Um projeto da
International Diabetes Federation
Kids & Diabetes in Schools

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 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:

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 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

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.

O OBJETIVO DESTE PACOTE EDUCATIVO É:

Ajudar seu filho a se envolver nos cuidados diários do diabetes durante o período escolar.

Fornecer informações para favorecer o tratamento do diabetes na escola

Fornecer sugestões para ajudar, seu filho e o professor dele, a melhorar os cuidados do tratamento do diabetes

Por que um circulo 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.

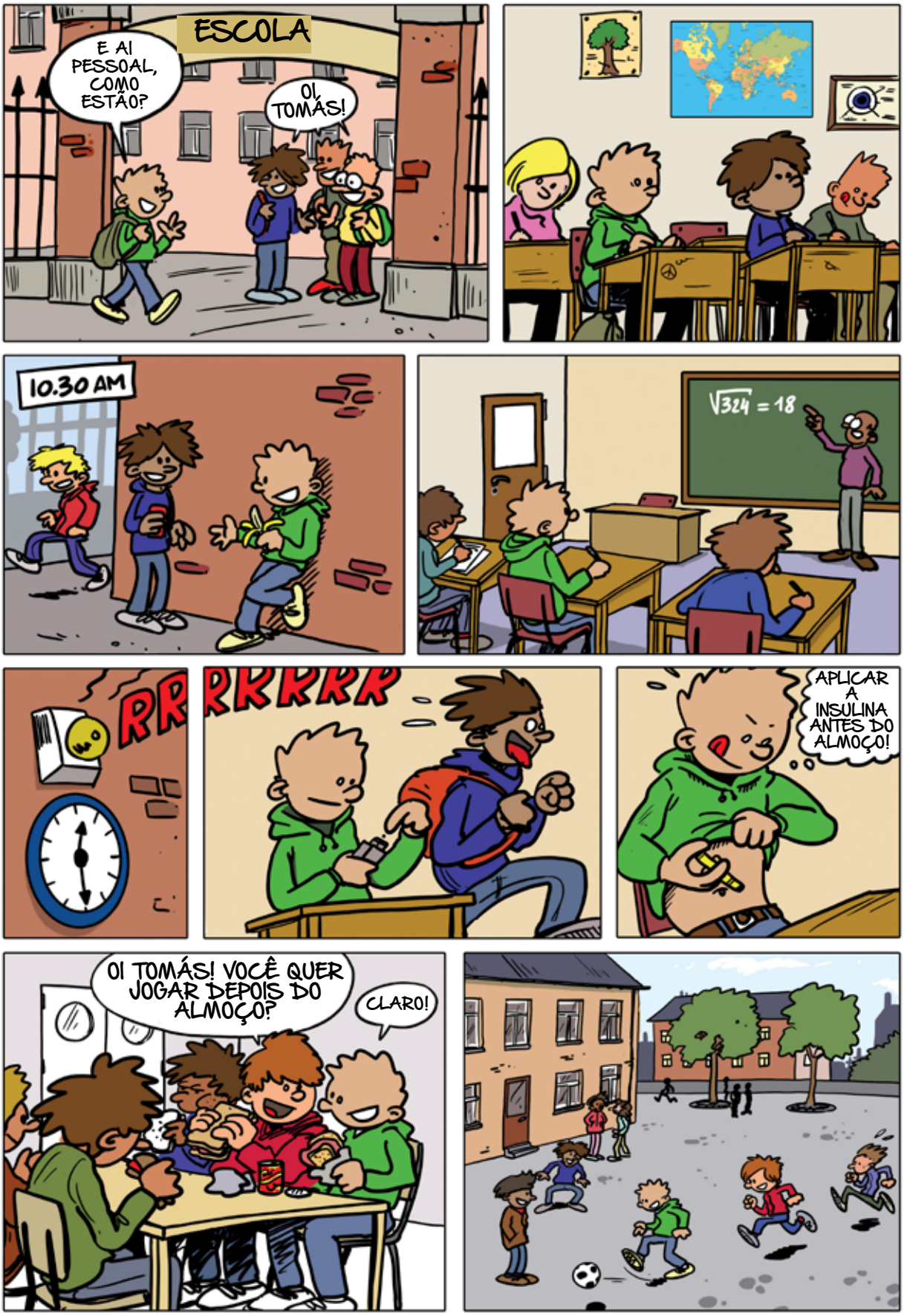
Comecei a sentir algumas dores, mal
estar, fazia muito xixi, comia muito
e estava perdendo peso.

