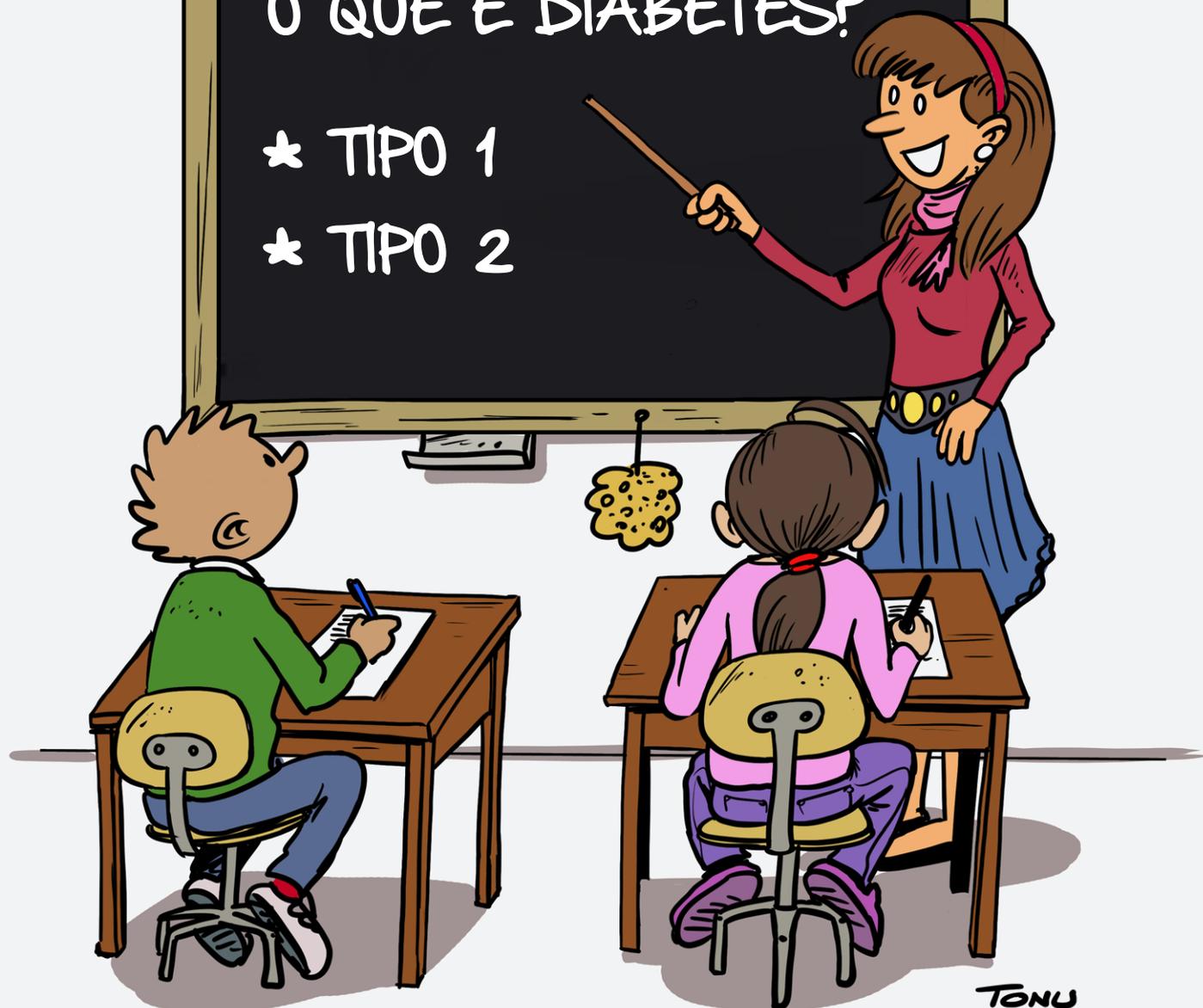




O QUE É DIABETES?

- * TIPO 1
- * TIPO 2



Um pacote educativo
para informar sobre diabetes nas escolas



Olá, este é o nosso pacote educativo sobre **Diabetes nas Escolas** e foi desenvolvido para diferentes grupos de pessoas.

Usando as abas ao lado, você encontrará facilmente o grupo que está procurando.

EQUIPE DAS ESCOLAS

ALUNOS

FAMILIARES

FAMILIARES DE ALUNOS
COM DIABETES

ANEXOS



PARA A EQUIPE
DAS ESCOLAS



Um pacote educativo para
informar sobre diabetes nas escolas



Agradecimentos:

Este material foi desenvolvido em colaboração com os membros do Comitê Consultivo do KiDS.

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 (conhecido como Tonu) www.tonu.be

Gerente de Publicação: Olivier Jacquain

Contato IDF: education@idf.org

Parceiros:



International
Diabetes
Federation



SOCIEDADE
BRASILEIRA DE
DIABETES



SOCIEDADE BRASILEIRA
DE PEDIATRIA 100
ANOS



International Society for Pediatric
and Adolescent Diabetes

Ministério da
Saúde



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA



HEALTH RELATED INFORMATION
DISSEMINATION AMONGST YOUTH

SANOFI  Empowering Life

A IDF agradece o apoio da Sanofi neste projeto.

Diretrizes:

Esse pacote educativo sobre diabetes deve ser utilizado em conjunto com uma atividade educativa e não se destina a ser distribuído como um produto independente. O 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 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 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

Diabetes Tipo 1:

- O que é Diabetes? Conheça o Tomás
- O que é Diabetes Tipo 1?
- O que é insulina?
- Mitos sobre diabetes.
- O que é importante saber 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?
- E quanto as atividades extra curriculares?

Diabetes Tipo 2:

- O que é Diabetes Tipo 2?
- Por que as pessoas precisam se prevenir e cuidar do Diabetes Tipo 2?
- Quais são os fatores de risco associados com o Diabetes Tipo 2?
- O que é importante saber sobre Diabetes Tipo 2?
- 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

O pacote educativo foi desenvolvido para ajudar a tornar o ambiente escolar em um local apropriado para alunos com diabetes, servindo como uma ferramenta de sensibilização e conhecimento criado para auxiliar professores e alunos sobre o diabetes. Ele deve ser visto apenas como uma fonte de informação e *não se destina a substituir as orientações da equipe de diabetes.*

O OBJETIVO DO PACOTE EDUCATIVO É

Aumentar o conhecimento sobre diabetes na escola;

Melhorar a vida do aluno com diabetes na escola e combater a discriminação;

Ajudar a equipe da escola a abordar o tema diabetes e a importância do estilo de vida saudável.

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. Meus pais me levaram
ao médico e foi quando descobri que tenho
diabetes.

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

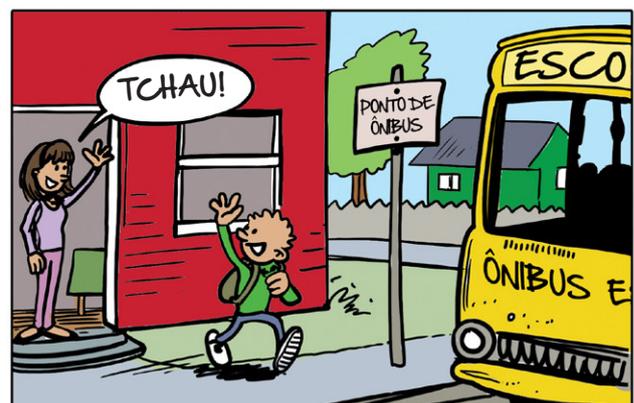
Veja
como é o meu dia
a dia. Eu faço tudo o que eu
gosto e tem muitas coisas que
você da escola podem saber
e me ajudar...

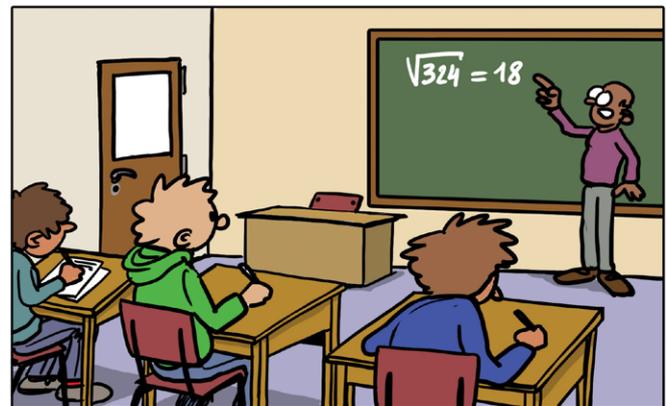
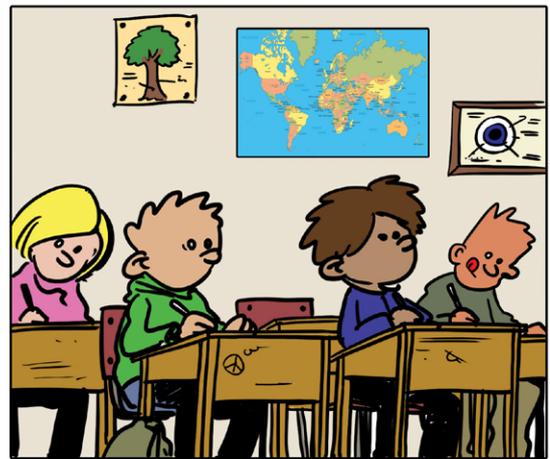


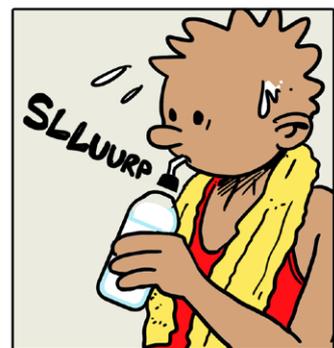
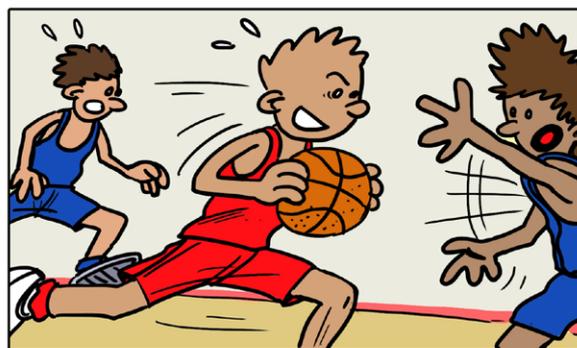
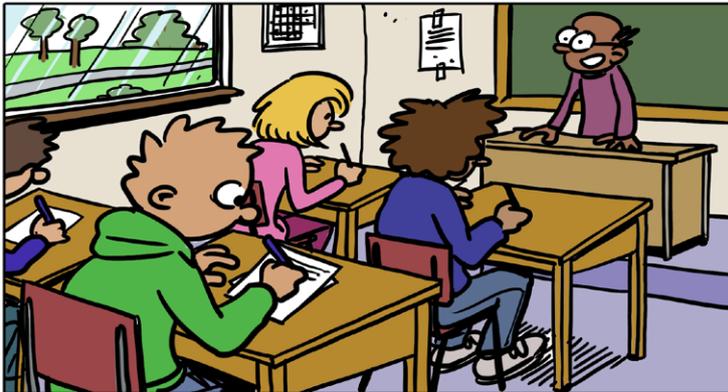
Diabetes tipo 1

O QUE É DIABETES?

