



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 Comitê 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 Jacquemain

Contato IDF: education@idf.org

Parceiros:



International
Diabetes
Federation



Ministério da
Saúde



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA



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 seus comentário 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 Diabetes? Conheça o Tomás
- ☐ O que é Diabetes Tipo 1?
- ☐ O que é importante comunicar para a 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.

Anexos

- ☐ Plano de tratamento do Diabetes
- ☐ Diretrizes para o tratamento de crianças com diabetes na escola
- ☐ Sites para pesquisa

INTRODUÇÃO

Na escola, as crianças estão aprendendo sobre diabetes. Este pacote educativo vem sendo preparado para vocês como pais ou responsáveis de uma criança com Diabetes Tipo 1. Ele deve guiá-lo para tornar o ambiente escolar um lugar melhor para o seu 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 equipe de diabetes.*



Por que um círculo azul?

O ícone foi desenhado como uma chamada para a união pelo 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 DIABETES?

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

Olá
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 perdendo peso.

E sede
então, perdi as contas
de quantas garrafas de água
tomava por dia. Acho que você já deve ter
escutado esta história... Bom, meus pais me
levaram ao médico e foi quando descobri que
tenho diabetes. Todos os dias tenho muitas
coisas novas para aprender, é muita
novidade.

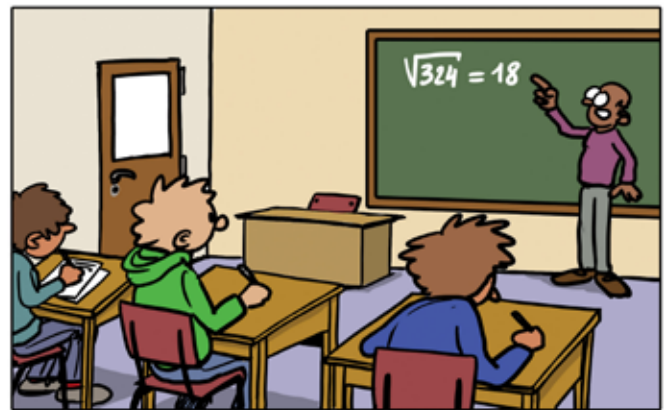
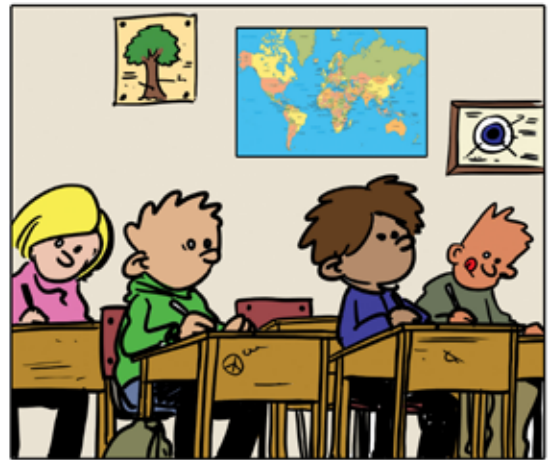
Preciso
saber como meu
corpo está. Eu faço tudo o
que eu gosto. Veja se você se
lembra de algo, quando vê
como é o meu dia a dia.

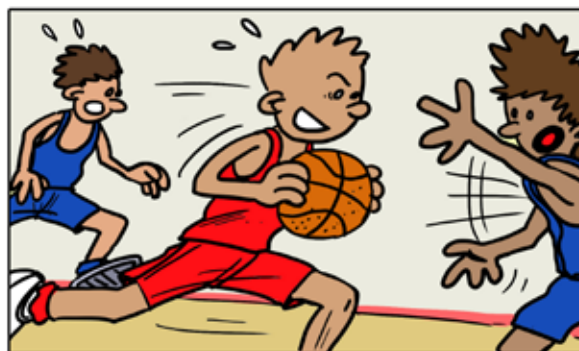
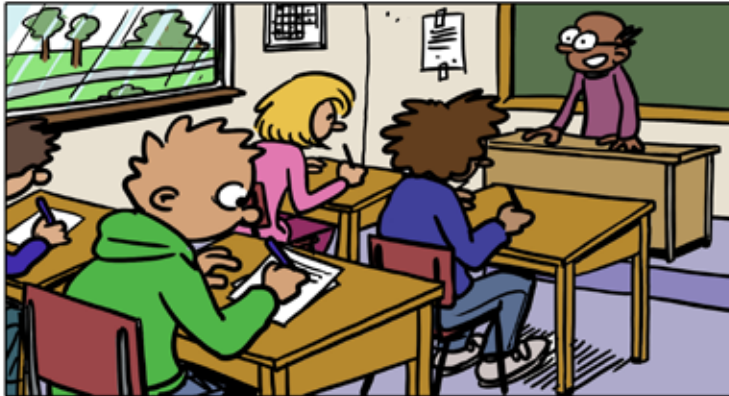


