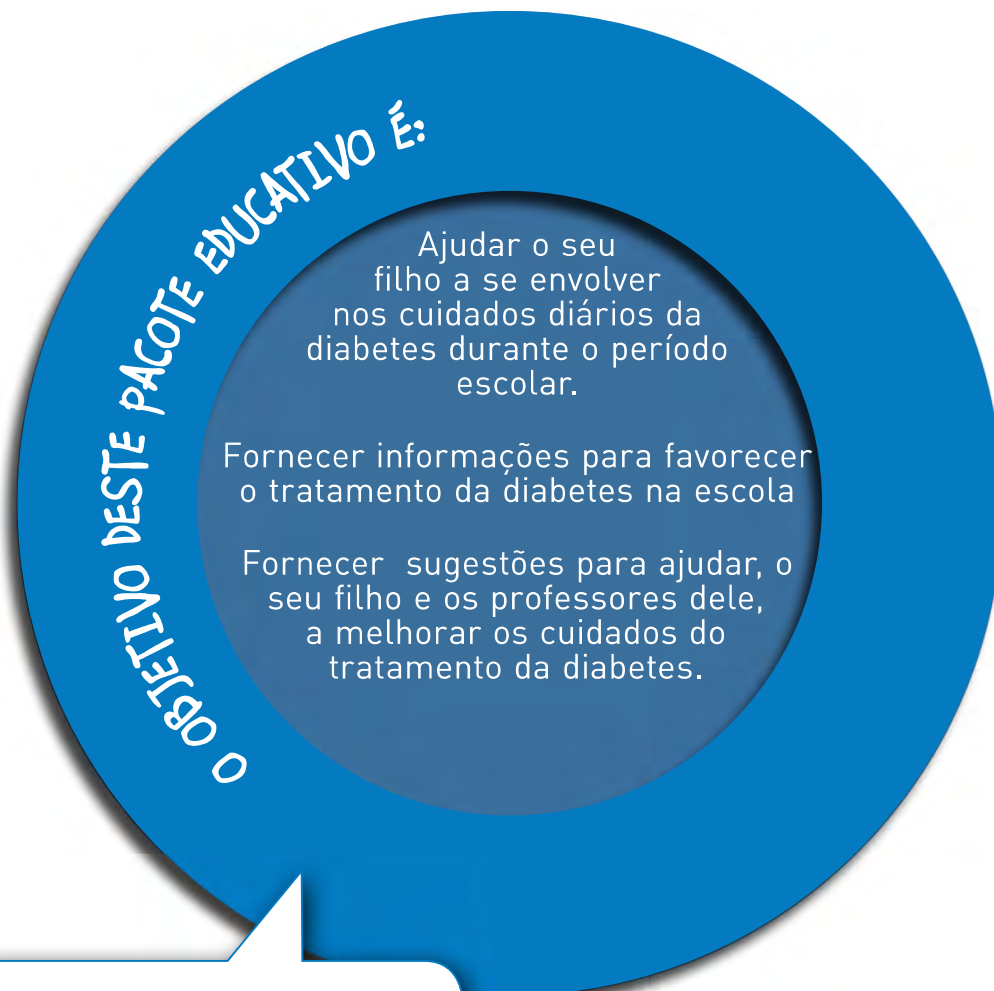
Introdução

- ☐ O que é a Diabetes? Conheça o Tomás
- ☐ O que é a Diabetes Tipo 1?
- ☐ O que é importante comunicar à escola sobre Diabetes?
- ☐ O que é importante saber sobre hipoglicemia (açúcar baixo no sangue)?
- ☐ O que é importante saber sobre hiperglicemia (açúcar elevado no sangue)?
- ☐ O que é importante saber sobre diabetes e exercícios?
- ☐ O que é importante saber sobre as atividades extra curriculares?
- ☐ Por que é importante ter um estilo de vida saudável?
- ☐ Mantenha-se saudável: Alimente-se bem, Movimente-se.



INTRODUÇÃO

Este pacote educativo vem foi preparado para os pais ou responsáveis de uma criança com Diabetes Tipo 1. Ele deve guiá-los para tornar o ambiente escolar um lugar melhor para o vosso filho. Mas é importante pensar que este pacote educativo deve ser visto apenas como uma fonte de informações e *não se destina a substituir as orientações da equipa de diabetes.*



Porquê um círculo azul?

O ícone foi desenhado como uma chamada para a união pela diabetes. É um símbolo de apoio para a resolução das Nações Unidas sobre Diabetes. A cor azul representa o céu e é a mesma cor da bandeira das Nações Unidas.

O QUE É A DIABETES?