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







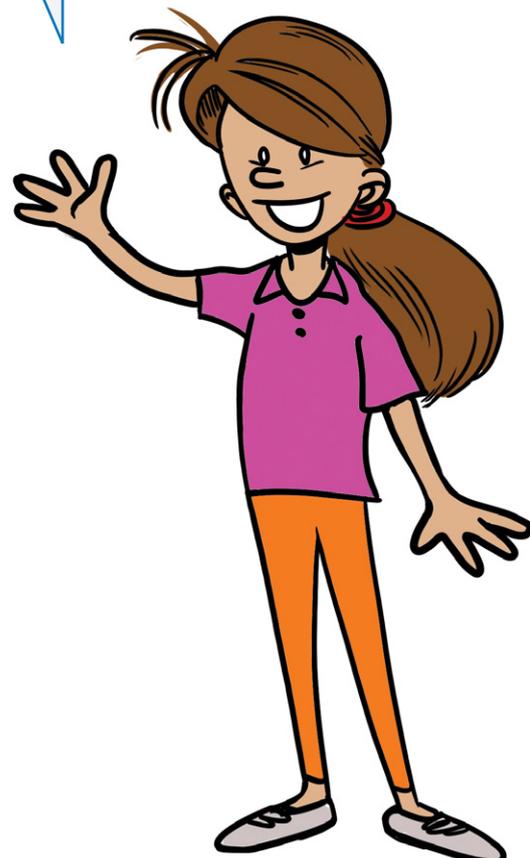


Diabetes tipo 1

O QUE É DIABETES TIPO 1?

Diabetes tipo 1 pode se desenvolver em crianças de qualquer idade, inclusive bebê. Geralmente, se desenvolve rapidamente e pode ser um alto risco de vida se não diagnosticado cedo.

Diabetes Tipo 1 é diagnosticado quando o pâncreas para de produzir completamente a insulina. É uma doença autoimune, o que significa que o próprio corpo, por meio 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 (açúcar) no sangue.



O QUE É INSULINA?

Como foi dito, o pâncreas das pessoas com diabetes tipo 1 deixou de produzir insulina. Para manter a glicemia controlada, a insulina deve ser aplicada através de injeções subcutâneas, quantas vezes forem necessárias. Infelizmente, a insulina não funciona por via oral, pois se ingerida, é destruída no estômago.

O objetivo da insulina é permitir a entrada de açúcar (glicose) nas células, controlando os níveis do açúcar no sangue (glicemia).



Estes são os tipos de insulina encontrados atualmente no mercado brasileiro.

As diferenças entre elas é o tempo de ação.

- Insulina de Ação Ultrarrápida.
- Insulina de Ação Rápida.
- Insulina de Ação Intermediária.
- Insulina de Ação Ultralenta.
- Pré - misturas (combinação industrializada de insulinas de ação prolongada e de ação rápida/ ultrarrápida).

Cada pessoa trata o diabetes de forma individual. O médico prescreve tipos diferentes de insulina, atendendo às necessidades de cada pessoa.

MITOS SOBRE DIABETES?

Teste de verdadeiro ou falso

VERDADEIRO OU FALSO:

Comer muito açúcar causa Diabetes?

FALSO: Quando as crianças ou adolescentes desenvolvem o 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 com comer muito açúcar (ou alimentos com açúcar, como doces ou refrigerantes tradicionais), o que leva ao ganho de peso, podendo levar ao diabetes tipo 2.

VERDADEIRO OU FALSO:

As pessoas com diabetes não devem fazer exercícios?

FALSO: O exercício é importante para todas as pessoas, com ou sem diabetes. O exercício trás 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 pegar 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 aumento, porque eles podem causar aumento de peso, danos aos dentes e não têm muitas vitaminas e minerais.

Diabetes tipo 1

O QUE É IMPORTANTE SABER SOBRE DIABETES?

UM ALUNO COM DIABETES TIPO 1...

... deve realizar suas refeições em momento oportuno e ter tempo suficiente para terminar esta refeição.

... deve participar das aulas de educação física e outras atividades extracurriculares (incluindo passeios, acampamentos, viagens, entre outras).

.... precisa monitorar a glicemia (açúcar no sangue) frequentemente.



... pode ter uma baixa de açúcar no sangue chamada de hipoglicemia que precisa ser reconhecida e tratada.

... deve ter acesso livre e irrestrito a beber água e ao banheiro.

... precisa injetar insulina em um lugar seguro e, quantas vezes for necessário.

... pode precisar comer lanches fora das refeições programadas.

Diabetes tipo 1

O QUE É IMPORTANTE SABER SOBRE HIPOGLICEMIA?

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

Hipoglicemia pode ser causada por:

Excesso de insulina

Pouco carboidrato na alimentação

Excesso de exercícios

Atraso ou mal planejamento das refeições

SINTOMAS



SUOR

VISÃO
EMBAÇADACONFUSÃO
MENTAL

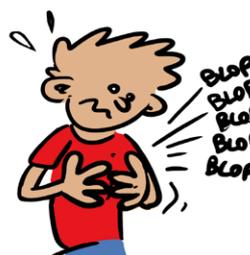
ANSIEDADE

GORGEL
FOME

IRRITABILIDADE



TREMORES



TAQUICARDIA

DOR DE
CABEÇA

FRAQUEZA

Diabetes tipo 1

O QUE FAZER SE UM ALUNO TIVER HIPOGLICEMIA?

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

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

Peça ao aluno que verifique o açúcar no sangue, se ele tiver com o monitor de glicemia.

Certifique-se de que o aluno consuma um açúcar de rápida absorção.

Ouçá o aluno, não ignore suas necessidades ou as preocupações de seus amigos.

OFEREÇA UM LANCHE SE NECESSÁRIO

Esteja atento ao nível de consciência do aluno.

Se o aluno estiver inconsciente evite colocar alimentos, mesmo os líquidos, em sua boca.

Procure um serviço médico imediatamente e entre em contato com a família.

Certifique-se que a criança seja supervisionada durante o episódio de hipoglicemia.

Diabetes tipo 1

O QUE FAZER SE UM ALUNO TIVER HIPOGLICEMIA?

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



1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR DILUÍDO EM 1 COPO COM ÁGUA



5 TABLETES DE GULOSE



1 COPO 200ML DE SUCO 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



Peça para o aluno verificar novamente seu açúcar no sangue em 10 - 15 minutos. Se ainda estiver baixo repetir o tratamento.

Envie um bilhete aos pais para que eles saibam que seu filho(a) teve um episódio de hipoglicemia na escola.

Diabetes tipo 1

O QUE É IMPORTANTE SABER SOBRE HIPERGLICEMIA?

Hiperglicemia ou açúcar elevado no sangue (> 180 mg/dL)

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

Diabetes tipo 1

O QUE FAZER SE UM ALUNO TIVER HIPERGLICEMIA?

Hiperglicemia ou açúcar elevado no sangue (> 180 mg/dL)

O que fazer em caso de hiperglicemia?

UM ALUNO COM HIPERGLICEMIA DEVE SER ACONSELHADO 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, contate os pais do aluno, para que possam procurar atendimento médico.

ATENÇÃO

Quando açúcar elevado no sangue ocorrer ao longo de vários dias, é importante avisar os pais, procurar atendimento médico ou os serviços de emergência.

Diabetes tipo 1

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 apresentarem algum dos sintomas de hipoglicemia ou permanecerem em atividade física mais de 40-45 minutos,

os níveis de açúcar no sangue devem ser verificados.

Exercícios são 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 na escola.

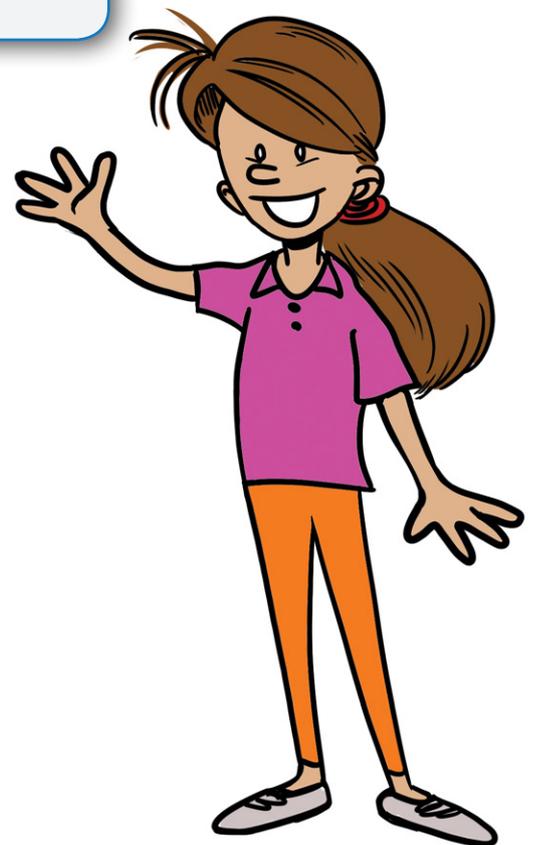
Todos os alunos com diabetes precisam ter um *"Kit de Hipoglicemia"*.



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



Diabetes tipo 1

E QUANTO ÀS ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES?

Eu POSSO PARTICIPAR de todas as atividades extracurriculares. Meu professor deve avisar aos meus pais o quanto antes 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 exercícios do que o habitual.
- Uma garrafa de água, para manter minha hidratação.
- Orientações do meu médico sobre meu tratamento.



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

diabetes tipo 2

O QUE É DIABETES TIPO 2?

Diabetes tipo 2 está sendo cada vez mais diagnosticado em crianças. Nos Estados Unidos, um em cada três novos diagnósticos de diabetes tipo 2 é em jovens.

O diabetes tipo 2 é diagnosticado quando o organismo não produz insulina suficiente para funcionar adequadamente, ou as células do corpo não reagem à insulina. Isto é conhecido como a resistência à insulina. Se isso acontece, aumenta o açúcar (glicemia) no sangue.

SINTOMAS:

Em pessoas com diabetes tipo 2, ao contrário do diabetes tipo 1, os sintomas são geralmente leves ou ausentes, tornando este tipo de diabetes difícil de detectar.



Em geral, os sinais mais comuns são:



diabetes tipo 2

QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO ASSOCIADOS COM O TIPO 2?

Histórico familiar de diabetes

Excesso de peso

Alimentação inadequada

Sedentarismo



diabetes tipo 2

O QUE É IMPORTANTE SABER SOBRE DIABETES TIPO 2?

O ALUNO COM DIABETES TIPO 2...

...precisa monitorar a glicemia frequentemente.



...deve ter acesso livre e irrestrito a beber água e ao banheiro.

... precisa praticar atividade física regularmente.