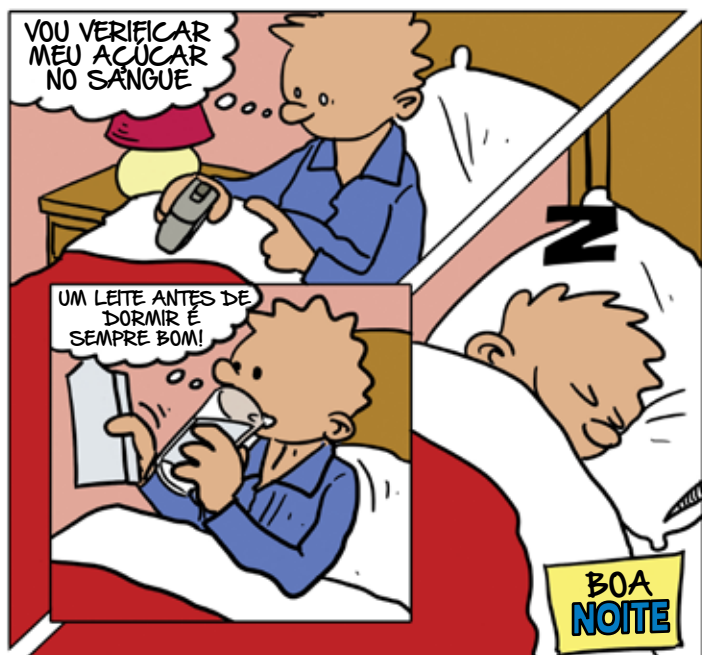
O QUE É DIABETES?

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









O QUE É DIABETES TIPO 1?

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

Quando ocorre o diagnóstico de
diabetes não existe cura, mas existe
tratamento.

Diabetes
Tipo 1 é
diagnosticado quando
o pâncreas para produzir
completamente a insulina. É uma
doença auto-imune, o que significa que o
próprio corpo ataca o sistema imunológico,
destruindo as células no pâncreas que
produzem insulina. Isto faz com que o
corpo seja incapaz de controlar a
quantidade de glicose no
sangue.



MITOS SOBRE 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 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 a tipo 2.

VERDADEIRO OU FALSO:

As pessoas com diabetes não deve fazer exercícios?

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

VERDADEIRO OU FALSO:

Você pode pegar o Diabetes de outra pessoa?

FALSO: Diabetes não é contagioso, por isso você não pode pegá-lo de alguém que o 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 todo mundo, 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 DIABETES?



O QUE É IMPORTANTE SABER SOBRE HIPOGLICEMIA?

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

CAUSAS:

*Hipoglicemia pode
ser causado por:*

Excesso de insulina

Pouco carboidrato na alimentação

Excesso de exercícios

Atraso ou mal planejamento nas refeições

SINTOMAS



SUOR



VISÃO
EMBAÇADA



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 rápida absorção.
Não ignore 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, em 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 COLHER
DE SOPA DE
AÇÚCAR DILUÍDO
EM 1 COPO COM
ÁGUA



5 TABLETES
DE GLICOSE



1 COPO 200ML
DE SUÇO
DE FRUTA
CONCENTRADO



1 COLHER DE
SOPA DE MEL
OU 3 SACHÊS
DE MEL



1 COPO DE
200ML DE
REFRIGERANTE
NÃO DIET/ LIGHT



5 BALAS
DE FRUTAS
DE FÁCIL
MASTIGAÇÃO



Verificar novamente 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 carboidrato na
alimentação**

O estresse de uma doença
(como um resfriado)

Estresse / 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.

**Monitorar 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 terá uma 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 oportunidades esportivas disponíveis nas escolas.

Todas as crianças 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. Meu professor deve avisar aos meus pais o mais cedo possível e convidá-los para a fase de planejamento da atividade, especialmente se for necessário dormir fora de casa.



EU VOU LEVAR COMIGO:

- ☐ Um kit de diabetes com: monitor 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 exercício do que o habitual.
- ☐ Uma garrafa de água, para manter minha hidratação.
- ☐ Orientações do meu médico sobre meu tratamento.