Um dia na vida de Tomás que vive com diabetes Tipo 1

Olá,
o meu nome é TOMÁS,
tenho 10 anos de idade e diabetes
tipo 1 há 2 anos. Vou contar um pouco
da minha história.

Comecei a sentir algumas dores, mal
estar, fazia muito xixi, comia muito
e estava a perder peso.

E
sede então, ui, perdi
as contas de quantas garrafas de
água que bebia por dia. Os meus pais
levaram-me ao médico e foi quando descobri
que tenho diabetes.

Todos os dias aprendo muitas coisas e
preciso de saber como o meu
corpo está.

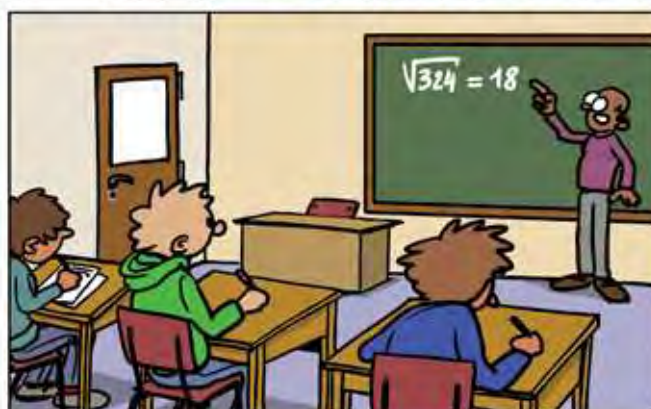
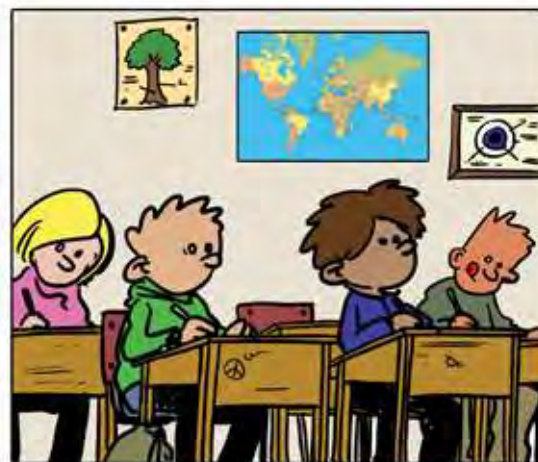
Veja
como é o meu dia
a dia. Eu faço tudo o que eu
gosto e tem muitas coisas que
vocês da escola podem saber
e assim ajudar-me...



O QUE É A DIABETES?

Um dia na vida de Tomás que vive com diabetes Tipo 1









O QUE É A DIABETES TIPO 1?

A diabetes tipo 1 é diagnosticada quando o pâncreas para de produzir a insulina. É uma doença auto-imune, o que significa que o próprio corpo, através do sistema imunológico, ataca as células que produzem insulina no pâncreas. Isto faz com que o corpo seja incapaz de controlar a quantidade de glicose no sangue.

Diabetes pode desenvolver-se em crianças de qualquer idade, inclusive em bebês.



MITOS SOBRE A DIABETES?

Teste de verdadeiro ou falso

VERDADEIRO OU FALSO:

Comer muito açúcar causa diabetes?

FALSO: Quando as crianças ou adolescentes ficam com diabetes tipo 1, é porque os seus corpos não podem mais produzir insulina. Não tem nada a ver com comer muito açúcar. Quando eles desenvolvem diabetes tipo 2 pode haver uma conexão porque comem muito açúcar (ou alimentos com açúcar, como doces ou refrigerantes tradicionais) o que leva ao ganho de peso, e o ganho de peso pode levar ao diabetes tipo 2.

VERDADEIRO OU FALSO:

As pessoas com diabetes não devem fazer exercício?

FALSO: O exercício é importante para todas pessoas, com ou sem diabetes. O exercício traz muitos benefícios. Ele mantém as pessoas saudáveis e em forma, e também ajuda a equilibrar o açúcar no sangue.

VERDADEIRO OU FALSO:

Podemos apanhar diabetes de outra pessoa?

FALSO: A diabetes não é contagiosa, por isso não se pode "apanhar" de alguém que tem.

VERDADEIRO OU FALSO:

Crianças ou adolescentes com diabetes não podem comer doces?

FALSO: Crianças ou adolescentes com diabetes podem comer doces como parte de uma alimentação equilibrada e saudável. Como qualquer pessoa, uma pessoa com diabetes não deve comer doces em excesso, porque eles podem causar excesso de peso, danos aos dentes e não têm muitas vitaminas e minerais.