...precisa ter uma alimentação saudável.

... pode tomar insulina ou outros medicamentos.

diabetes tipo 2

POR QUE É IMPORTANTE TER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL?

PARA EVITAR:



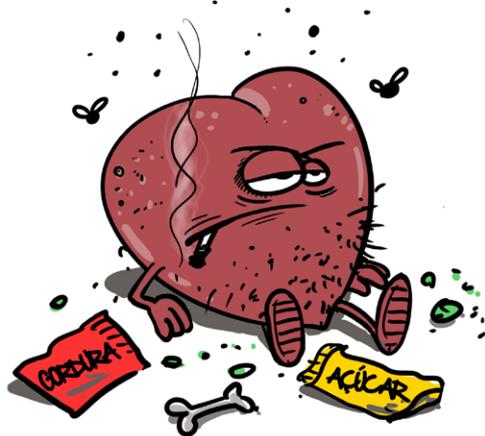
EXCESSO DE PESO



CANSAÇO



SENSAÇÃO DE MAL ESTAR



DOENÇAS DO CORAÇÃO

diabetes tipo 2

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



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.

diabetes tipo 2

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.

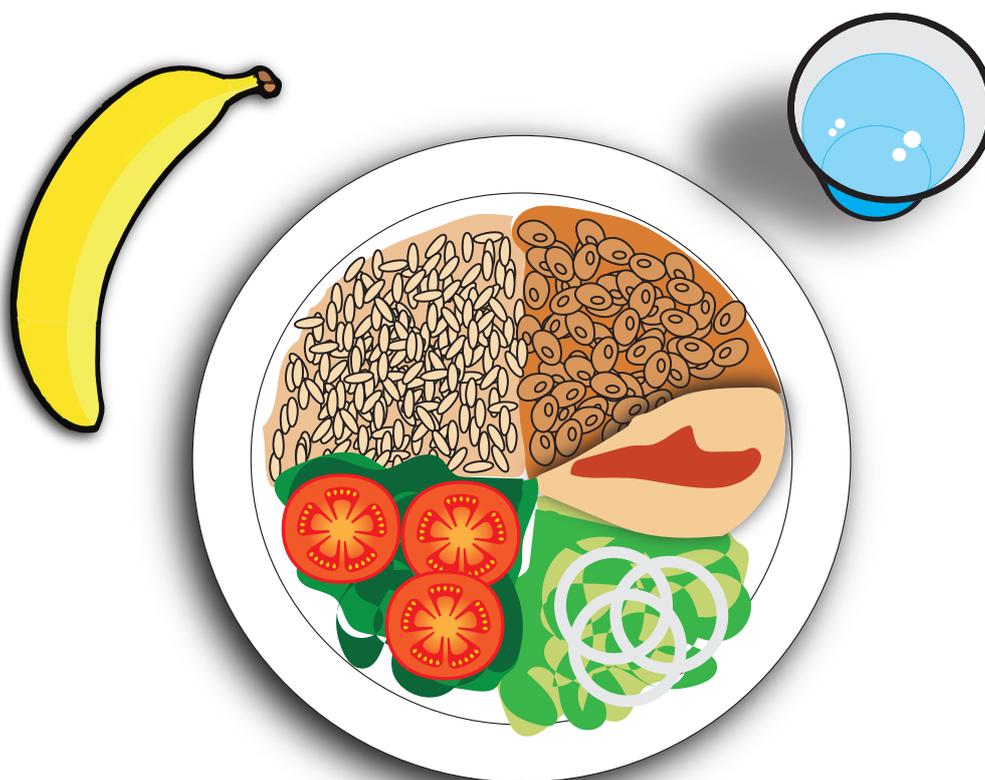


Ricos em carboidratos:
fornecem energia.

diabetes tipo 2

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.



diabetes tipo 2

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 gosta;
- Defina horários regulares para as atividades para torná-la parte de sua programação diária;
- Reduza o tempo parado (TV, computadores, video game, tablets, etc.);
 - Brinque 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;

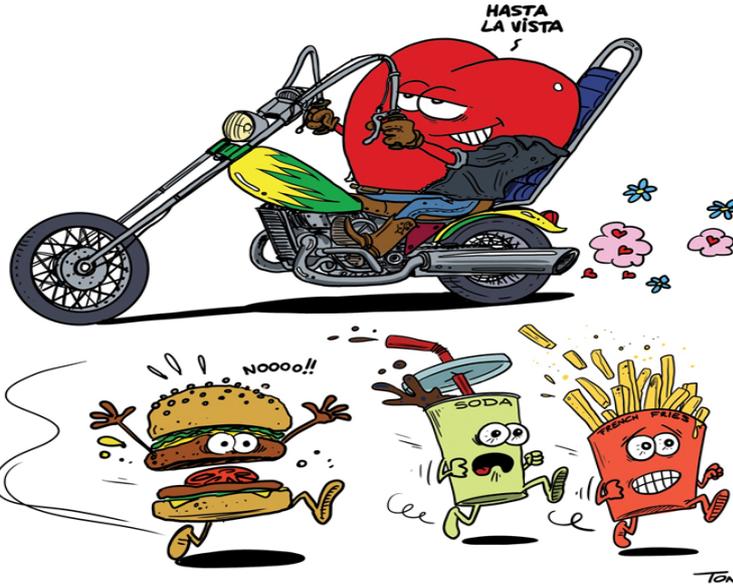


- Desligue sua TV, smartphone, tablets ou computador para passar algum tempo brincando com seus amigos;
- Fique ativo: faça no mínimo 30 minutos de exercício por dia;
- Exercite-se com um amigo.

Diabetes tipo 1

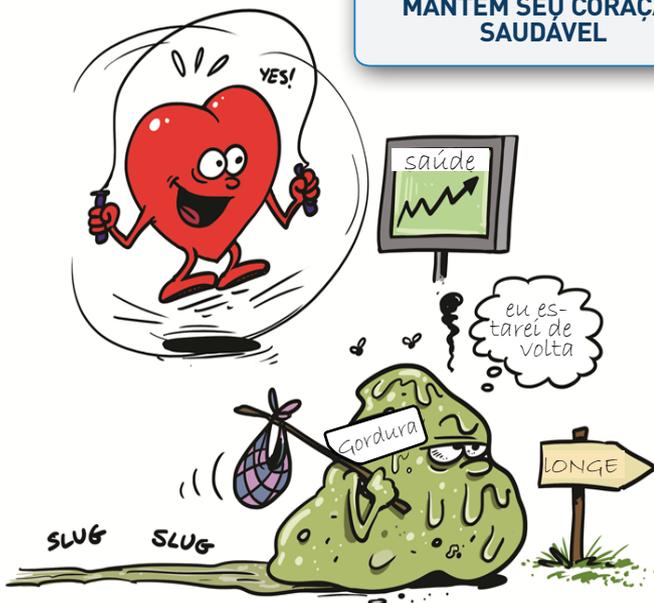
MANTENHA-SE SAUDÁVEL:

Seja um amigo do seu corpo.
Cuide da sua saúde



REDUZIR A INGESTÃO DE FAST-FOOD PODE AJUDAR A REDUZIR O RISCO DE DIABETES TIPO 2

ATIVIDADES FÍSICAS MANTÊM SEU CORAÇÃO SAUDÁVEL



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, se é maior de 18 anos, para responder em caso de situação de emergência)

	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.

HIPOGLICEMIA (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 que 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 há 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 os pais ou responsáveis, equipe da escola e profissional da saúde, se necessário.
- As idades em que os alunos são capazes de executar tarefas de

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

- Tratamento do diabetes bem-sucedido na escola exige trabalho em equipe entre o aluno, os pais ou responsáveis, o profissional da saúde e a 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 manusear 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 disponíveis para um tratamento adequado.
- Uma lista de medicamentos utilizados pelo aluno deve ser documentada, 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 estiver com 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, caso sintam-se 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

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>



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 do KiDS.

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 (conhecido como Tonu) www.tonu.be

Gerente de Publicação: Olivier Jacquain

Contato IDF: education@idf.org

Parceiros:



Ministério da
Saúde



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA



SANOFI  Empowering Life

A IDF agradece o apoio da Sanofi neste projeto.

Diretrizes:

Este pacote educativo sobre diabetes deve ser utilizado em conjunto com uma atividade educativa e não se destina a ser distribuído como um produto independente. O 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 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 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

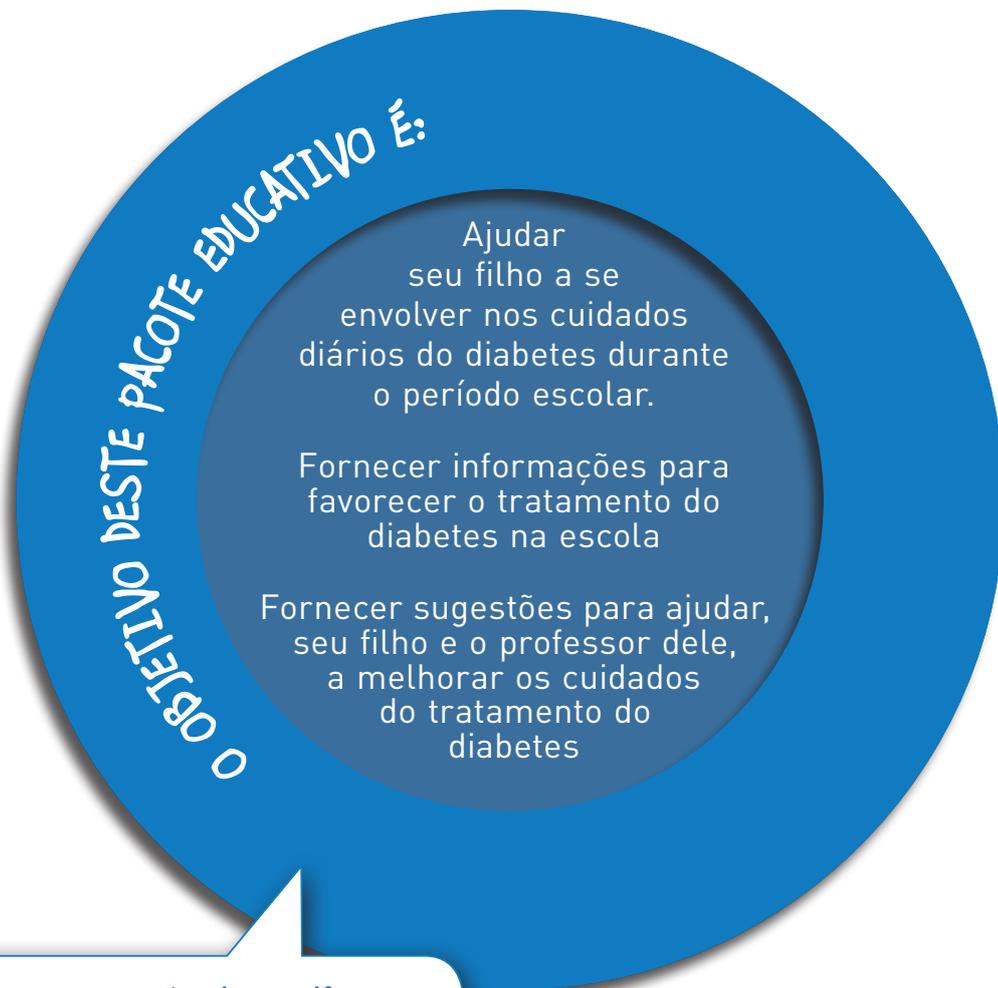
- O que é Diabetes? Conheça o Tomás
- O que é Diabetes Tipo 1?
- O que é importante comunicar para a escola sobre Diabetes?
- O que é importante saber sobre hipoglicemia (açúcar baixo no sangue)?
- O que é importante saber sobre hiperglicemia (açúcar elevado no sangue)?
- O que é importante saber sobre 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 foi desenvolvido para você, 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. 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.