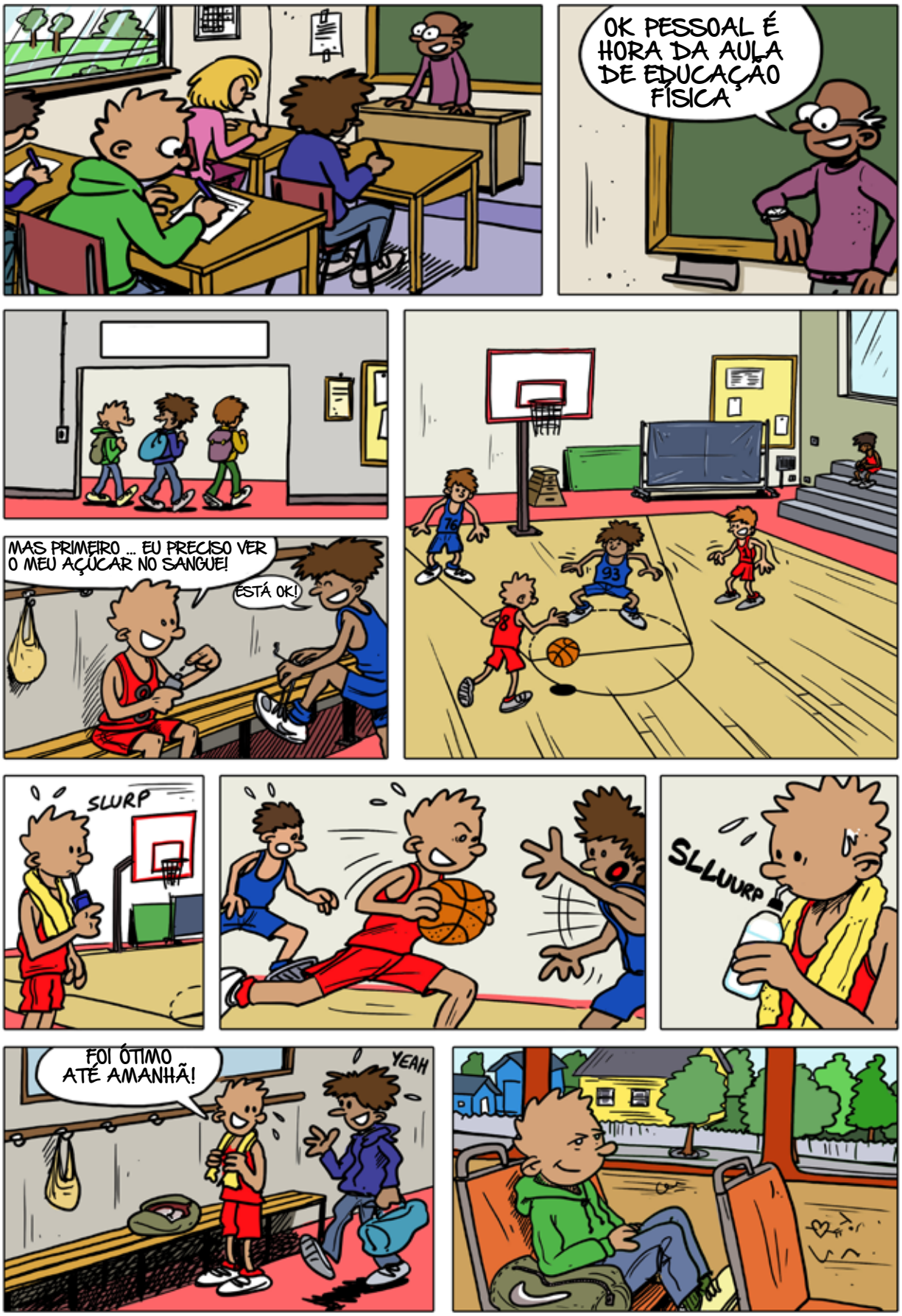
E sede
então, perdi as contas
de quantas garrafas de água
tomava por dia. Acho que você já deve ter
escutado esta história... Bom, meus pais me
levaram ao médico e foi quando descobri que
tenho diabetes. Todos os dias tenho muitas
coisas novas para aprender, é muita
novidade.

