Um projeto da
International Diabetes Federation
Kids & Diabetes in Schools

Para alunos

Um pacote educativo para informar sobre diabetes nas escolas

KIDS
Um projeto da
International Diabetes Federation
Kids & Diabetes in Schools

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 Jacqmain

Contato IDF: education@idf.org

Parceiros:

International Diabetes Federation

Diabetes Brasil

Sociedade Brasileira de Diabetes

SBP 100 anos

ISPAD International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes

Ministério da Saúde

Governo Federal BRASIL País rico é país sem pobreza

Knowledge to Action phfi PUBLIC HEALTH FOUNDATION OF INDIA

HRIDAY Health Related Information Dissemination Amongst Youth

A IDF agradece o apoio da Sanofi Diabetes neste projeto.

Diretrizes:

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

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

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

Agradecemos 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.

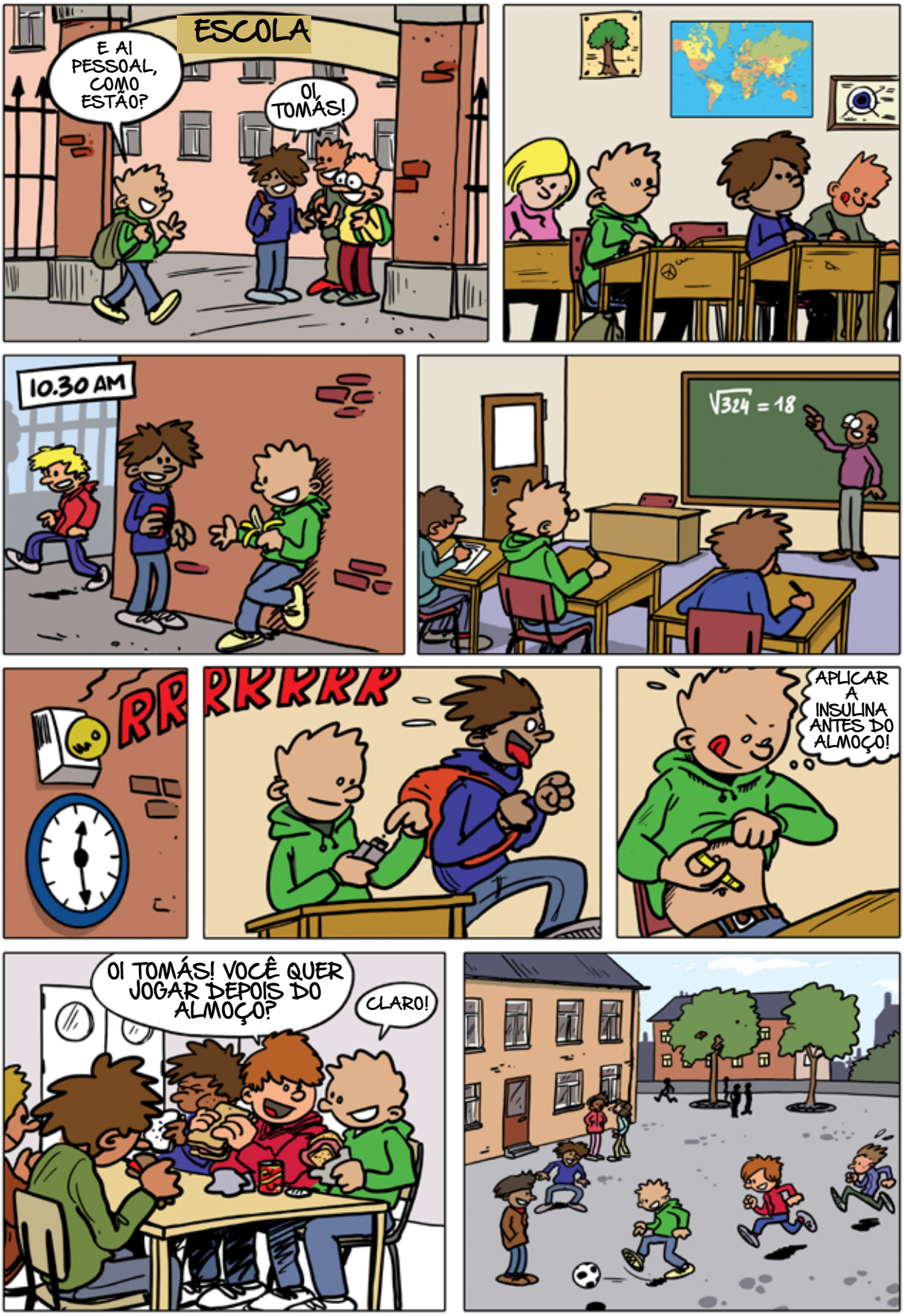
ÍNDICE

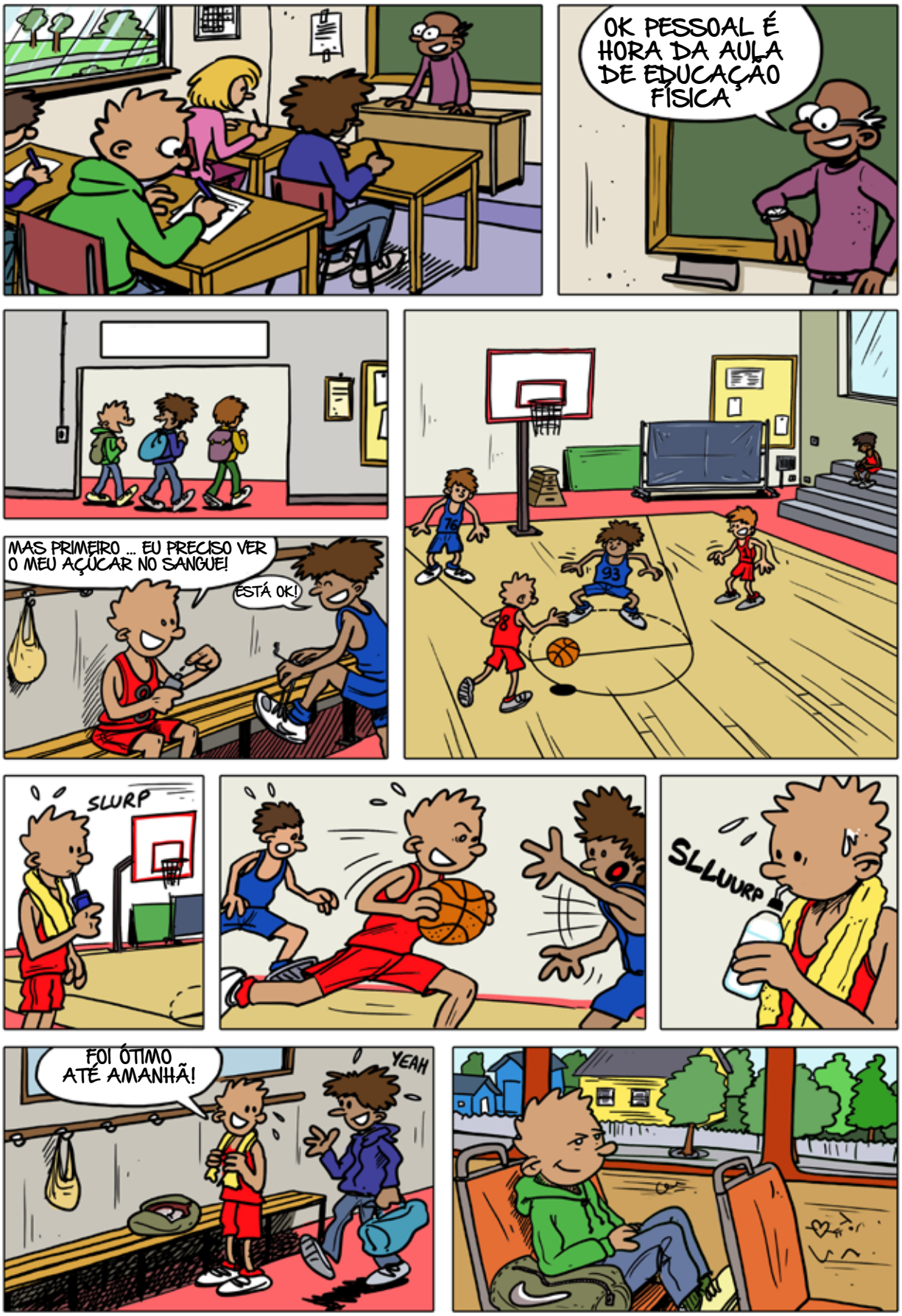
Introdução

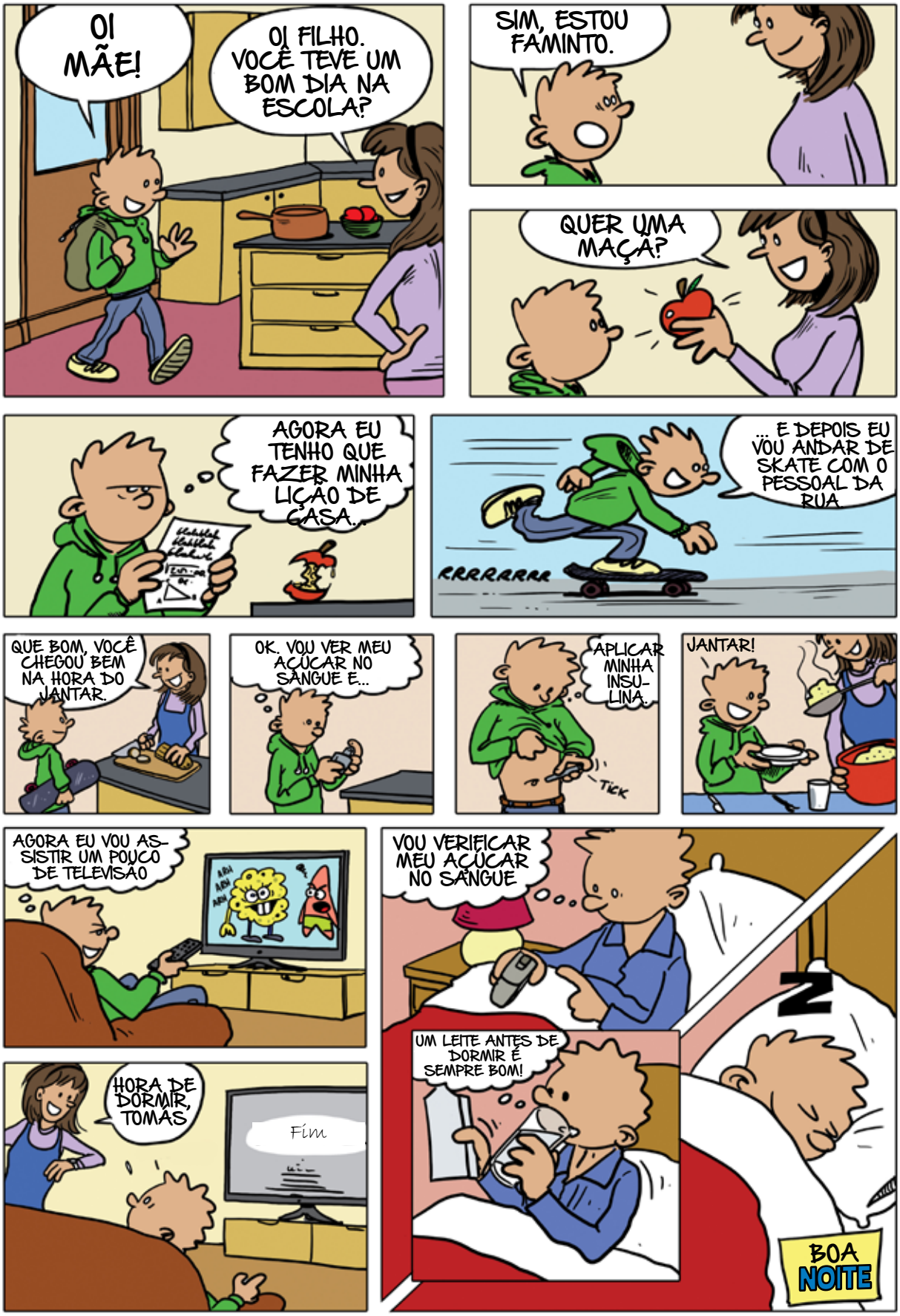
- O que é Diabetes? Conheça o Tomás
- O que é Diabetes Tipo 1 e Tipo 2?
- O que é importante saber sobre Diabetes Tipo 1?
- Mitos sobre Diabetes.
- Por que é importante ter um estilo de vida saudável?
- Mantenha-se saudável: Alimente-se bem, Movimente-se.