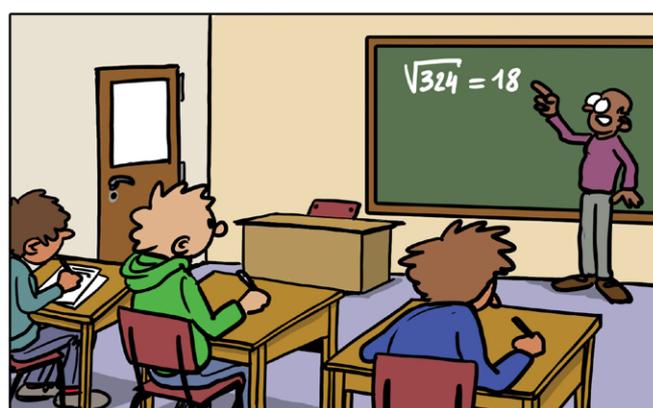
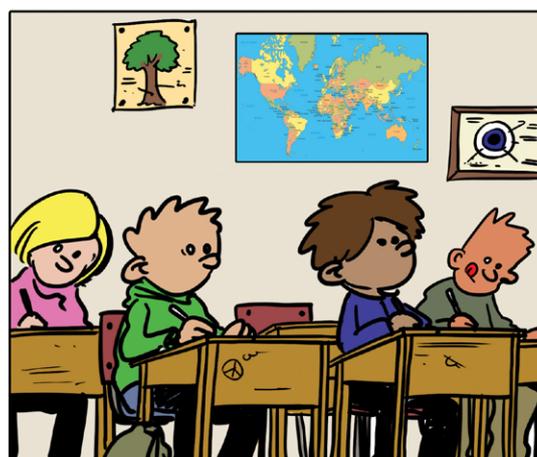
preciso
saber como meu
corpo está. Eu faço tudo o
que eu gosto. Veja se você se
lembra de algo, quando vê
como é o meu dia a dia.

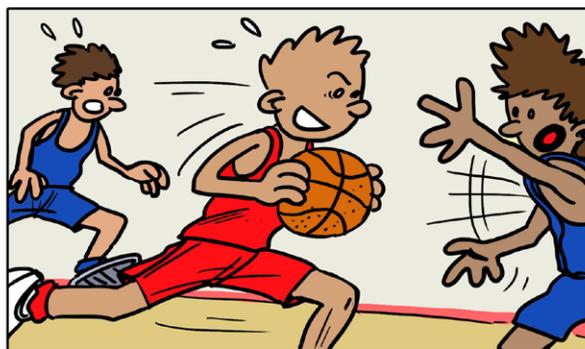
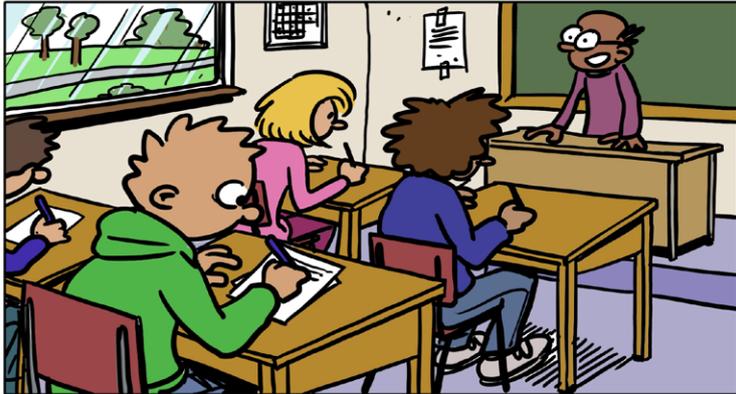


O QUE É DIABETES?

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







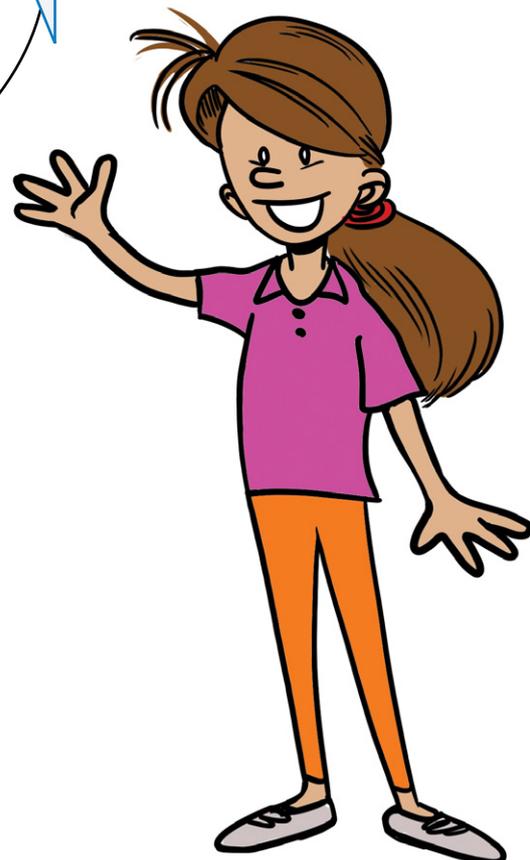


O QUE É DIABETES TIPO 1?

Diabetes Tipo 1 é diagnosticado quando o pâncreas para de produzir completamente a insulina. É uma doença autoimune, 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 (açúcar) no sangue.

Diabetes tipo 1 pode se desenvolver em crianças de qualquer idade, inclusive em bebês.

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



MITOS SOBRE DIABETES?

Teste de verdadeiro ou falso

VERDADEIRO OU FALSO:

Comer muito açúcar causa Diabetes?

FALSO: Quando as crianças ou adolescentes desenvolvem o 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 com comer muito açúcar (ou alimentos com açúcar, como doces ou refrigerantes tradicionais), o que leva ao ganho de peso, podendo levar ao diabetes tipo 2.

VERDADEIRO OU FALSO:

As pessoas com diabetes não devem fazer exercícios?

FALSO: O exercício é importante para todas as 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 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 aumento 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 (< 70mg/dL)

Hipoglicemia pode
ser causada 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.
Escute a criança, 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 supervisionado 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 SUCO
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 mg/dL)

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?

Hiperglicemia ou açúcar elevado no sangue (> 180 mg/dL)

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 de todas as oportunidades esportivas disponíveis nas escolas.

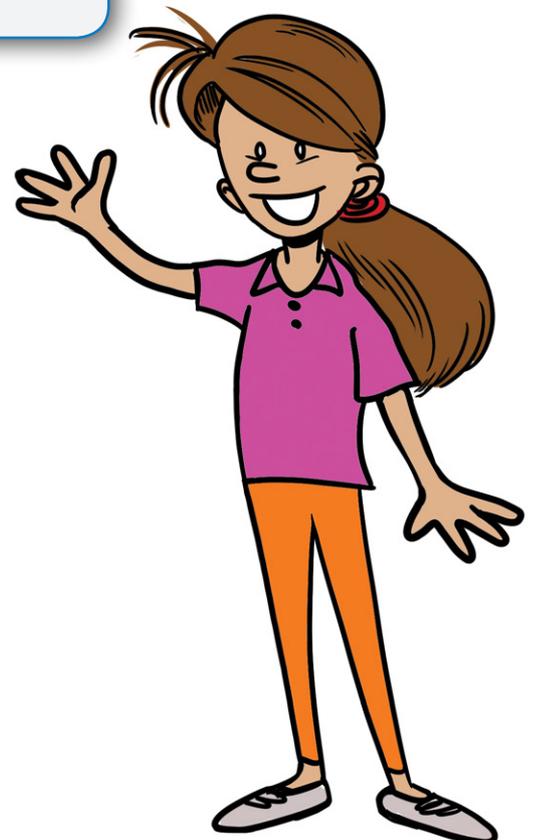
Todas as crianças com diabetes precisam ter um *"Kit de hipoglicemia"*.



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 quanto antes 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:



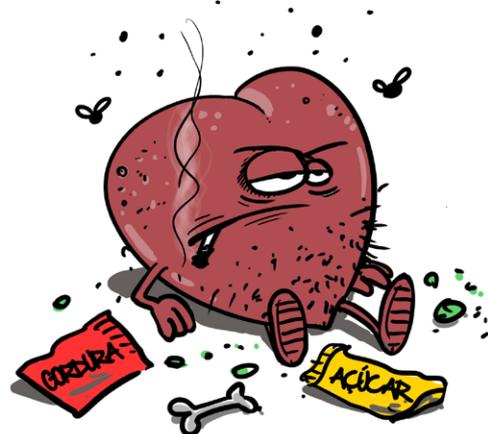
EXCESSO DE
PESO



CANSAÇO



SENSAÇÃO DE
MAL ÉSTAR



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



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.