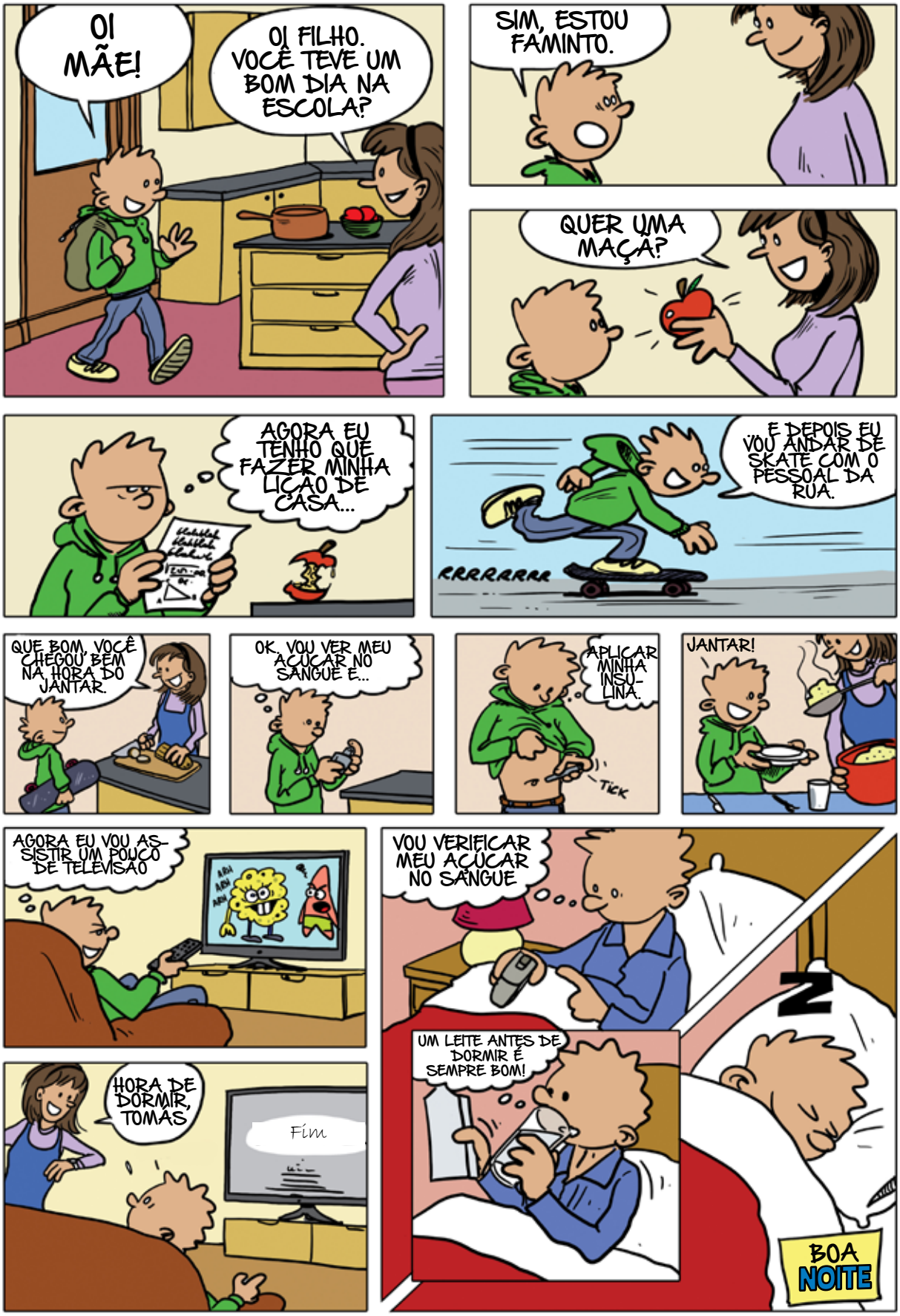
Preciso
saber como meu
corpo está. Eu faço tudo o
que eu gosto. Veja se você se
lembra de algo, quando vê
como é o meu dia a dia.

O QUE É DIABETES?

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


ESCOLA
E AI PESSOAL, COMO ESTÃO?
OI, TOMÁS!
10.30 AM
√324 = 18
RR
RRRRR
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?

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
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?

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 no sangue.

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

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:

PERDA DE PESO

MUITA SEDE

MUITA VONTADE DE FAZER XIXI

FRAQUEZA

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.

... precisa praticar atividade física regularmente.

... pode tomar insulina ou outros medicamentos.

...precisa ter uma alimentação saudável.