Uma atividade durante a noite significa que eu preciso ser capaz de injetar minha insulina e isto 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 pode ajudar a prevenir o desenvolvimento de diabetes tipo 2



A Pirâmide dos Alimentos serve como um guia para representar os grupos alimentares que devem ser consumidos em todas as refeições durante o dia para que se consiga manter uma alimentação saudável.

Referências: Philippi ST, Latterza AR, Cruz ATR, Ribeiro LC. Pirâmide alimentar adaptada; guia para escolha dos alimentos. Rev. Nutr., Campinas, 1999;12(1):65-80.). Adaptada pelo Ministério da Saúde, 2013.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Açúcares e Gorduras:
consumir pequenas
quantidades ao dia.

Ricos em proteínas:
formação,
manutenção de
músculos e tecidos.

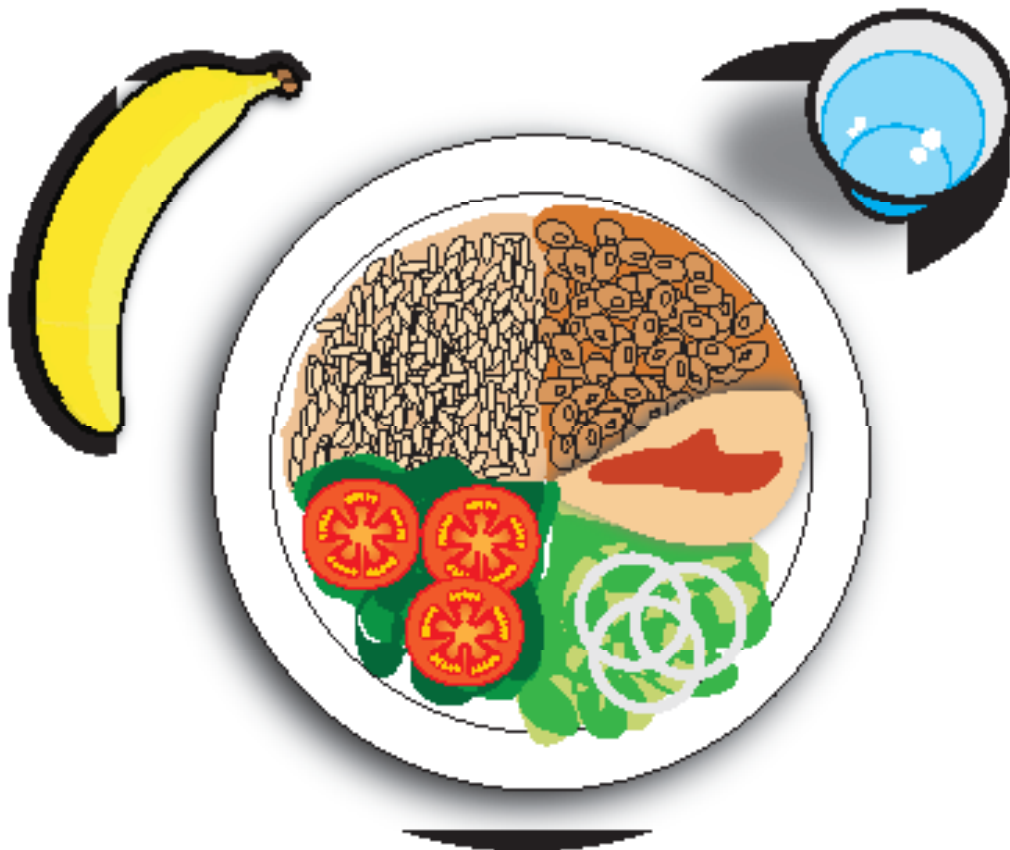
Ricos em vitaminas,
minerais e fibras:
Controlam as reações
que acontecem no
corpo.



Ricos em carboidratos:
fornecem energia.

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 esporte que você goste;
- ☐ Defina horários regulares para as atividades para torná-la parte de sua programação diária;
- ☐ Reduza o tempo parado (TV, computadores, video game, tablets, etc.);
- ☐ Jogue com os amigos;
- ☐ Caminhe para a escola;
- ☐ Utilize as escadas em vez de elevador;
- ☐ Use o skate, a bicicleta, o patins, corra;
- ☐ Leve o cachorro para passear;



- ☐ Desligue 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.