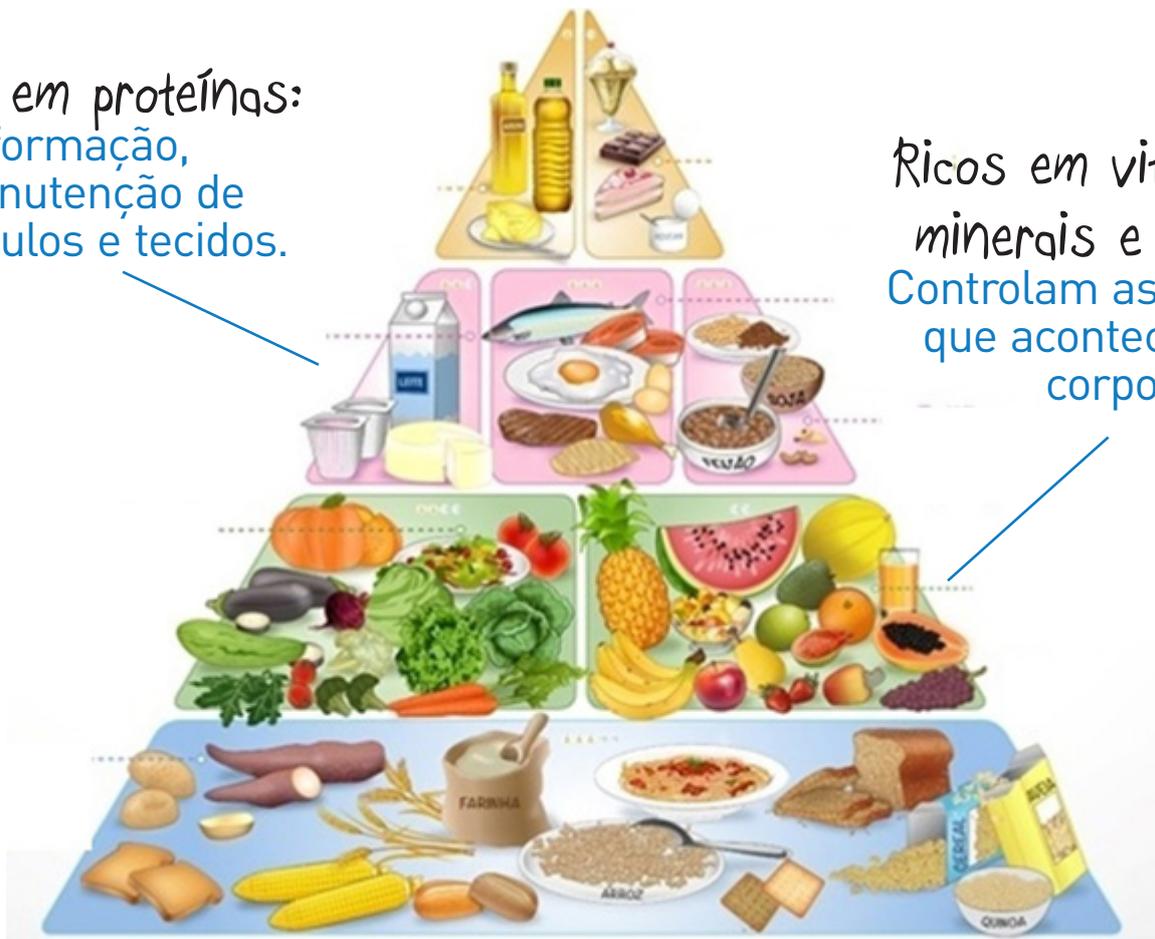
Referências: Philippi ST, Latterza AR, Cruz ATR, Ribeiro LC. Pirâmide alimentar adaptada; guia para escolha dos alimentos. Rev. Nutr., Campinas, 1999;12(1):65-80.). Adaptada pelo Ministério da Saúde, 2013.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Açúcares e Gorduras:
consumir pequenas
quantidades ao dia.

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

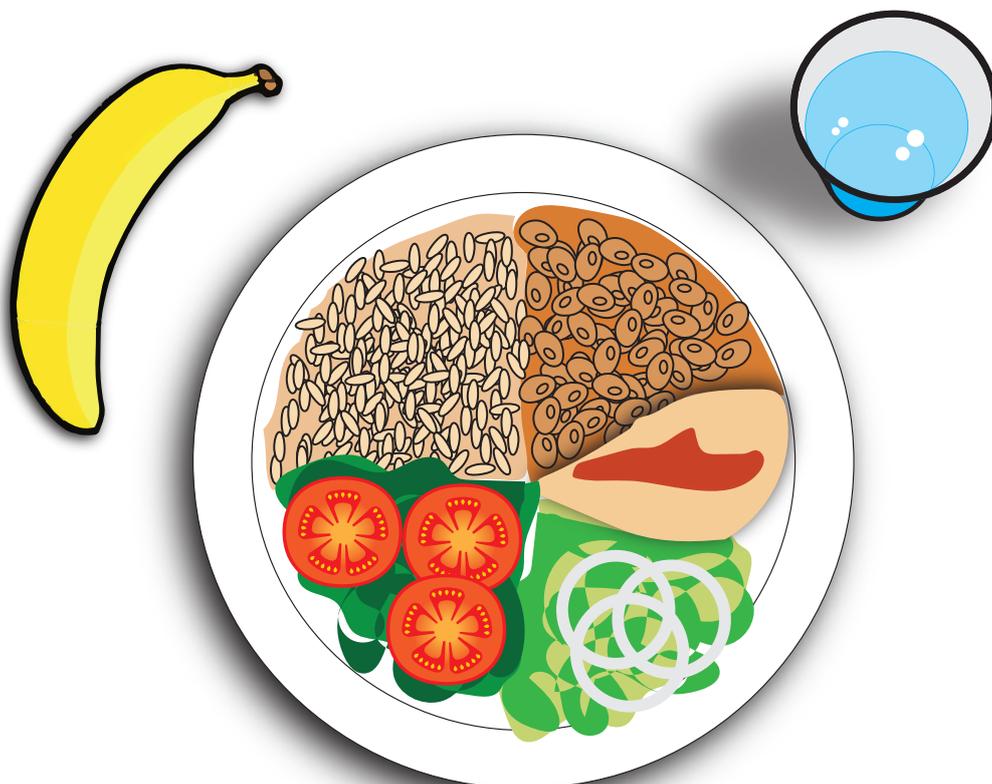
Ricos em vitaminas,
minerais e fibras:
Controlam as reações
que acontecem no
corpo.



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.);
 - Brinque 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 que 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 há um aluno com diabetes na escola. 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 os pais ou responsáveis, equipe da escola e profissional da saúde, se necessário.
- As idades em que os alunos são capazes de executar tarefas de

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

- Tratamento do diabetes bem sucedido na escola exige trabalho em equipe entre o aluno, os pais ou responsáveis, o profissional da saúde e a 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 manusear 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 disponíveis para um tratamento adequado.
- Uma lista de medicamentos utilizados pelo aluno deve ser documentada, 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 entender 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, caso sintá-se 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

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>



PARA OS FAMILIARES



Um pacote educativo para
informar sobre diabetes nas escolas



Agradecimentos:

Este material foi desenvolvido em colaboração com os membros do Comitê Consultivo do KiDS.

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 (conhecido como Tonu) www.tonu.be

Gerente de Publicação: Olivier Jacquain

Contato IDF: education@idf.org

Parceiros:



International
Diabetes
Federation



SOCIEDADE
BRASILEIRA DE
DIABETES



SOCIEDADE BRASILEIRA
DE PEDIATRIA
100
anos



International Society for Pediatric
and Adolescent Diabetes

Ministério da
Saúde



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA



SANOFI  Empowering Life

A IDF agradece o apoio da Sanofi neste projeto.

Diretrizes:

Este pacote educativo sobre diabetes deve ser utilizado em conjunto com uma atividade educativa e não se destina a ser distribuído como um produto independente. O 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 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 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 Diabetes? Conheça o Tomás.
- O que é Diabetes Tipo 1?
- O que é Diabetes Tipo 2?
- Mitos sobre Diabetes.
- O que você precisa saber sobre Diabetes Tipo 2?
- Por que as pessoas precisam se prevenir e cuidar do Diabetes tipo 2?
- Quais são os fatores de risco associados ao Diabetes Tipo 2?
- Por que é importante ter um estilo de vida saudável?
- Mantenha-se saudável: Alimente-se bem, movimente-se.
- Sites para pesquisa

INTRODUÇÃO

Nas escolas, as crianças estão aprendendo sobre diabetes. As informações do pacote KiDS a seguir são um guia para você ajudar a transformar a escola em um ambiente propício para crianças com diabetes. Ele é uma ferramenta para compartilhar informações de saúde relacionadas a diabetes. Mas é importante pensar que este pacote educativo deve ser visto apenas como um meio de conhecimento e *não deve substituir as orientações médicas.*



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. Como não é um pai de
criança com diabetes, sugiro:

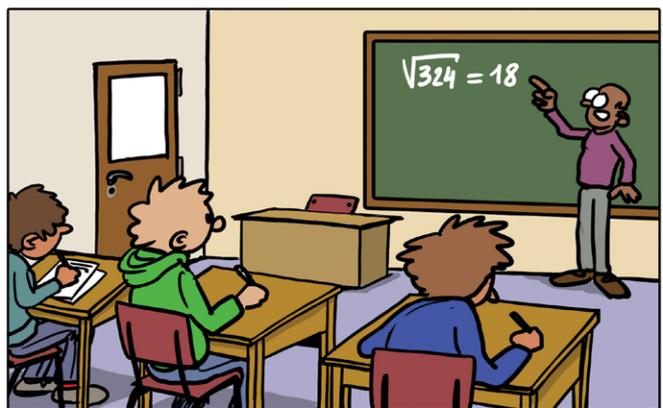
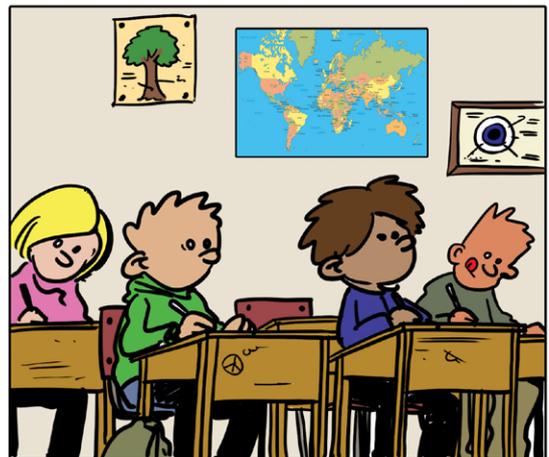
Veja como é meu dia a dia.

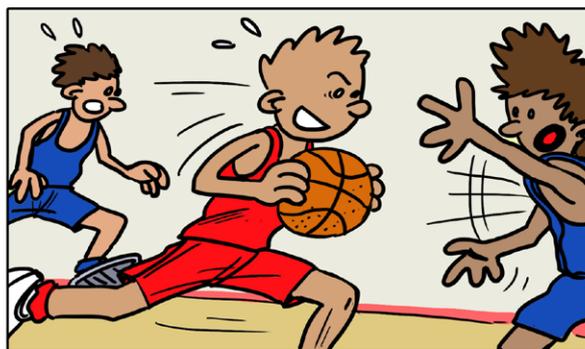
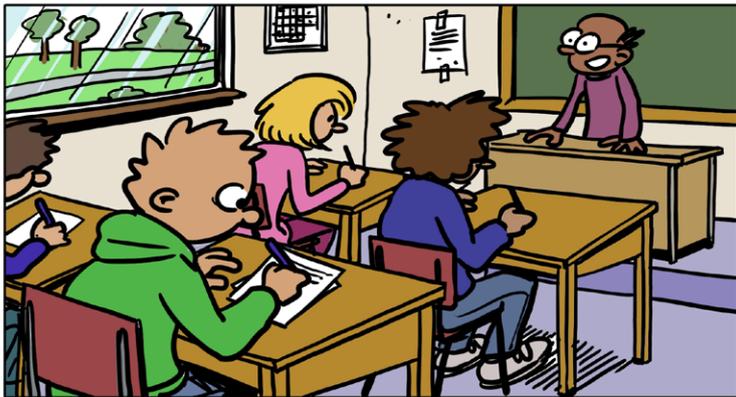


O QUE É DIABETES?

