



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](http://www.tonu.be)

Gerente de Publicação: Olivier Jacquemain

Contato IDF: [education@idf.org](mailto:education@idf.org)

## Parceiros:



International  
Diabetes  
Federation



Ministério da  
Saúde



PUBLIC  
HEALTH  
FOUNDATION  
OF INDIA



A IDF agradece o apoio da Sanofi Diabetes neste projeto.

## Diretrizes:

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

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

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

Agradecemos seus comentário sobre o uso do pacote educativo e suas atividades educativas relacionadas a este material.

Não serão cobradas taxas para a utilização das informações deste pacote.

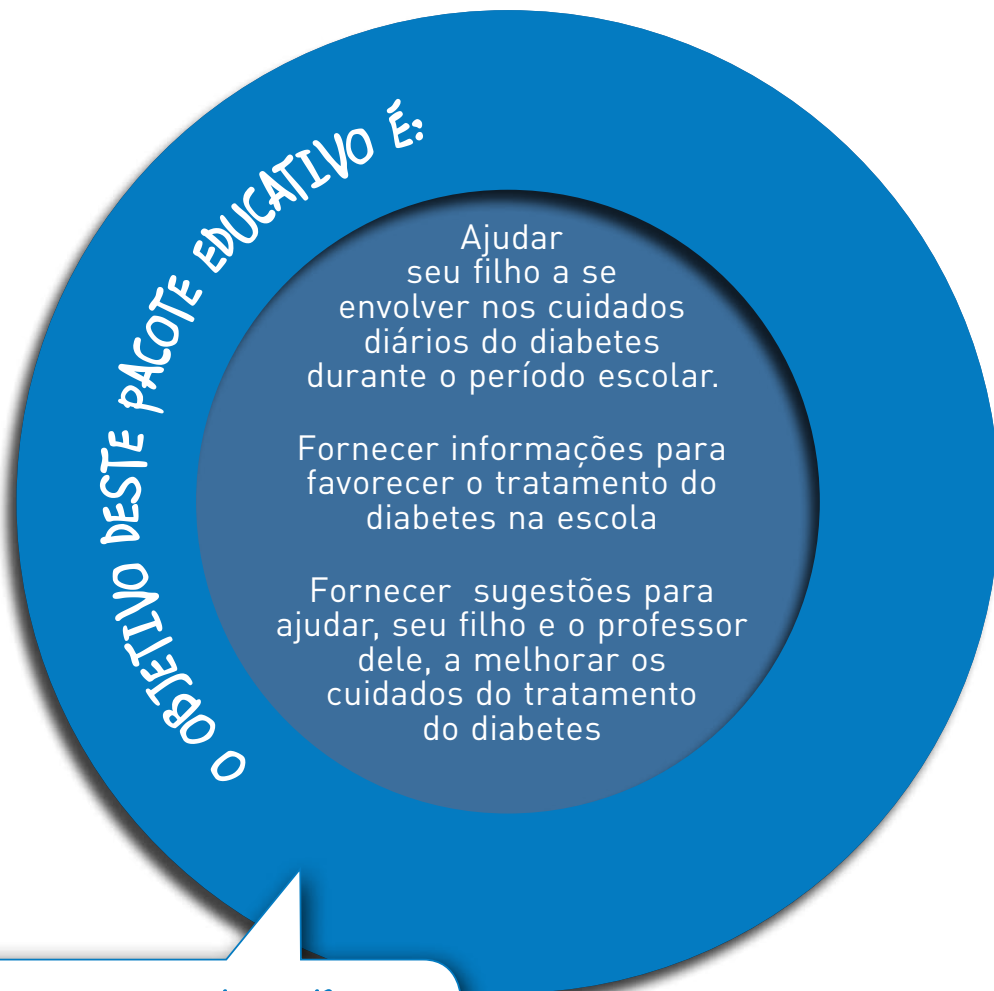
# ÍNDICE

## Introdução

- ☐ O que é Diabetes? Conheça o Tomás.
- ☐ O que é Diabetes Tipo 1?
- ☐ O que é 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.*



