

Manual com Diretrizes para Professores de Crianças com Diabetes



ACCU-CHEK®

Índice



Página

1. Aprendendo a conviver com o diabetes.	3
2. O que é diabetes?	4 - 5
3. Hiperglicemia e Cetoacidose.	6
4. Planeje com antecedência.	6
5. Refeições e Lanches	7
6. Atividades Físicas e Esportivas	7
7. Eventos Especiais	8
8. Teste de Glicemia	8
9. Injeção de Insulina	9
10. Informações de contato	10



1. Aprendendo a conviver com o Diabetes

Como educador, seu trabalho diário é dar a seus alunos recursos de aprendizagem que melhor os ajudem a atingir seu potencial. Se você tem crianças com diabetes sob seus cuidados, pode ser que você venha a sentir-se desafiado por suas necessidades. Essas crianças procurarão você e a escola como apoio e incentivo em sua vida diária com o diabetes. Este manual dá um apanhado sobre como você pode ajudá-las a aprender e a se desenvolver em um ambiente seguro e acolhedor.





2. O que é Diabetes?

Diabetes é uma condição que torna o organismo incapaz de processar a glicose, um açúcar presente na maioria dos alimentos que comemos, e a principal fonte de energia do organismo. O hormônio chamado insulina, produzido pelo pâncreas, converte a glicose em energia vital. Pessoas com diabetes ou não produzem insulina, ou produzem muito pouco, em quantidade insuficiente para que o organismo realize a conversão de glicose em energia. Se a glicose não for devidamente processada, ela vai-se acumulando no sangue, ocasionando inúmeros sintomas que afetam a saúde e o bem-estar das pessoas com diabetes.

Existem dois tipos de diabetes: Diabetes Tipo 1, na qual o pâncreas não produz insulina; e Tipo 2, na qual o pâncreas não produz insulina suficiente, e a quantidade produzida é ineficaz. Normalmente, o diabetes Tipo 2 ocorre mais tarde, na vida. Em geral, crianças com diabetes têm o Tipo 1 e dependem de tratamento diário com insulina, para que seus organismos assimilem os alimentos que elas ingerem.

O diabetes ainda não tem cura. Porém, com controle adequado, com um planejamento saudável das refeições, exercícios físicos, medicamento e monitoramento frequente da glicemia (taxa de glicose no sangue), as crianças com diabetes podem aprender a evitar complicações, tendo uma vida normal e participando de todas as atividades escolares. Planos bem-sucedidos de tratamento do diabetes ajudam as crianças a se desenvolverem normalmente, tanto de forma física quanto emocionalmente, mantendo o controle de seus níveis de glicemia.

A melhor maneira de ajudar crianças quando o diabetes lhes causa problemas, é ter a segurança de que você sabe reconhecer os sintomas, e agir rapidamente para controlar a situação. Os principais problemas que podem ocorrer são hipoglicemia, que são níveis muito baixos de glicose no sangue, e hiperglicemia, que são níveis muito elevados de glicose no sangue.

A hipoglicemia ocorre quando a quantidade de glicose no sangue cai a níveis abaixo de 60 mg/dL. Essa queda pode ocorrer se a criança tiver feito mais exercícios físicos do que de costume, se não se alimentou na hora correta, se deixou de fazer ou atrasou alguma refeição, ou se aplicou excesso de insulina. Hipoglicemia, o problema mais frequente de crianças com diabetes, é uma situação de emergência. Pode acontecer em minutos, numa criança com aparência saudável e normal, por isso, é importante agir imediatamente. Crianças em idade escolar podem, normalmente, identificar seus próprios sintomas e sabem como avisar um adulto ou um cuidador, quando sentem que estão com uma queda de glicemia. Contudo, em crianças muito pequenas que não conseguem expressar como se sentem, é importante monitorar cuidadosamente o comportamento, em busca de sintomas.





Sintomas de hipoglicemia:

- Tremedeira, tremores
- Fome excessiva
- Fadiga, sonolência
- Palidez
- Irritabilidade, choro
- Tontura
- Falta de concentração, dispersão
- Desmaio e perda de consciência
- Suor excessivo
- Falta de coordenação
- Fala “pastosa”
- Pulso acelerado
- Visão embaçada
- Dor de cabeça
- Nervosismo
- Ansiedade



O que você pode fazer...

...se uma criança sob seus cuidados apresentar sintomas de hipoglicemia? É fundamental, no primeiro sinal de hipoglicemia, dar açúcar imediatamente, para ajudar a controlar o nível de glicemia.