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







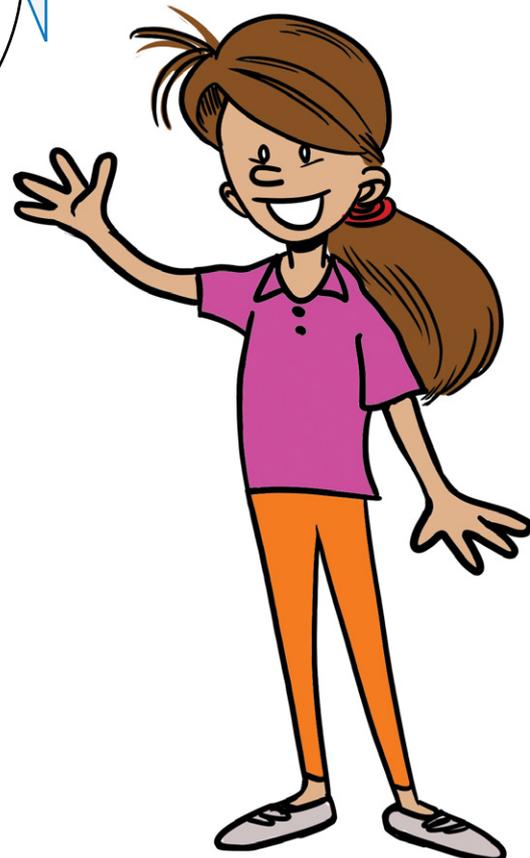


O QUE É DIABETES TIPO 1?

Diabetes Tipo 1 é diagnosticado quando o pâncreas para de 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 (açúcar) no sangue.

Diabetes tipo 1 pode se desenvolver em crianças de qualquer idade, inclusive em bebês.

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



O QUE É DIABETES TIPO 2?

Diabetes tipo 2 está sendo cada vez mais diagnosticado em crianças. Nos Estados Unidos, um em cada três novos diagnósticos de diabetes tipo 2 é nos jovens.

O diabetes tipo 2 é diagnosticado quando o organismo não produz insulina suficiente para funcionar adequadamente, ou as células do corpo não reagem à insulina. Isto é conhecido como a resistência à insulina. Se isso acontece, o corpo é incapaz de controlar a quantidade de glicose (açúcar) no sangue.

SINTOMAS:

Em pessoas com diabetes tipo 2, ao contrário do diabetes tipo 1, os sintomas são geralmente leves ou ausentes, tornando este tipo de diabetes difíceis de detectar.



Em geral, os sinais mais comuns são:

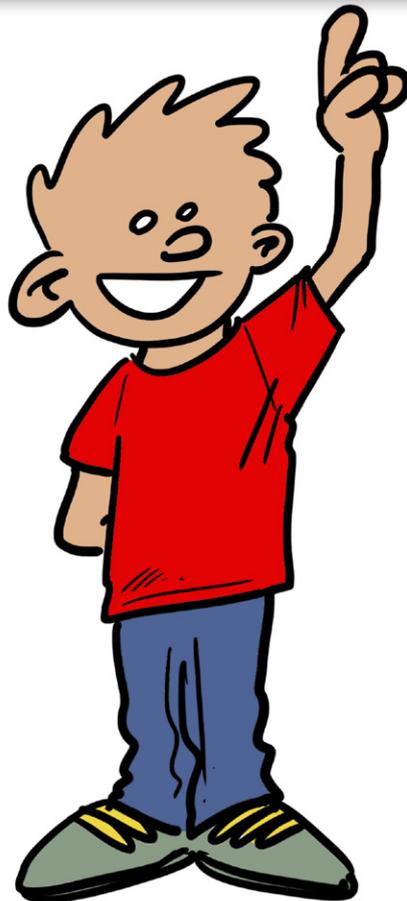


QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO ASSOCIADOS COM O TIPO 2?

Excesso de peso

Histórico familiar de diabetes

Sedentarismo



Alimentação inadequada

O QUE É IMPORTANTE SABER SOBRE DIABETES TIPO 2?

O ALUNO COM DIABETES TIPO 2...

...precisa monitorar a glicemia frequentemente.



...deve ter acesso livre e irrestrito a beber água e ao banheiro.

... precisa praticar atividade física regularmente.

...precisa ter uma alimentação saudável.

... pode tomar insulina ou outros medicamentos.

POR QUE É IMPORTANTE TER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL?

PARA EVITAR:



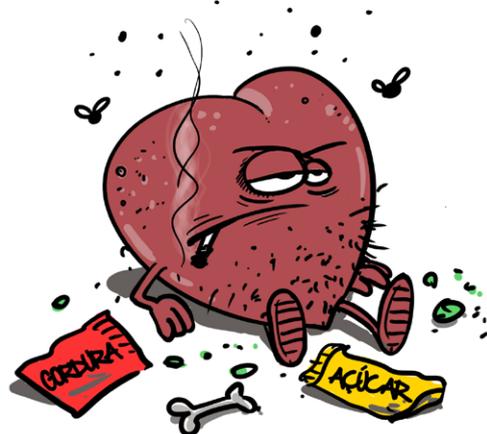
EXCESSO DE PESO



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



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.

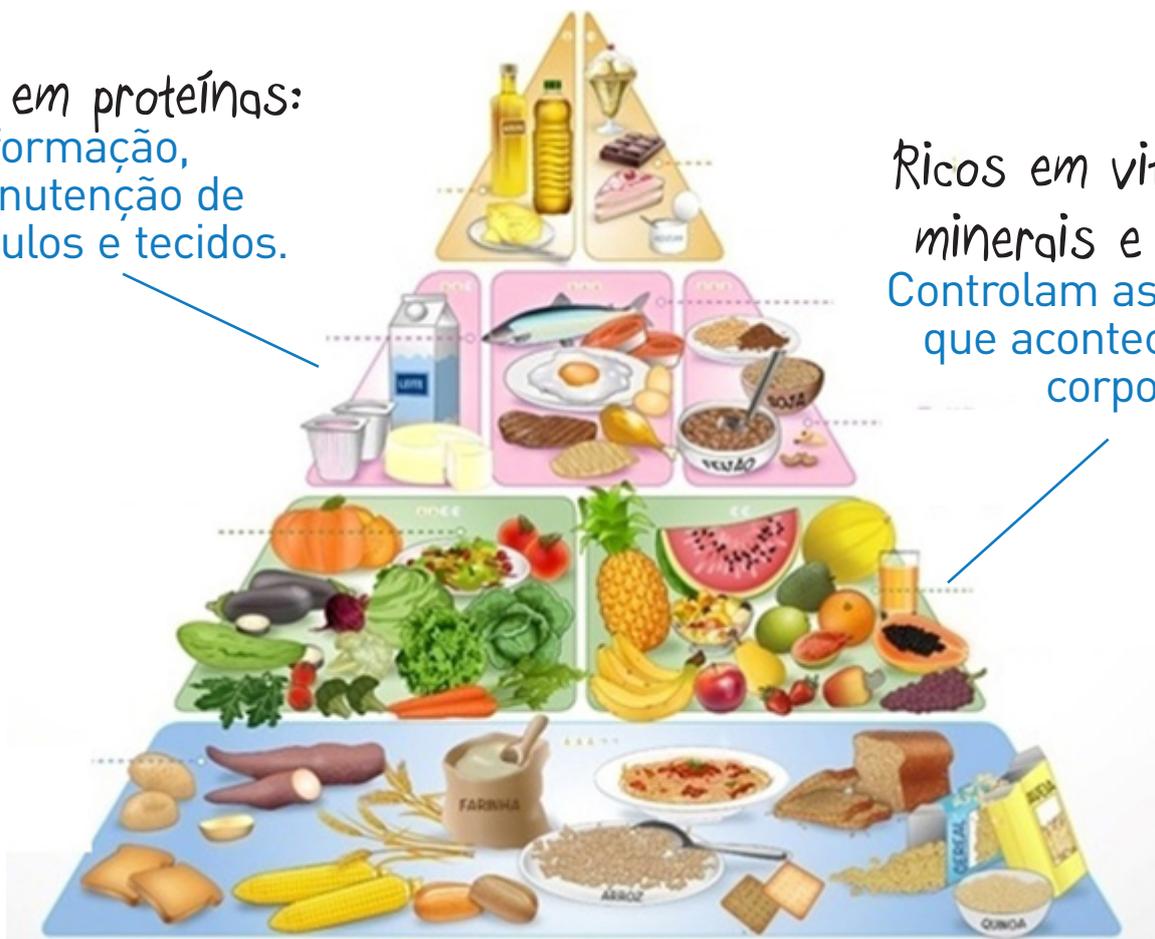
Referências: Philippi ST, Latterza AR, Cruz ATR, Ribeiro LC. Pirâmide alimentar adaptada; guia para escolha dos alimentos. Rev. Nutr., Campinas, 1999;12(1):65-80. Adaptada pelo Ministério da Saúde, 2013.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Açúcares e Gorduras:
consumir pequenas
quantidades ao dia.

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

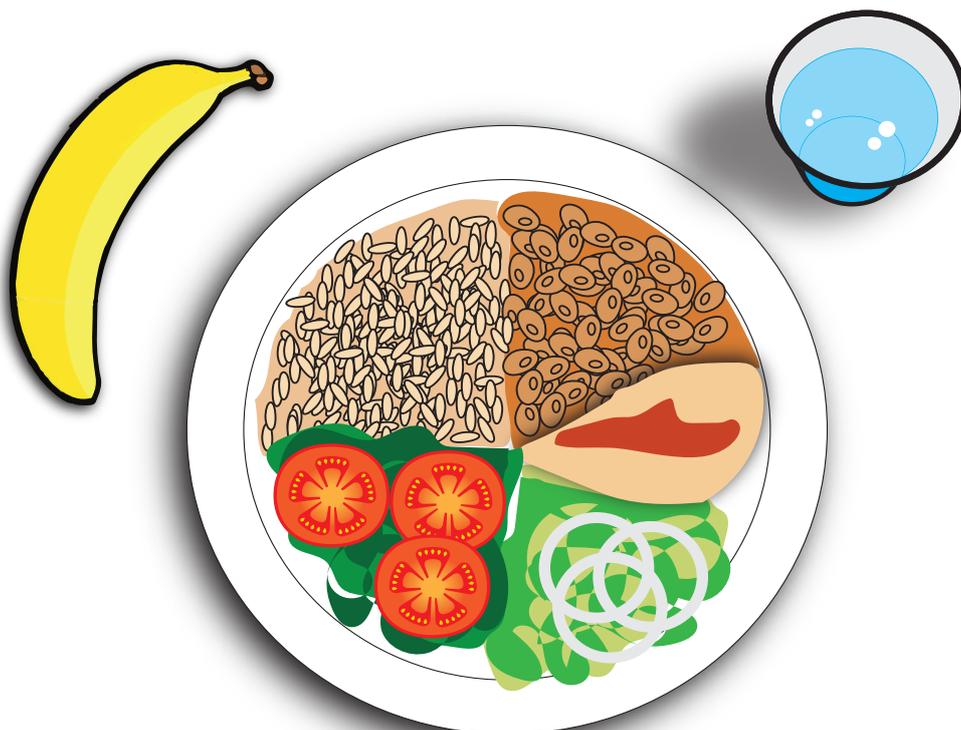
Ricos em vitaminas,
minerais e fibras:
Controlam as reações
que acontecem no
corpo.