## 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.

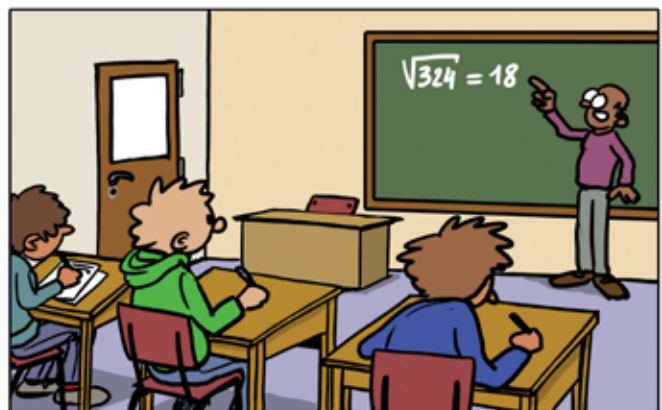
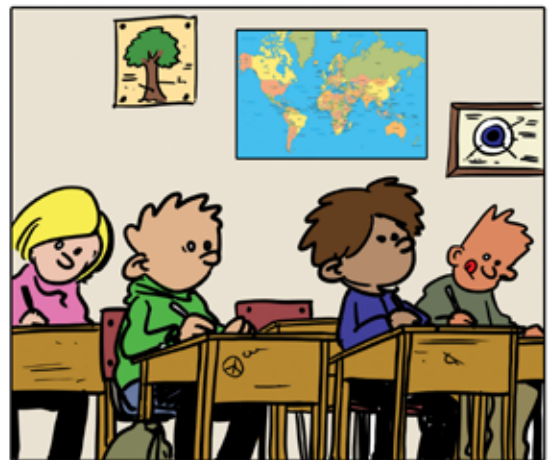




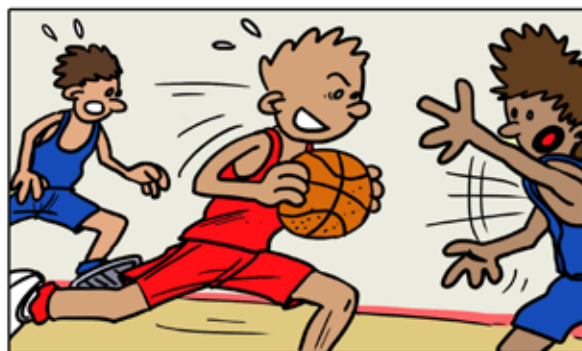
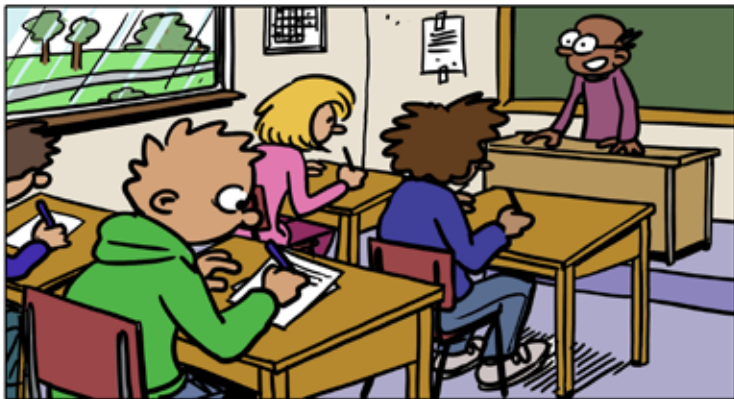
# O QUE É DIABETES?

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

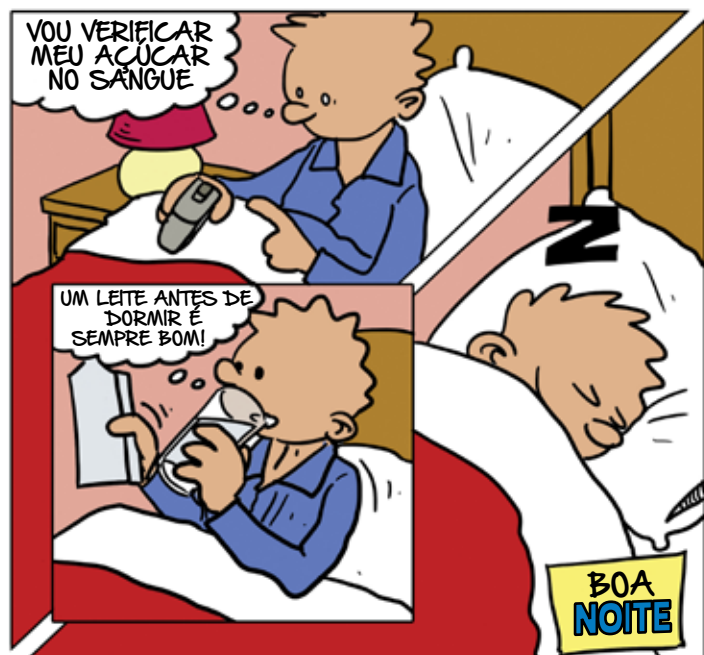












# O QUE É DIABETES TIPO 1?

Diabetes Tipo 1 é diagnosticado quando o pâncreas para 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?