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

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

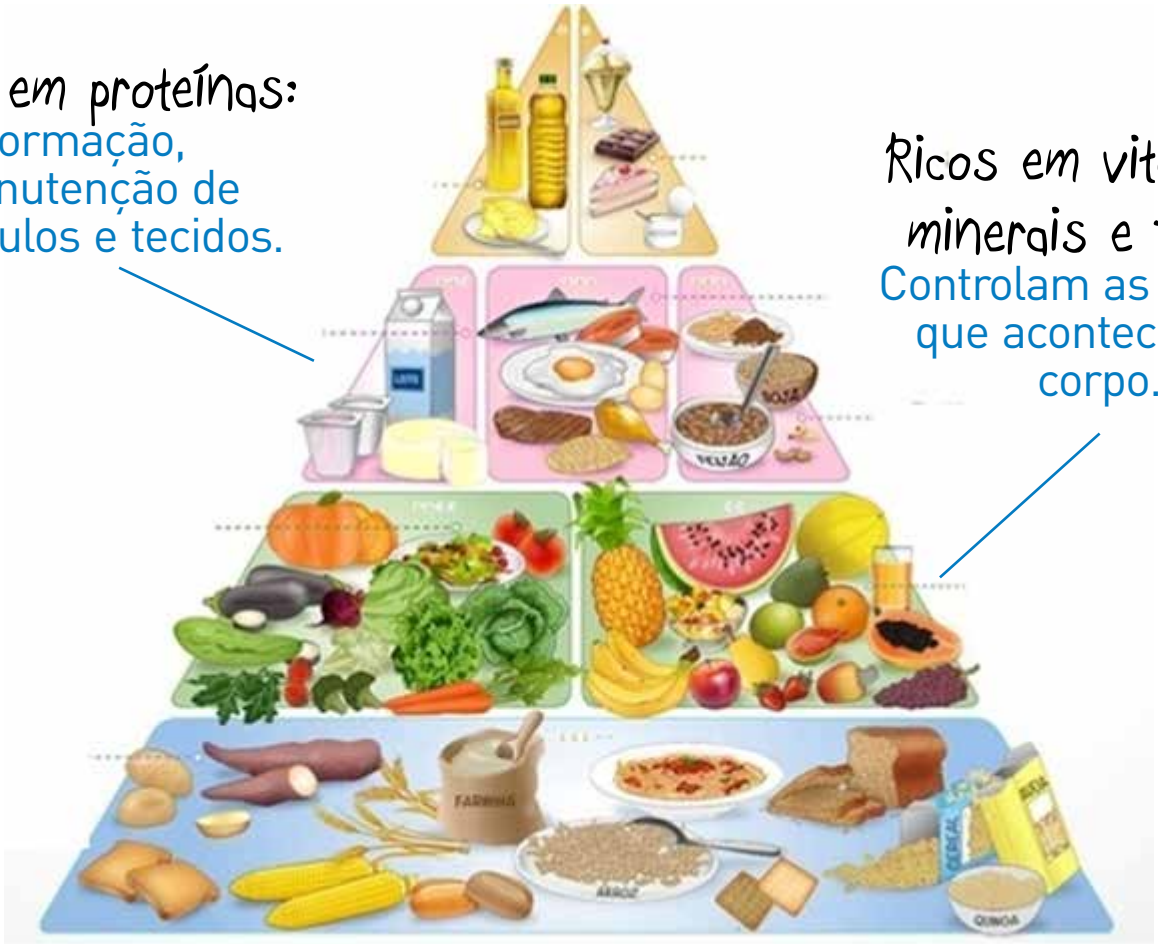
A Pirâmide dos Alimentos serve como um guia para representar os grupos alimentares que devem ser consumidos em todas as refeições durante o dia para que se consiga manter uma alimentação saudável.

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.