O QUE É IMPORTANTE SABER SOBRE A DIABETES?



O QUE É IMPORTANTE SABER SOBRE HIPOGLICEMIA?

Hipoglicemia ou açúcar baixo no sangue ($< 70\text{mg/dL}$)

CAUSAS:

*Hipoglicemia pode
ser causada por:*

Excesso de insulina

Poucos hidratos de carbono na alimentação

Excesso de exercício

Atraso ou mau planeamento das refeições

SINTOMAS



SUOR



VISÃO
TURVA



CONFUSÃO
MENTAL



ANSIEDADE



FOME



IRRITABILIDADE



TREMORES



TAQUICARDIA



DOR DE
CABEÇA



FRAQUEZA

O QUE FAZER SE UMA PESSOA TIVER HIPOGLICEMIA?

Hipoglicemia ou açúcar baixo no sangue (< 70 mg/dL)

Quando um episódio de hipoglicemia acontece, é muito importante agir com rapidez:

**Verifique o açúcar no sangue.
Utilize açúcar de absorção rápida.
Não ignore as suas necessidades
ou suas preocupações.**

OFEREÇA UM LANCHE SE NECESSÁRIO.

Esteja atento ao nível de consciência.

Se estiver inconsciente evite colocar alimentos, mesmo os líquidos, na sua boca.

Procure um serviço médico imediatamente.

Certifique-se que no aluno seja supervisionada durante o episódio de hipoglicemia.

O QUE FAZER SE UMA PESSOA TIVER HIPOGLICEMIA?

Hipoglicemia ou açúcar baixo no sangue (< 70 mg/dL)



1 PACOTE DE
AÇÚCAR NA
BOCA



1 COPO
DE SUMO
DE FRUTA
CONCENTRADO



1 COLHER DE
SOPA DE MEL



1 COPO DE
200ML DE
REFRIGERANTE
NÃO DIET/ LIGHT



Verificar novamente o seu açúcar no sangue em 10 - 15 minutos. Se o nível de glicemia continuar baixo repetir o tratamento.

O QUE É IMPORTANTE SABER SOBRE HIPERGLICEMIA?

Hiperglicemia ou açúcar elevado no sangue ($> 180 \text{ mg/dL}$)

CAUSAS:

Hiperglicemia pode ser
causada por:

Falta de insulina

**Excesso de hidratos de
carbono na alimentação**

**O stress de uma doença
(como um resfriado)**

Stress / ansiedade (como
conflitos familiares ou
exames)

SINTOMAS



MUITA SEDE



MUITA VONTADE
DE FAZER XIXI



IRRITABILIDADE



DORES DE
ESTÔMAGO

O QUE FAZER NO CASO DE UMA HIPERGLICEMIA?

O que fazer no caso de uma hiperglicemia?

Uma criança com hiperglicemia deve ser aconselhada a:

Beber muita água para manter-se hidratado.

Monitorizar a glicemia e repetir o teste em cerca de 2 horas;

Aplicar insulina para corrigir a hiperglicemia conforme as orientações médicas, se autorizado pelos pais ou responsáveis.

Se o seu nível de açúcar no sangue estiver muito alto, procurar atendimento médico.

Atenção

Quando açúcar elevado no sangue ocorre ao longo de vários dias, é importante ficar atento. Procure atendimento médico ou os serviços de emergência.

O QUE É IMPORTANTE SABER SOBRE DIABETES E EXERCÍCIOS?

A duração e intensidade do exercício, terão influência sobre os níveis de açúcar no sangue. Para evitar episódios de hipoglicemia, *é importante um lanche adicional antes e após o exercício.*

Se apresentar algum dos sintomas de hipoglicemia ou permanecer em atividade física mais de 40-45 minutos,

os níveis de açúcar no sangue devem ser verificados.

O exercício é um componente importante no tratamento do diabetes.

Com alguns cuidados especiais, é muito importante, que o aluno possa participar plenamente em todas as opções desportivas disponíveis na escola.

Todos os alunos com diabetes precisam ter um *"Kit de Hipoglicemia"*.



KIT DE HIPOGLICEMIA

Meu kit de hipoglicemia
tem que ter

- ☐ 1 monitor de glicemia com
tiras de glicemia e lancetas
- ☐ Álcool 70%
- ☐ Algodão
- ☐ Açúcar de rápida absorção
- ☐ 1 lanche extra



E QUANTO AS ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES?

Eu
POSSO PARTICIPAR
de todas as atividades
extracurriculares. O meu
professor deve avisar os meus pais
o mais cedo possível e convidá-los
para a fase de planeamento da
atividade, especialmente se
for necessário dormir
fora de casa.