...Dê à criança, uma das seguintes coisas:

- Sachê de glicose (15g)
- 15 mL (3 colheres de chá) ou 3 tabletes de açúcar em ½ copo d'água
- 175 mL (¾ xícara) de suco de fruta ou refrigerante comum
- 15 mL (1 colher de sopa) de mel
- Espere 10-15 minutos. Se não houver melhora, repita o tratamento.
- Se faltar mais de uma hora para a próxima refeição, ou se a criança for fazer alguma atividade física, dê-lhe um lanche, como meio sanduíche ou queijo e biscoitos (algum alimento com 15 g de carboidratos e uma fonte de proteína).
- Não deixe a criança sozinha, até que ela esteja completamente recuperada. É muito importante que a criança esteja acompanhada por uma pessoa responsável, se tiver que voltar para casa. Não deixe de informar aos pais sobre a ocorrência da hipoglicemia, para que eles possam resolver o problema com o médico.
- Se você não tiver certeza de que o aluno(a) está com hipoglicemia, na dúvida dê açúcar! Um excesso temporário de açúcar não é perigoso para a criança, ao passo que a hipoglicemia pode ser potencialmente séria.
- Se a criança perder a consciência, tiver convulsão, ou não conseguir engolir, deite-a de lado e não lhe dê bebida nem alimento. Se houver uma enfermeira na escola, chame-a imediatamente, e se tiver glucagon aplique-o imediatamente, na dose de 0,5mg SC, a menores de 5 anos, e 1mg, a maiores de cinco anos e ligue para os pais da criança e/ou para um médico.



3. Hiperglicemia e Cetoacidose

Normalmente, a hiperglicemia é causada por insuficiência de insulina ou por excesso de alimento. Ela também pode ocorrer quando o organismo está sob estresse causado por um resfriado, gripe ou infecção. Em geral, não há necessidade de tratamento de emergência, mas você precisa conversar com os pais da criança ou com seu(sua) cuidador(a) sobre o que fazer, pois eles devem ter instruções dadas pelo médico. Se a hiperglicemia não for controlada, ela pode levar à cetoacidose, uma condição séria, que exige cuidados médicos imediatos. Os sintomas da hiperglicemia podem incluir sede excessiva, fadiga, fraqueza, urinar frequentemente e visão embaçada pela hiperglicemia, desidratação, vômito e dor abdominal pela cetoacidose.

4. Planeje com Antecedência

Há muita coisa que pode ser feita na escola para ajudar as crianças a controlar o diabetes. Crianças com diabetes devem ser incentivadas a fazer parte de todos os aspectos da vida escolar, desde a aprendizagem na sala de aula, até a socialização e a prática de esportes.

No entanto, pode ser necessário algum planejamento para evitar situações críticas. É importante trabalhar em equipe, com outros professores, pessoal da administração, e enfermeira(s) da escola, para traçar um plano de ação.



Plano de ação

- Identificar as crianças com diabetes, na escola, e pedir-lhes que usem identificação de que têm diabetes, pelo menos enquanto estiverem em dependências da escola.
- Conhecer seus medicamentos e necessidades alimentares.
- Conhecer a rotina diária e tomar conhecimento de quaisquer variações.
- Familiarizar-se com os sintomas de baixo teor de açúcar no sangue (hipoglicemia).
- Ter à mão informações sobre os pais e/ou médico, e saber quando cada um deve ser contatado.
- Ter sempre à mão glicose para emergência, na forma de alimentos à base de açúcar, especialmente em passeios ou eventos especiais (i.e.: 175 mL (3/4 xícara) de suco de fruta ou refrigerante comum, 15 mL de mel, etc).
- Saber sempre onde cada criança com diabetes guarda seu medicamento de emergência.
- Recapitular periodicamente os procedimentos de tratamento e de emergências com os colegas.
- Permitir que o(a) aluno(a) faça medições de sua glicemia e se automedique, se for preciso, durante o horário de aulas.





5. Refeições e Lanches

Refeições e lanches são um tema especial para crianças com diabetes. A alimentação deve ser regulada visando fornecer a quantidade correta de açúcar e carboidratos, nas horas certas. Elas também devem ter permissão de comer lanches conforme recomendação médica (frequentemente isso significa um lanche no meio da manhã e outro no meio da tarde), e devem ter permissão de levar lanche para a classe, se for necessário.



6. Atividades Físicas e Esportivas

Os benefícios dos exercícios físicos no tratamento do diabetes já foram estabelecidos há tempos. Crianças com diabetes precisam exercitar-se regularmente pois isso ajuda a equilibrar sua ingestão de alimentos e insulina, e pode ajudar a baixar os níveis de glicose no sangue. Fazer exercícios físicos, por meio de esportes organizados pode ser especialmente benéfico, pois os esportes coletivos ajudam as crianças a sentirem-se integradas com os colegas.