O QUE É DIABETES?

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


ESCOLA
E AI PESSOAL, COMO ESTÃO?
OI, TOMÁS!
10.30 AM
√324 = 18
RR
RRRRRR
APLICAR A INSULINA ANTES DO ALMOÇO!
OI TOMÁS! VOCÊ QUER JOGAR DEPOIS DO ALMOÇO?
CLARO!


OK PESSOAL É HORA DA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
MAS PRIMEIRO ... EU PRECISO VER O MEU AÇÚCAR NO SANGUE!
ESTÁ OK!
SLURP
SLLUURP
FOI ÓTIMO ATÉ AMANHÃ!
YEAH


OI MÃE!
OI FILHO. VOCÊ TEVE UM BOM DIA NA ESCOLA?
SIM, ESTOU FAMINTO.
QUER UMA MAÇÃ?
AGORA EU TENHO QUE FAZER MINHA LIÇÃO DE CASA...
... E DEPOIS EU VOU ANDAR DE SKATE COM O PESSOAL DA RUA
RRRRRRRR
QUE BOM, VOCÊ CHEGOU BEM NA HORA DO JANTAR.
OK. VOU VER MEU AÇÚCAR NO SANGUE E...
APLICAR MINHA INSU-LINA.
TICK
JANTAR!
AGORA EU VOU AS-SISTIR UM POUCO DE TELEVISÃO
HORA DE DORMIR, TOMÁS
Fim
VOU VERIFICAR MEU AÇÚCAR NO SANGUE
UM LEITE ANTES DE DORMIR É SEMPRE BOM!
BOA NOITE

O QUE É DIABETES TIPO 1 E TIPO 2?

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.

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.

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

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

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

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

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

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

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.

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

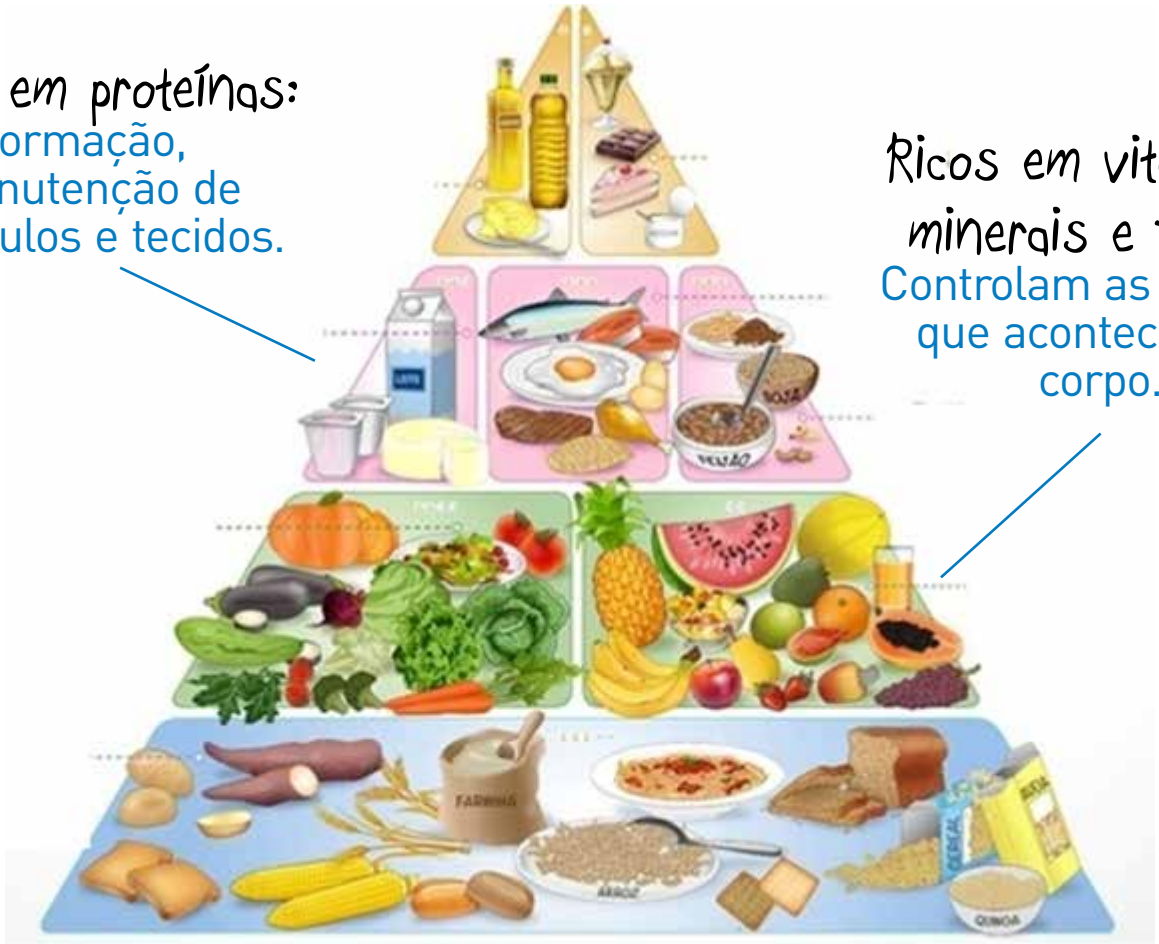
A Pirâmide dos Alimentos serve como um guia para representar os grupos alimentares que devem ser consumidos em todas as refeições durante o dia para que se consiga manter uma alimentação saudável.