Eu vou levar comigo:

- ☐ Um kit de diabetes com: medidor de glicemia, lancetas, insulinas, seringas/ agulhas para caneta e uma opção de açúcar de rápida absorção para uma situação de hipoglicemia.
- ☐ Um lanche extra no caso de atraso na refeição ou se eu fizer mais exercícios do que o habitual.
- ☐ Uma garrafa de água, para manter-me hidratado.
- ☐ Orientações do meu médico sobre o meu tratamento.

Quando eu for para uma atividade em que eu precise de passar a noite, significa que eu preciso ser capaz de injetar a minha insulina e isso precisa ser orientado pelos meus pais.

POR QUE É IMPORTANTE TER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL?

PARA EVITAR:



EXCESSO DE
PESO



CANSAÇO



SENSAÇÃO DE
MAL ESTAR



DOENÇAS DO
CORAÇÃO

MANTENHA-SE SAUDÁVEL: ALIMENTE-SE BEM!

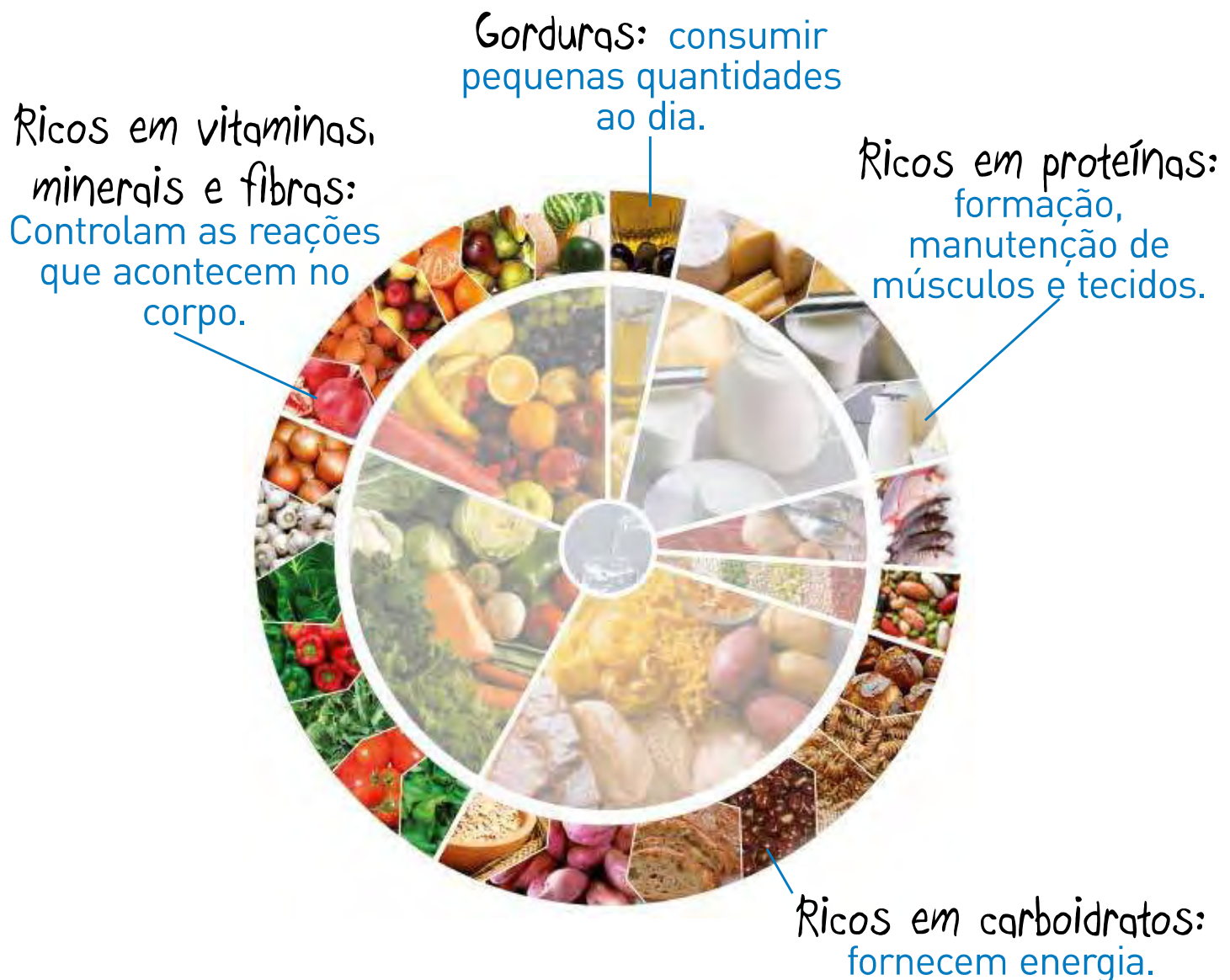
Existe uma grande quantidade de evidências de que as mudanças de estilo de vida podem ajudar a prevenir o desenvolvimento de diabetes tipo 2