Todavia, crianças com diabetes devem ter atividades físicas planejadas, incluindo ingestão de alimento antes, depois e, às vezes, durante os exercícios físicos. O momento e a quantidade de alimento podem ser determinados fazendo testes de glicemia antes de iniciar uma atividade. Os pais precisam ser informados se algum evento ou atividade especial for afetar os horários das refeições as crianças não podem fazer exercícios físicos caso apresentem sintomas de hipoglicemia.





7. Eventos Especiais

O calendário escolar é pontilhado por eventos, de aniversários a feriados. Em muitos desses casos, os cardápios são planejados com pratos especiais que incluem grande quantidade de açúcar e carboidratos. Para crianças com diabetes, isso significa um monitoramento cuidadoso da ingestão e horário dos alimentos, ajustando a dose de insulina para evitar hiperglicemia, se a criança consumir doces. A oferta de guloseimas sem açúcar, como pipocas, e guloseimas diet (sem adição de açúcar) e apropriada para pessoas com diabetes, são opções ao cardápio festivo.



8. Teste de Glicemia

Aperfeiçoamentos recentes na tecnologia de monitoramento da glicemia tornaram os testes mais fáceis, rápidos e seguros. A maioria das crianças podem realizar os testes sozinhas e devem ser incentivadas a testar em horários diferentes do dia. Com o lancetador Accu-Chek Multiclix, não há necessidade de manusear lancetas, e com os monitores de glicemia Accu-Chek Active, Accu-Chek Performa ou Accu-Chek Performa Nano, o teste é muito simples: uma gota de sangue, normalmente da ponta de um dos dedos da mão, é aplicada à tira de teste Accu-Chek. Os resultados aparecem poucos segundos depois. Os níveis de glicemia recomendados, para antes das refeições, são:

Objetivos Glicêmicos e de hemoglobina glicada por idade

IDADE	PRÉ-PRANDIAL (mg/dL)	PÓS-PRANDIAL (mg/dL)	HEMOGLOBINA GLICADA (%)
Menos de 6 anos	100 a 180	110 a 200	Mais de 7,5 e menos de 8,5
De 6 a 12 anos	90 a 180	100 a 180	Menos de 8
De 13 a 19 anos	90 a 130	90 a 150	Menos de 7 a 7,5

Fonte: Diretrizes SBD 2009



9. Injeção de Insulina

Normalmente, as crianças com diabetes precisam de três ou mais injeções de insulina em horários determinados, diariamente, para manter a glicemia dentro da faixa determinada pelo médico. Muitas crianças aprendem a auto aplicar. Um método alternativo de aplicação, muitas vezes preferido por crianças mais velhas e adolescentes, é o sistema de infusão contínua de insulina, como a Accu-Chek Combo, que fornece uma dose baixa contínua de insulina.

Caros professores,

Em caso de dúvida, é só ligar para nossa Equipe de Atendimento ao Cliente Accu-Chek Responde - 0800 77 20 126.

Estamos à disposição de segunda a sexta-feira das 8h às 19h, e sábado das 9h às 15h.





10. Informações de contato

Mãe:

Telefone casa:

Telefone trabalho:

Celular:

Pai:

Telefone casa:

Telefone trabalho:

Celular:

Outro contato de emergência

Nome:

Relação com a criança:

Telefone casa:

Telefone trabalho:

Celular:

TESTE DE GLICEMIA

Glicemia Alvo: _____ mg/dL

O estudante pode fazer o teste de glicemia sozinho?

Quantidade de testes necessários: _____

☐ Sim ☐ Não**Outras situações nas quais precisará efetuar um teste:**

- ☐ Antes da Educação Física
- ☐ Depois da Educação Física
- ☐ Quando o estudante estiver com sintomas de hiperglicemia
- ☐ Quando o estudante estiver com sintomas de hipoglicemia
- ☐ Antes do estudante entrar no transporte escolar

Onde o teste de glicemia deve ser feito?

- ☐ Sala de aula
- ☐ Enfermaria
- ☐ Outro

ADMINISTRAÇÃO DE INSULINA**Caneta de Insulina:**

Nome do produto: _____

Fabricante: _____

Tipos: Lispro (Humalog®), Aspart (NovoLog® e Glulisina (Apidra®)

DOSE DE INSULINA**É de responsabilidade dos pais informar a dose correta de insulina a ser administrada.****HABILIDADES DO ESTUDANTE**

Conta carboidratos?

Relação carboidratos/insulina: _____

UI para _____

g de CHO

☐ Sim ☐ Não

Fator correção: _____

UI para baixar _____

mg/dL

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Instruções em caso de festa de comemoração especiais (ex. Aniversários, Festa Junina, Halloween, etc):



ACCU-CHEK é uma marca registrada Roche.
©2012 Roche.

0800 77 20 126
www.accu-chek.com.br
brasil.accuchekresponde@roche.com

ACCU-CHEK®