ANEXO 1

PLANO DE TRATAMENTO DO DIABETES

Para ser preenchido pelos pais ou responsável legal

Nome completo do aluno

Data de aniversário

Nome completo da mãe

Nome completo do pai

Tempo de diagnóstico do diabetes

Números de telefones para contato:

(A lista deverá ser preenchida, pela ordem de prioridade para ligação. Coloque na lista o parentesco desta pessoa, por exemplo se é o pai, amigo ou cuidador. Especifique se o número é da casa, trabalho ou celular. E observe também que cada pessoa tem autoridade legal para responder em caso de emergência situação)

	Número de telefone	Nome	Parentesco com o aluno?
1.			
2.			
3.			

Médico para emergência:

Nome Telefone

Outros profissionais da saúde:

Nome Telefone

Nome Telefone

SAMU:
192

MONITORAMENTO:

Horários habituais de monitoramento da glicose no sangue (glicemia) usuais:

☐ Chegada à escola

☐ Lanche da Manhã

☐ Almoço

☐ Lanche da Tarde

☐ Jantar

☐ Saída da escola

Meta para a glicemia (açúcar no sangue): Entre _____ mg/dL e _____ mg/dL.

HIPO GLICEMIA (BAIXO AÇÚCAR NO SANGUE):

Se abaixo de 70 mg/dL, por favor, faça o seguinte:

.....

.....

Chame o responsável se a glicemia estiver abaixo de:

_____ mg/dL (Tel: _____)

Sinais / sintomas comuns da hipoglicemia são:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HIPERGLICEMIA (ALTO AÇÚCAR NO SANGUE):

Se acima de 180mg/dL, por favor, faça o seguinte:

Chame o responsável se a glicemia estiver acima de:

_____ mg/dL (Tel:_____)

Sinais /sintomas comuns de alta glicemia no sangue são:

Sobre a Insulina:

Será necessário aplicar insulina diariamente na escola?

☐ SIM

☐ NÃO

Será necessário aplicar insulina em algum outro momento

☐ SIM

☐ NÃO

Se SIM para qualquer uma das perguntas, identificar o tipo de insulina, a hora, a quantidade e quando é necessário aplicar insulina

Tipo de Insulina:

Hora:

Dose:

Outras recomendações:

ALIMENTAÇÃO:

Existe a necessidade de alterar alimentação do aluno na escola?

☐ SIM

☐ NÃO

Se SIM, Quais as alterações?

EXERCÍCIO FÍSICO:

Existe algum tipo de restrição em relação à atividade física? ☐ SIM ☐ NÃO

Se SIM, Quais as restrições?

AUTOCUIDADOS EM RELAÇÃO AO TRATAMENTO DO DIABETES:

Por favor, assinale com X o quadrado que melhor descreve o autocuidado do aluno:

	Faz isso sozinho	Faz isso com supervisão	Pais ajudam	Pais fazem isso
Furar o dedo				
Colocar a fita no monitor de glicemia				
Ver os resultados no monitor				
Anotar os resultados				
Ajustar a alimentação conforme os resultados da glicemia				
Ajustar a insulina conforme os resultados				
Saber quais os alimentos são restritos				
Pode escolher o tipo e quantidade dos alimentos				
Escolher os locais de aplicação da insulina				
Preparar-se para a aplicação, e selecionar o melhor local para a aplicação				
Determinar a quantidade (dose) e tipo de insulina a ser aplicada				
Aplicar insulina				
Medir cetonas				

NAS ATIVIDADES EXTRACURRICULARES (PASSEIOS, ACAMPAMENTOS, FESTAS, ENTRE OUTRAS ATIVIDADES):

Você gostaria de ser contatado antes de cada evento?

☐ SIM ☐ NÃO

Instruções adicionais para a escola:

NAS EMERGÊNCIAS:

O que você considera uma emergência?

O que você quer a escola faça quando houver uma emergência ?

Outros pedidos:

(Adaptado de: Recomendações para o tratamento de diabetes para as crianças na escola
- Vermont Departamento da Saúde)

ANEXO 2

DIRETRIZES PARA O TRATAMENTO DOS ALUNOS COM DIABETES NA ESCOLA

As seguintes diretrizes devem ser consideradas quando temos um aluno na escola com diabetes. A rotina diária dele inclui: monitoramento de glicose no sangue (glicemia), horário das refeições, aplicação de insulina, atividades físicas e todas as atividades que o aluno tem o direito de participar. Na escola deve ser permitido que todas as atividades a seguir sejam realizadas pelos alunos com diagnóstico de diabetes, sem nenhuma restrição:

- ☐ Medir a glicemia utilizando seu monitor
- ☐ Tratar a hipoglicemia (valores baixo de açúcar no sangue) com açúcar
- ☐ Aplicar insulina quando for necessário
- ☐ Comer lanches quando for preciso
- ☐ Comer em horários apropriados e ter tempo o suficiente para realizar esta refeição
- ☐ Ter acesso livre e irrestrito ao banheiro e a beber água.
- ☐ Participar completamente das atividades físicas (educação física) e outras atividades extracurriculares, incluindo passeios, viagens, entre outras...
- ☐ O aluno com diabetes tem o direito ao acesso a qualquer atividade promovida pela escola.