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:

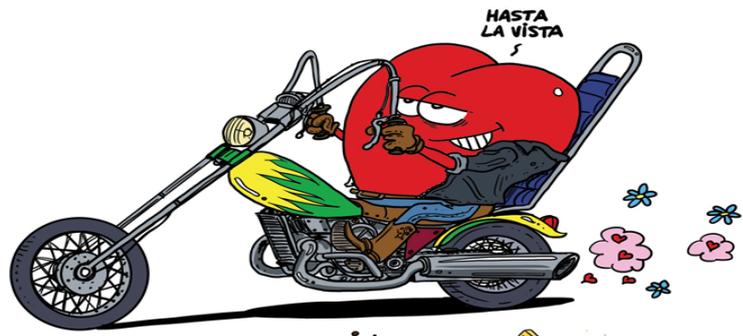
- Escolha um esporte que você gosta;
- Defina horários regulares para as atividades para torná-la parte de sua programação diária;
- Reduza o tempo parado (TV, computadores, video game, tablets, etc.);
- Brinque com os amigos;
- Caminhe para a escola;
- Utilize as escadas em vez de elevador;
- Use o 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.

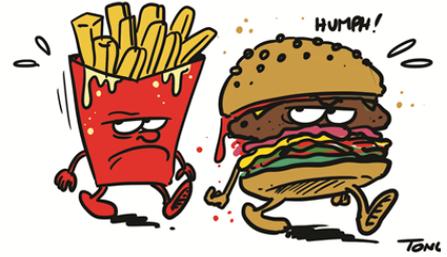
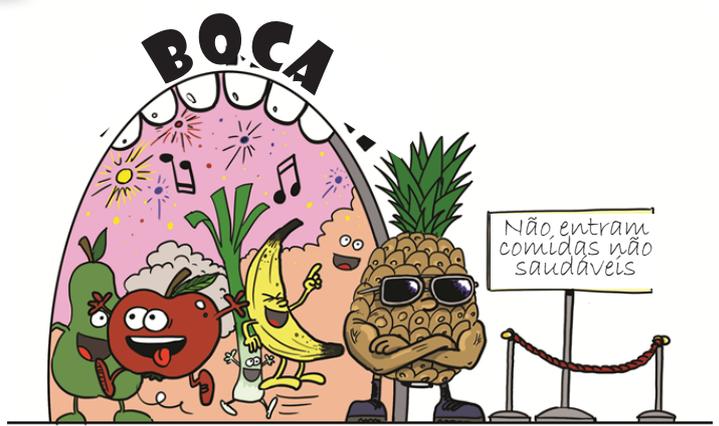
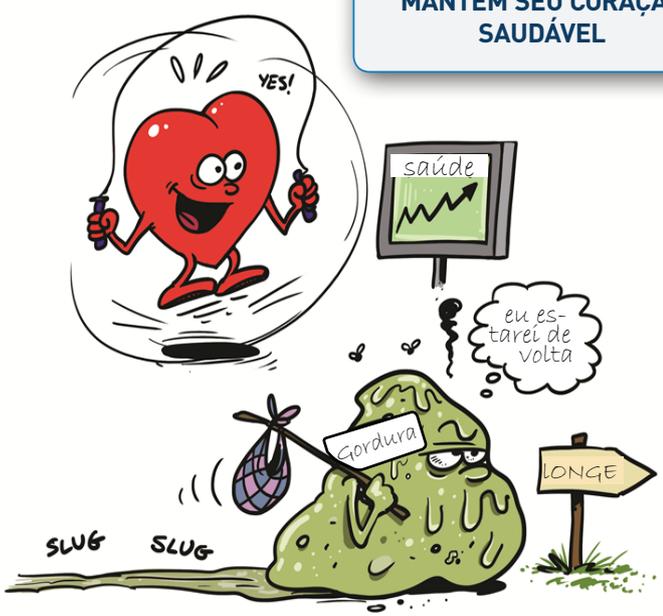
MANTENHA-SE SAUDÁVEL:

Seja um amigo do seu corpo.
Cuide da sua saúde



ATIVIDADES FÍSICAS MANTÊM SEU CORAÇÃO SAUDÁVEL

REDUZIR A INGESTÃO DE FAST-FOOD PODE AJUDAR A REDUZIR O RISCO DE DIABETES TIPO 2



SITES PARA PESQUISA :

- www.adj.org.br
- www.diabetes.org.br
- www.sbp.com.br
- www.saude.gov.br

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>



para alunos



Um pacote educativo para
informar sobre diabetes nas escolas



Agradecimentos:

Este material foi desenvolvido em colaboração com os membros do Comitê Consultivo do KiDS.

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 (conhecido como Tonu) www.tonu.be

Gerente de Publicação: Olivier Jacquain

Contato IDF: education@idf.org

Parceiros:



Ministério da
Saúde



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA



SANOFI  Empowering Life

A IDF agradece o apoio da Sanofi neste projeto.

Diretrizes:

Este pacote educativo sobre diabetes deve ser utilizado em conjunto com uma atividade educativa e não se destina a ser distribuído como um produto independente. O 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 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 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

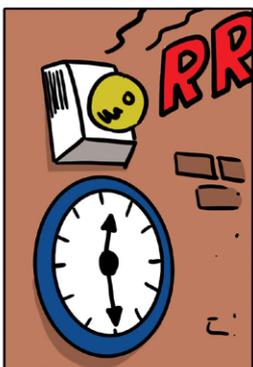
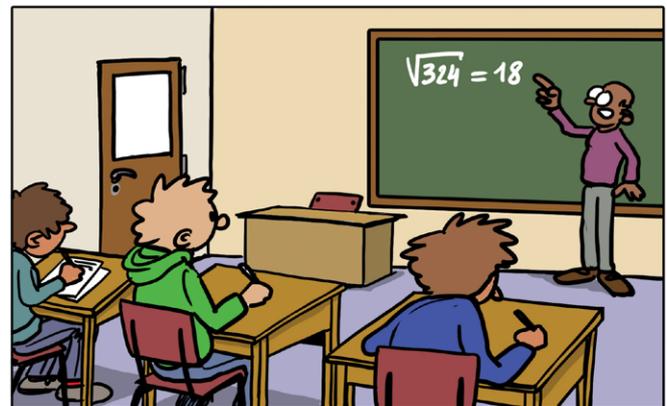
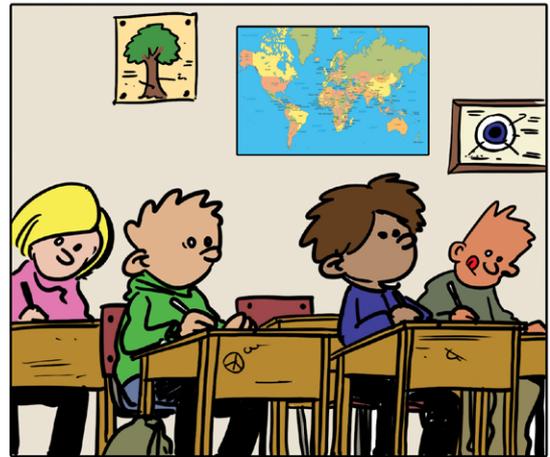
Introdução

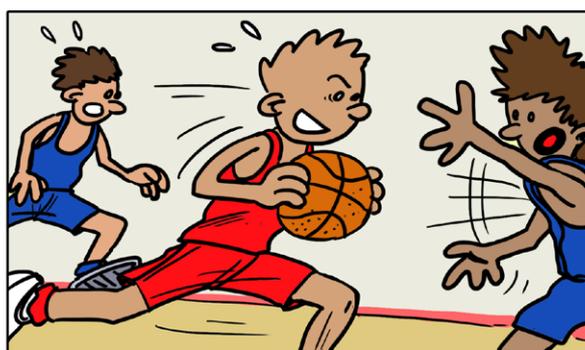
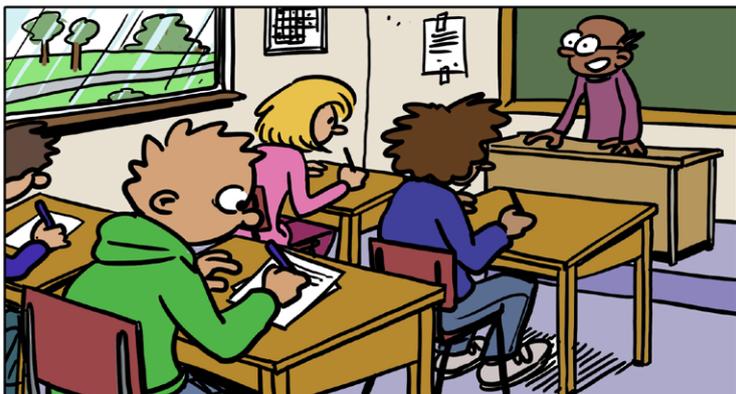
- O que é Diabetes? Conheça o Tomás
- O que é Diabetes Tipo 1 e Tipo 2?
- O que é importante saber sobre Diabetes Tipo 1?
- Mitos sobre Diabetes.
- Por que é importante ter um estilo de vida saudável?
- Mantenha-se saudável: Alimente-se bem, movimente-se.

O QUE É DIABETES?

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







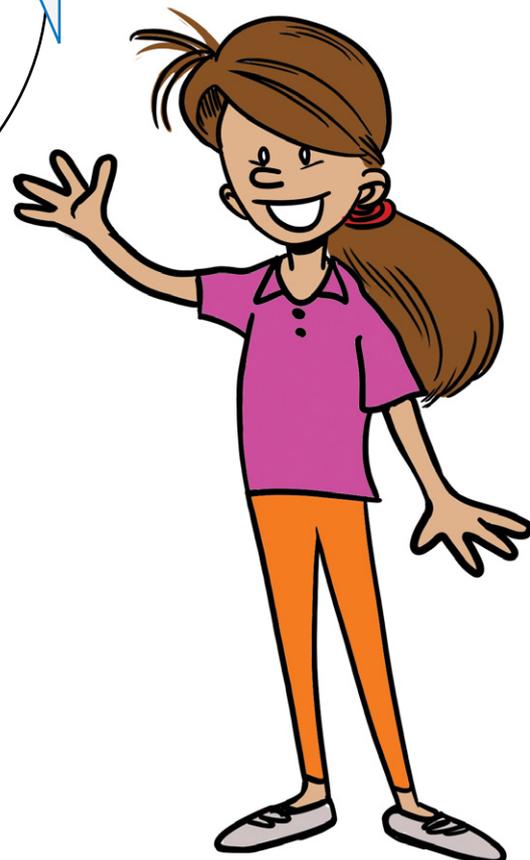


BOA NOITE

O QUE É DIABETES TIPO 1 E TIPO 2?

Diabetes Tipo 1 é diagnosticado quando o pâncreas para de 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 (açúcar) no sangue.