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.

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.

## 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.

... pode tomar insulina ou outros medicamentos.

...precisa ter uma alimentação saudável.

# 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:

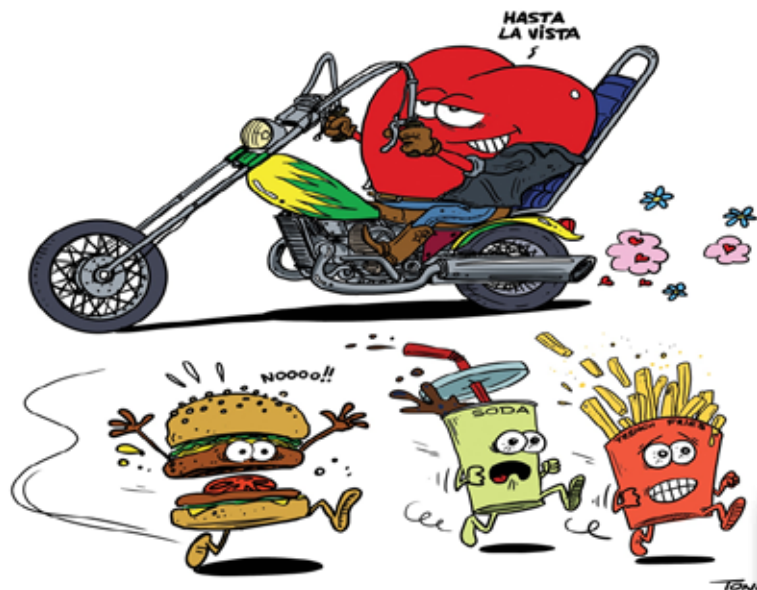
- ☐ Escolha um esporte que você gosta;
- ☐ Defina horários regulares para as atividades para torná-la parte de sua programação diária;
- ☐ Reduza o tempo parado (TV, computadores, video game, tablets, etc.);
- ☐ Jogue com os amigos;
- ☐ Caminhe para a escola;
- ☐ Utilize as escadas em vez de elevador;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

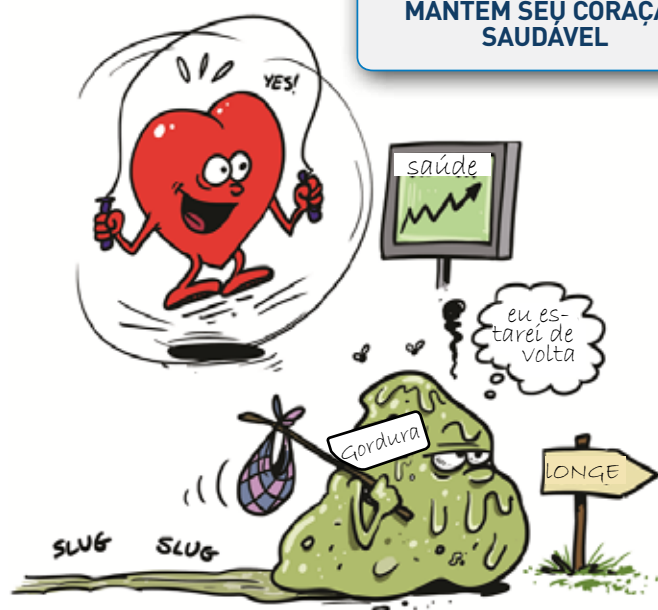
# MANTENHA-SE SAUDÁVEL:

Seja um amigo do seu corpo.  
Cuide da sua saúde



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

## PLANO DE TRATAMENTO DO DIABETES CONSULTADOS:

- ☐ [http://www.childrenwithdiabetes.com/d\\_0q\\_500.htm](http://www.childrenwithdiabetes.com/d_0q_500.htm)
- ☐ <http://healthvermont.gov/prevent/diabetes/SchoolDiabetesManual.pdf>
- ☐ <http://www.gnb.ca/0000/pol/e/704AH.pdf>