Além disso:

- ☐ A possibilidade do aluno, de participar no tratamento do diabetes, deve ser estabelecida entre a equipe da escola, os pais e/ou responsáveis, e da equipe de saúde, quando necessário.
- ☐ As idades em que os alunos são capazes de executar tarefas de

autocuidado são muito individuais e variáveis, e a capacidades e vontade de proporcionar o autocuidado de um aluno deve ser respeitado.

- ☐ Tratamento do aluno bem sucedido na escola exige trabalho em equipe entre o aluno, os pais e/ou responsáveis, equipe de saúde e da equipe da escola.

Dicas para favorecer um tratamento eficaz para o aluno com diabetes na escola:

- ☐ É necessário estabelecer um plano de comunicação com os pais e a equipe de saúde do aluno e descrever os procedimentos de emergência (hipoglicemia e hiperglicemia) e os membros da lista de telefone para contatos.
- ☐ Quando possível, desenvolver e estabelecer procedimentos para administrar medicamentos e manejar equipamentos na escola, como monitor de glicemia, canetas de insulina e bombas de infusão de insulina. Manter na escola a receita médica do aluno sempre atualizada.
- ☐ A equipe da escola pode ser encarregada com ações específicas para executar e auxiliar no tratamento do diabetes, quando acordado entre as partes.
- ☐ Um plano de ação específico para episódios de nível de açúcar no sangue alto ou baixo, deve ser planejado, incluindo os alimentos e medicamentos que temos disponíveis para um tratamento adequado.
- ☐ Uma lista de medicamentos utilizados pelo aluno deve ser documentado, especificando quais precisam ser tomados durante o período escolar.

QUEM FAZ O QUÊ?

PAIS E RESPONSÁVEIS



- Fornecer equipamentos e medicamentos necessários para a prestação de serviços de apoio à saúde do aluno.
- Entregar para a escola os números de contatos de emergência para situações inesperadas que possam surgir.
- Informar sobre alimentação do aluno durante o período escolar.
- Manter a escola informada de qualquer alteração nos cuidados e tratamento do aluno.

EQUIPE DA ESCOLA



- Organizar uma reunião com os pais e equipe da escola no início do ano para completar o plano de tratamento do diabetes.
- Articular com os pais para descobrir a rotina do aluno.
- Certifique-se de manter os contatos de emergência atualizados
- Manter um acordo de quando será necessário contatar os pais e/ou responsáveis.
- Apoiar o aluno com diabetes na escola
- Permitir que o aluno realize o monitoramento de glicose no sangue, quantas vezes for necessário.
- Proporcionar um lugar seguro para o aluno aplicar a insulina.
- Saber como reconhecer os sinais e sintomas de baixo açúcar no sangue (hipoglicemia).
- Saber como apoiar e evitar episódios de baixa de açúcar no sangue (hipoglicemia)
- Certificar-se que o aluno com baixo nível de açúcar no sangue (hipoglicemia) será sempre supervisionado e não deixado sozinho.
- Proporcionar o acesso ilimitado à água e ao uso do banheiro.

ALUNOS



- Contar para a equipe da escola, se possível, quando você está tendo uma hipoglicemia (baixa glicemia no sangue),
- Contar para eles quando você não se sentir bem.
- Realizar suas aplicações de insulina e medir o açúcar no sangue, de acordo com o plano de tratamento, se se sentir seguro para isso.
- Levar para a escola o seu kit de diabetes.
- Carregar com você o seu kit de hipoglicemia.

SITES PARA PESQUISA :

- ☐ www.adj.org.br
- ☐ www.diabetes.org.br
- ☐ www.sbp.com.br
- ☐ www.saude.gov.br
- ☐ www.starbem.com.br
- ☐ <http://pt.t1dstars.com/web/>

PLANO DE TRATAMENTO DO DIABETES CONSULTADOS:

- ☐ http://www.childrenwithdiabetes.com/d_0q_500.htm
- ☐ <http://healthvermont.gov/prevent/diabetes/SchoolDiabetesManual.pdf>
- ☐ <http://www.gnb.ca/0000/pol/e/704AH.pdf>