Diabetes Tipo 2 é diagnosticada quando o organismo não produz insulina suficiente para funcionar adequadamente, ou as células do corpo não reagem à insulina. Isto é conhecido como a resistência à insulina. Se isso acontece, o corpo é incapaz de controlar a quantidade de açúcar no sangue.



O QUE É IMPORTANTE SABER SOBRE DIABETES?

UM ALUNO COM DIABETES TIPO 1...

... deve realizar suas refeições em momento oportuno e ter tempo suficiente para terminar esta refeição.

... deve participar das aulas de educação física e outras atividades extracurriculares (incluindo passeios, acampamentos, viagens, entre outras).

.... precisa monitorar a glicemia (açúcar no sangue) frequentemente.



... pode ter uma baixa de açúcar no sangue chamada de hipoglicemia que precisa ser reconhecida e tratada.

... deve ter acesso livre e irrestrito a beber água e ao banheiro.

... precisa injetar insulina em um lugar seguro e, quantas vezes for necessário.

... pode precisar comer lanches fora das refeições programadas.

MITOS SOBRE DIABETES?

Teste de verdadeiro ou falso

VERDADEIRO OU FALSO:

Comer muito açúcar causa Diabetes?

FALSO: Quando as crianças ou adolescentes desenvolvem o 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 com comer muito açúcar (ou alimentos com açúcar, como doces ou refrigerantes tradicionais), o que leva ao ganho de peso, podendo levar ao diabetes tipo 2.

VERDADEIRO OU FALSO:

As pessoas com diabetes não devem fazer exercícios?

FALSO: O exercício é importante para todas as 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 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.

POR QUE É IMPORTANTE TER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL?

PARA EVITAR:



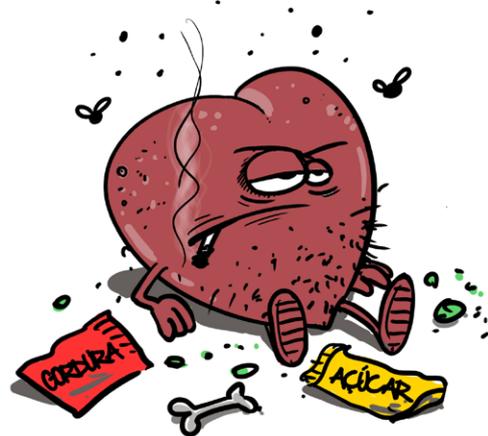
EXCESSO DE
PESO



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



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.

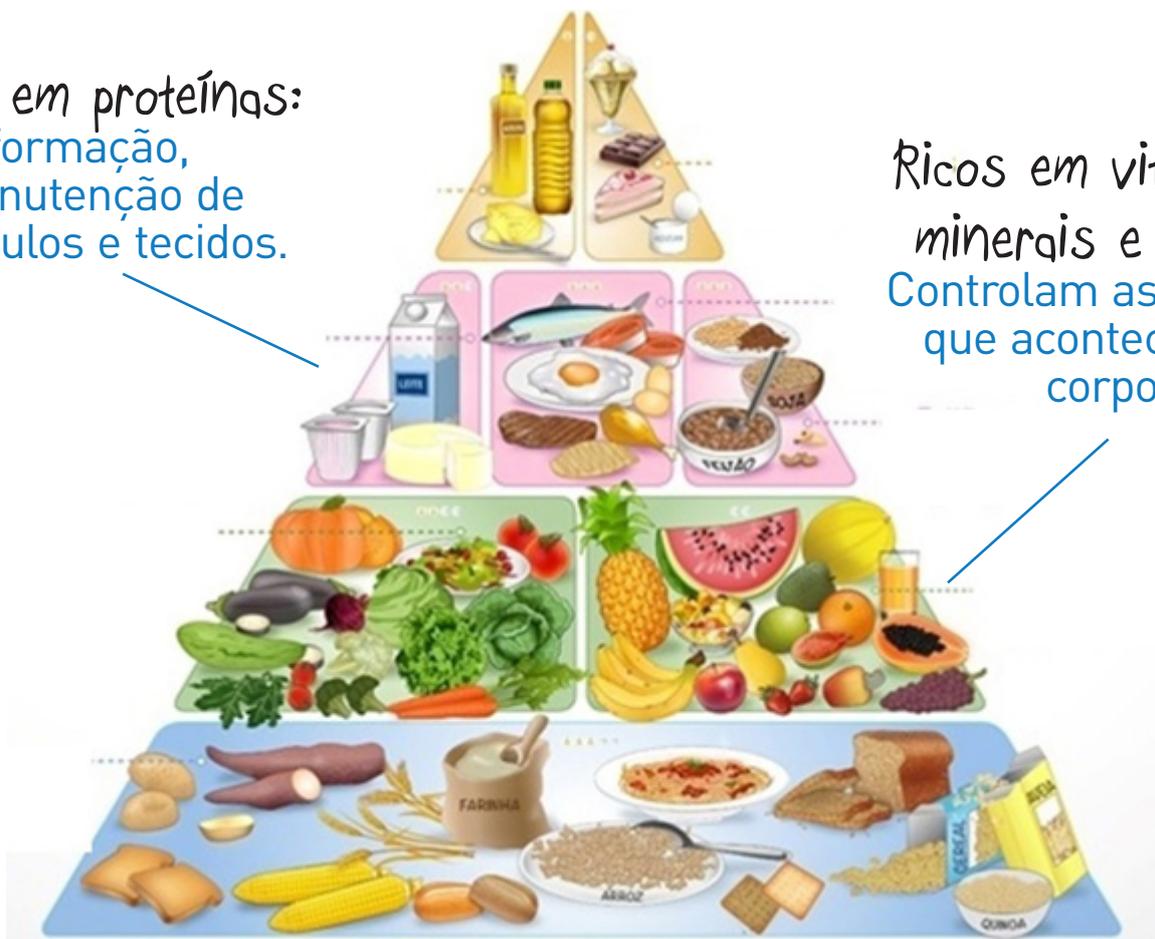
Referências: Philippi ST, Latterza AR, Cruz ATR, Ribeiro LC. Pirâmide alimentar adaptada; guia para escolha dos alimentos. Rev. Nutr., Campinas, 1999;12(1):65-80. Adaptada pelo Ministério da Saúde, 2013.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Açúcares e Gorduras:
consumir pequenas
quantidades ao dia.

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

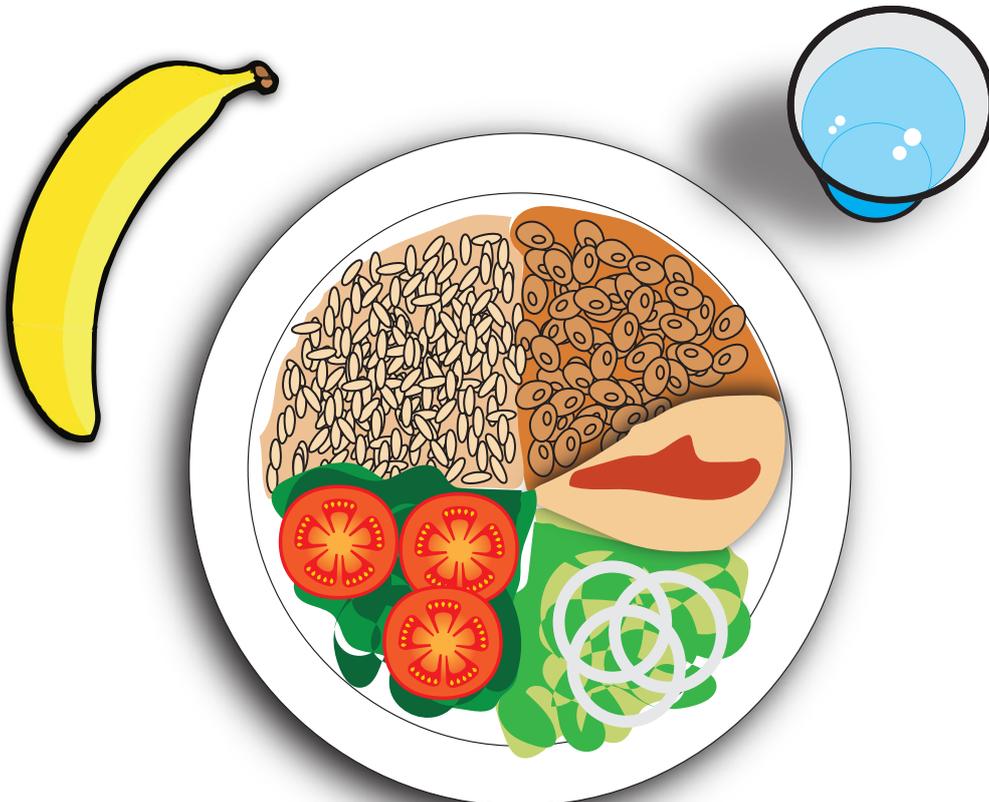
Ricos em vitaminas,
minerais e fibras:
Controlam as reações
que acontecem no
corpo.



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:

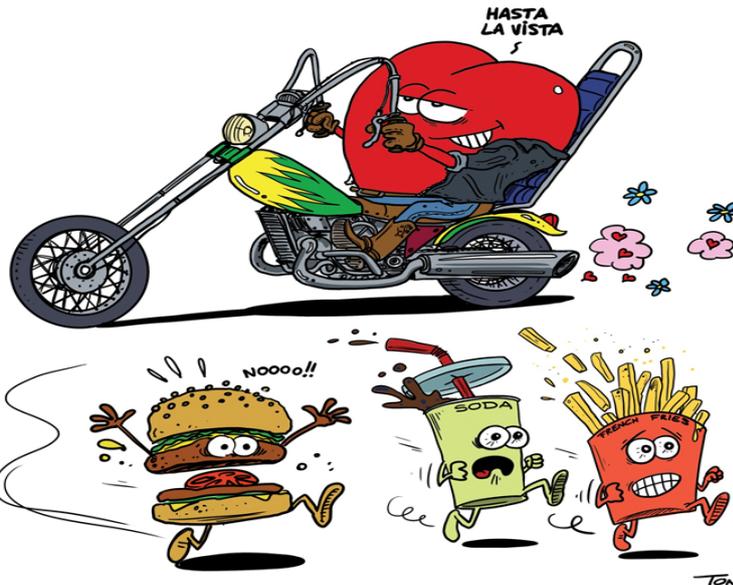
- Escolha um esporte que você gosta;
- Defina horários regulares para as atividades para torná-la parte de sua programação diária;
- Reduza o tempo parado (TV, computadores, video game, tablets, etc.);
 - Brinque com os amigos;
 - Caminhe para a escola;
 - Utilize as escadas em vez de elevador;
 - Use 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.

MANTENHA-SE SAUDÁVEL:

Seja um amigo do seu corpo.
Cuide da sua saúde



REDUZIR A INGESTÃO DE FAST-FOOD PODE AJUDAR A REDUZIR O RISCO DE DIABETES TIPO 2

ATIVIDADES FÍSICAS MANTÊM SEU CORAÇÃO SAUDÁVEL