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.

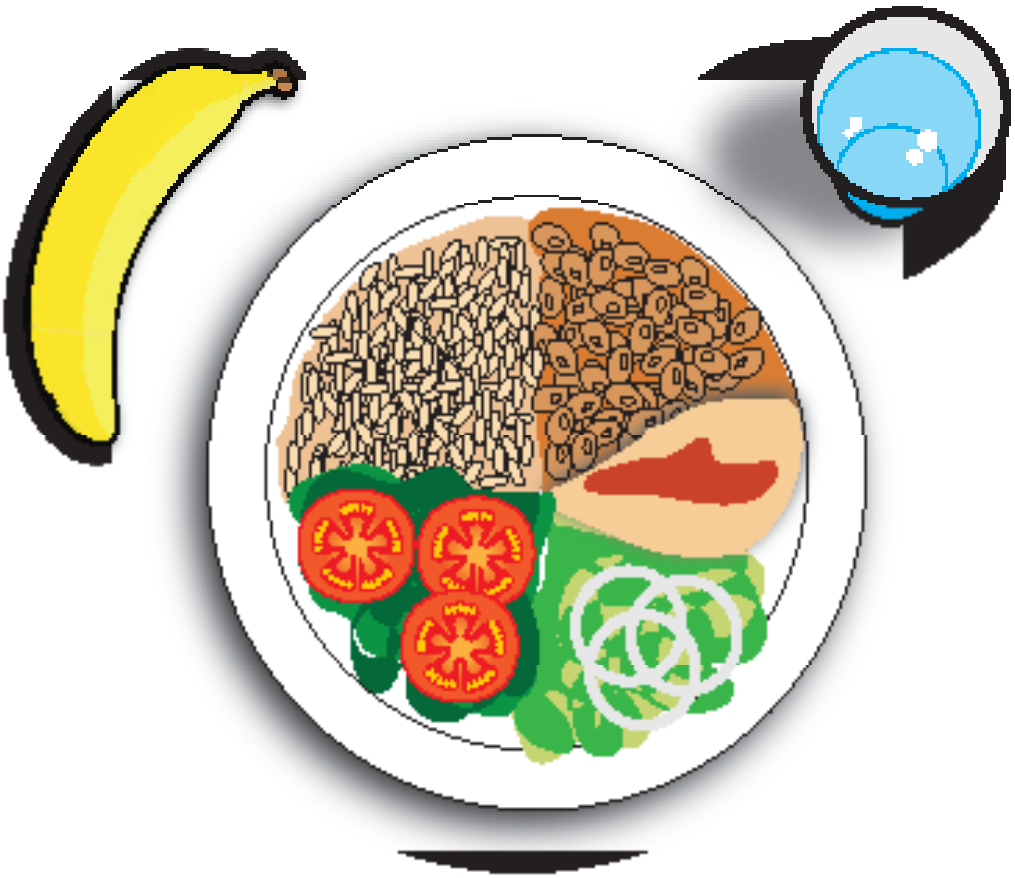


Ricos em vitaminas, minerais e fibras:
Controlam as reações que acontecem no corpo.

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.

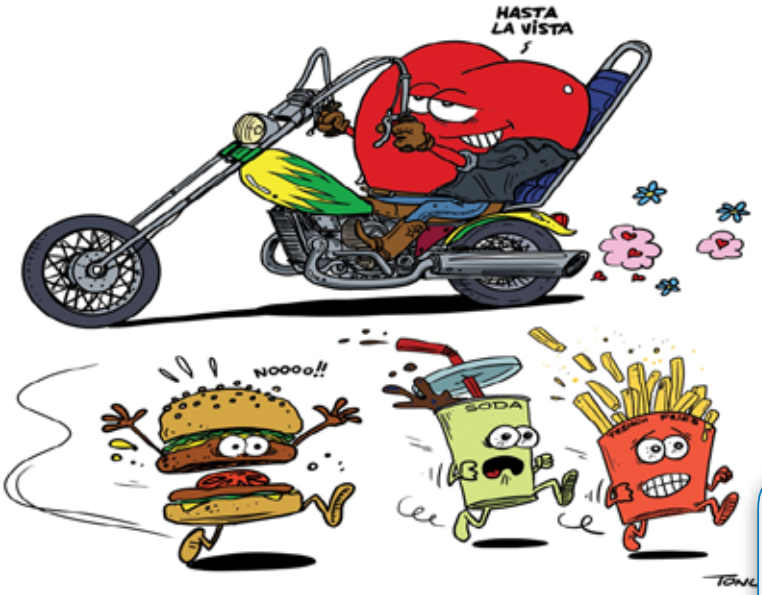
DICAS PARA MANTER-SE ATIVO:

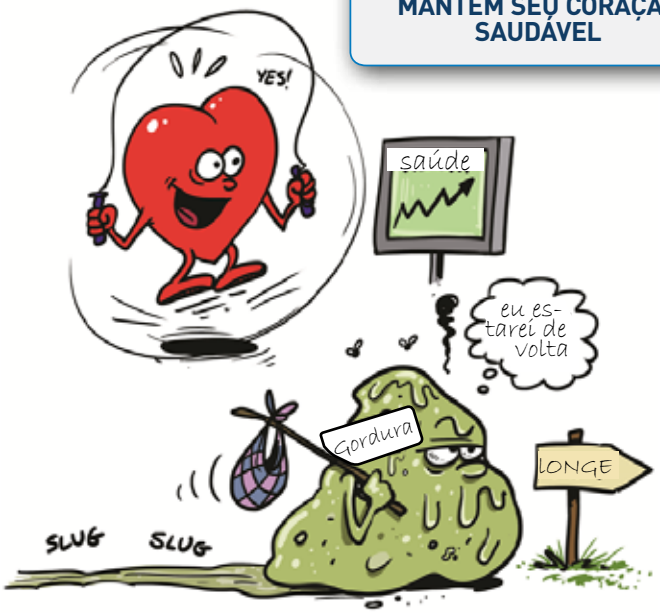
- ❑ Escolha um esporte que você gosta;
- ❑ Defina horários regulares para as atividades para torná-la parte de sua programação diária;
- ❑ Reduza o tempo parado (TV, computadores , video game, tablets, etc.);
- ❑ Jogue com os amigos;
- ❑ Caminhe para a escola;
- ❑ Utilize as escadas em vez de elevador;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

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 MANTEM SEU CORAÇÃO SAUDÁVEL