RODA DOS ALIMENTOS

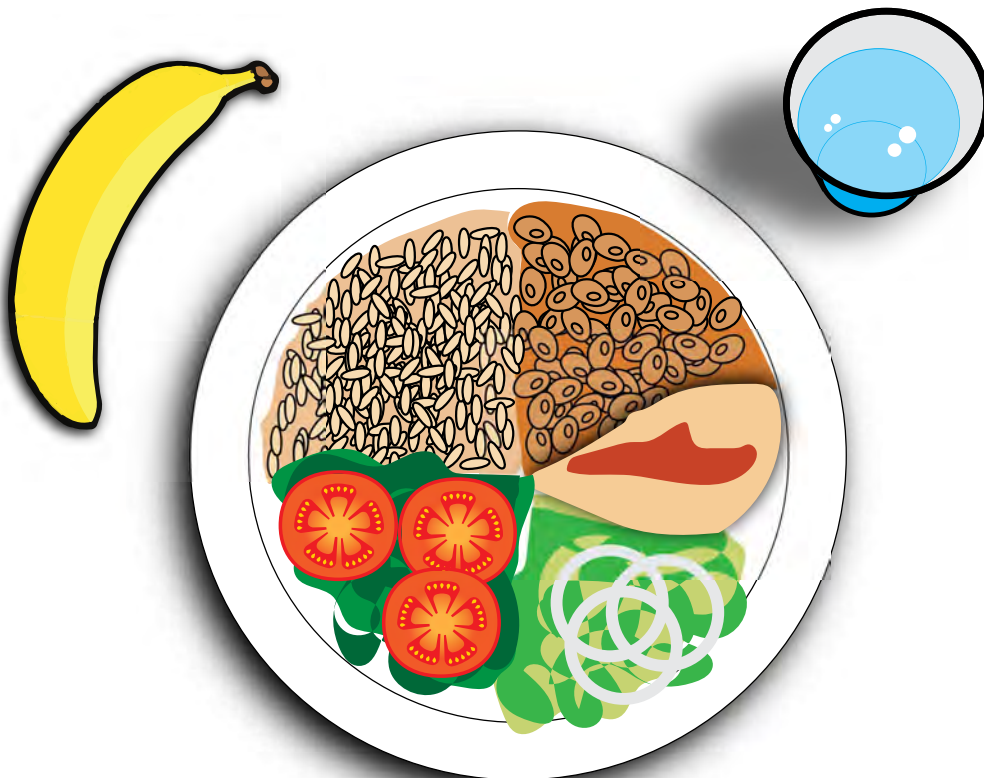
Esta é a nova roda dos alimentos adotada em Portugal, e baseada na alimentação mediterrânica, sendo que na versão inglesa global deste pacote informativo existe um “prato alimente-se melhor” diferente e que pode ser consultado.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- ☐ Incluir os diferentes alimentos nas refeições para garantir todos os nutrientes necessários para o corpo, utilizando como guia a pirâmide alimentar;
- ☐ Controlar as quantidades de açúcares, gorduras e sal nas refeições;
- ☐ Beber bastante água ao longo do dia;
- ☐ Fazer pelo menos 3 refeições e 1 lanche por dia. Não ficar muito tempo em jejum.



MANTENHA-SE SAUDÁVEL: MOVIMENTE-SE!

Uma alimentação saudável é construída sobre uma base de atividade física regular, o que mantém calorias em equilíbrio e peso sob controle.

DICAS PARA MANTER-SE ATIVO:

- ☐ Escolha um desporto que você gosta;
- ☐ Defina horários regulares para as atividades para torná-las parte da sua programação diária;
- ☐ Reduza o tempo parado (TV, computadores, jogos de PC, tablets, etc.);
- ☐ Jogue com os amigos;
- ☐ Caminhe para a escola;
- ☐ Utilize as escadas em vez de elevador;
- ☐ Use o skate, a bicicleta, os patins, corra;
- ☐ Leve o cão para passear;



- ☐ Desligue a sua TV, smartphone, tablets ou computador para passar algum tempo brincando com seus amigos;
- ☐ Fique ativo: faça no mínimo 30 minutos de exercício por dia.
- ☐ Exercite-se com um amigo.