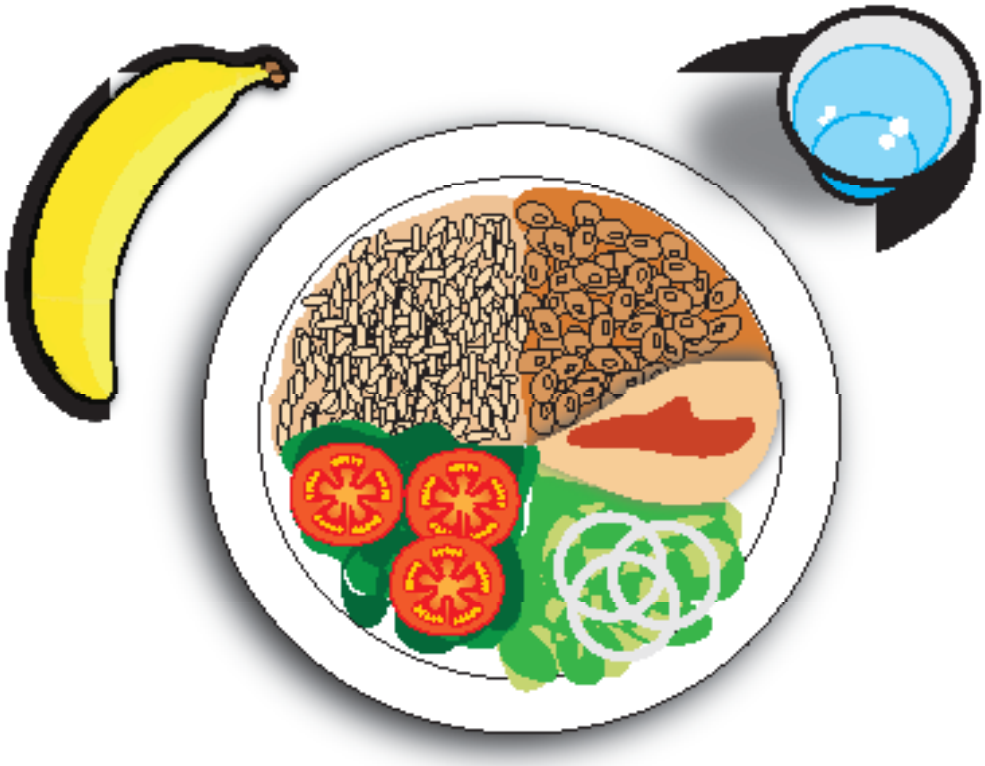


Ricos em vitaminas, minerais e fibras:
Controlam as reações que acontecem no corpo.

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.

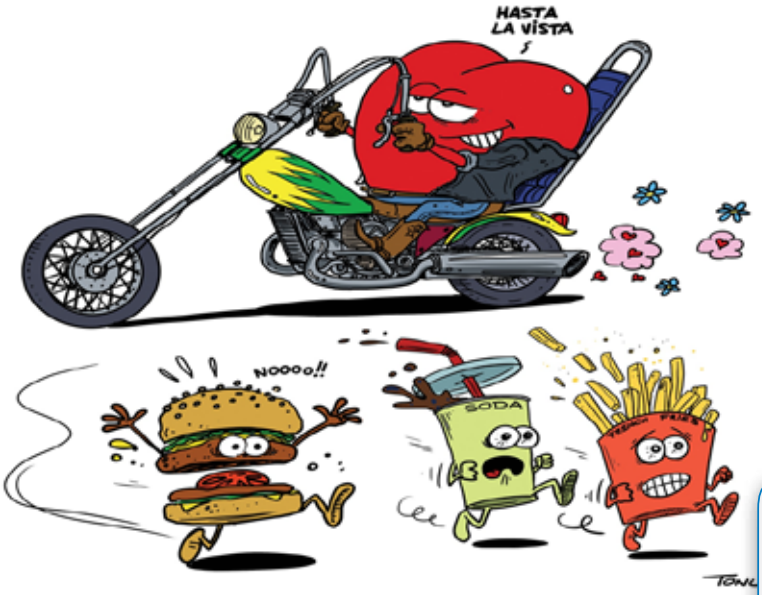
DICAS PARA MANTER-SE ATIVO:

- ❑ 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.

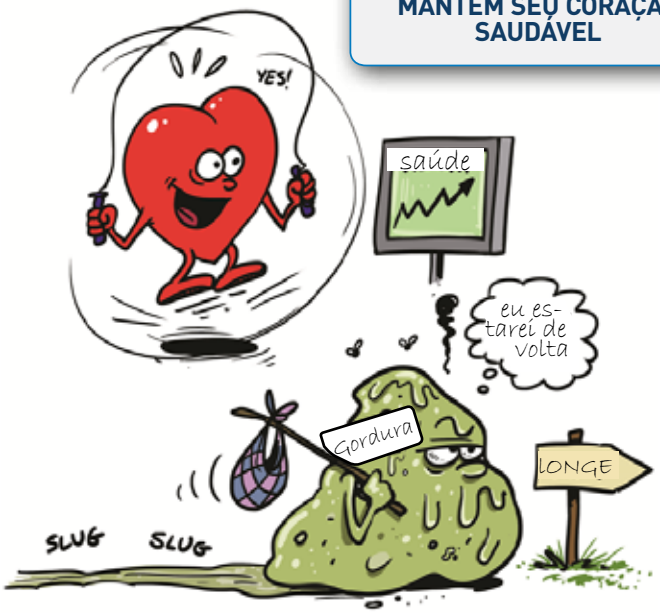
MANTENHA-SE SAUDÁVEL:

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



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