



INSTITUTO
DA CRIANÇA
COM
DIABETES



MANUAL DA
CRIANÇA
COM DIABETES

Instituto da Criança com Diabetes

MANUAL DA CRIANÇA COM DIABETES



2ª Edição
Porto Alegre

★ 2007 ★

Instituto da Criança com Diabetes
(51) 3362 7371

Autores da 1ª Edição:

Airton Golbert
Balduino Tschiedel
Eliane Gaertner
Iria B. da Rosa
Mauren G. Papadopol
Patricia L. Gus
Silvana C. Shwartsman
Silvana Spegiorin

Médico Endocrinologista
Médico Endocrinologista
Médica Endocrinologista
Psicóloga
Médica Endocrinologista
Médica Oftalmologista
Nutricionista
Enfermeira

Revisão para a 2ª Edição:

Balduino Tschiedel - Médico Endocrinologista
César Geremia - Médico Endocrinologista
Marcia K. C. Puñales - Médica Endocrinologista

Projeto Gráfico

Agência * Matriz

Ilustração

Marilia
Pirillo 

AQUI SE APRENDE A VENCER!

O Instituto da Criança com Diabetes (ICD) é uma entidade privada sem fins lucrativos, de caráter médico-científico e assistencial, de ensino e desenvolvimento técnico, com Diretoria e Conselho não remunerados.

Com o slogan "Aqui se Aprende a Vencer", o Instituto da Criança com Diabetes veio preencher uma lacuna no Estado do Rio Grande do Sul: proporcionar ao seu público-alvo o trinômio educação em diabetes, tratamento e assistência social. A instituição também dá suporte às famílias que, igualmente, devem envolver-se neste processo, uma vez que o diabetes é conhecido como a doença das 24 horas, pois é este o tempo diário que ela exige de atenção para ser controlada.



Oi, GENTE!

**MEU NOME É PEDRO.
EU TENHO 10 ANOS**

**E ESTOU AQUI PARA CONTAR UMA
HISTÓRIA QUE ACONTECEU COMIGO.**



UM DIA MEUS PAIS
NOTARAM QUE EU
ESTAVA BEBENDO
MUITA **ÁGUA** E
FAZENDO **XIXI** A
TODA HORA.

Apesar de comer bastante,
comecei a emagrecer e me sentia
sempre cansado; nem conseguia
mais brincar com a turma...
Então, minha mãe me levou ao
médico.

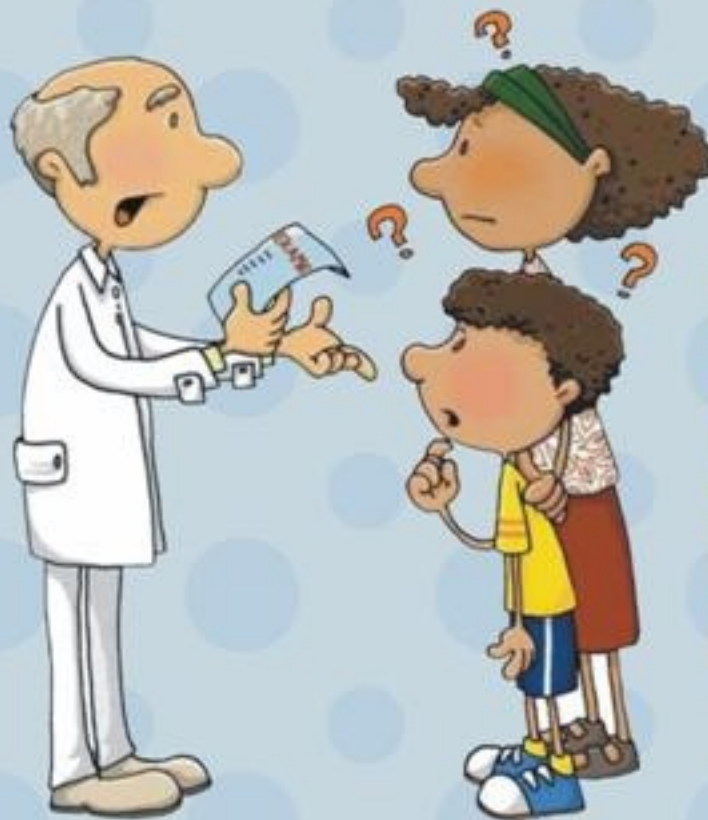
Ele me examinou e, depois
de fazermos um exame de
sangue, disse que o meu
sangue estava com muito
açúcar.

**FOI A PRIMEIRA
VEZ QUE EU
OUVI FALAR EM
DIABETES.**



Levei um susto, fiquei com medo e cheio de dúvidas.
Não conseguia entender bem essa história de ter
muito açúcar no sangue.

SANGUE TINHA AÇÚCAR?!



O MEU PEDIATRA NOS
ENCAMINHOU PARA O
INSTITUTO DA CRIANÇA
COM DIABETES, ONDE
NÓS TERÍAMOS UM
TRATAMENTO INTEGRADO
PARA O MEU DIABETES.

Lá no ICD, fui atendido primeiro pela enfermeira, uma moça muito tranqüila que me explicou direitinho o que é esse tal de diabetes:

PEDRINHO, TU SABIAS QUE O TEU CORPO É FORMADO POR CÉLULAS?

Elas são estruturas tão pequeninhas que só podem ser vistas com a ajuda de um microscópio e cada uma delas precisa se alimentar para viver, como nós. Só que as células não comem xis burger, pizza, arroz, feijão... Elas se alimentam do açúcar que vem de todas as coisas que nós comemos.





PARA SE ALIMENTAREM, AS CÉLULAS PRECISAM USAR – COMO NÓS USAMOS TALHERES – UM HORMÔNIO CHAMADO **INSULINA**, QUE É PRODUZIDO PELO PÂNCREAS, UM ÓRGÃO QUE FICA NA NOSSA BARRIGA.



**COM A AJUDA DA INSULINA, AS
CÉLULAS FICAM ALIMENTADAS E
AS PESSOAS TÊM ENERGIA PARA
CORRER, BRINCAR, PENSAR, ETC.**

O diabetes aparece quando o pâncreas pára de produzir insulina como deveria, e as células do corpo não conseguem se alimentar direito. Daí, o açúcar que vem dos alimentos fica sobrando no sangue.

ENCONTRE ESTAS PALAVRAS NO MEIO DE TANTAS LETRAS:

INSULINA

PÂNCREAS

EXERCÍCIO

DIABETES

Depois dessa explicação eu entendi que ninguém é culpado por eu ter ficado com diabetes, e isso não aconteceu porque eu comi muitos doces ou bebi muito refrigerante. Aprendi também que existem várias causas para o aparecimento do diabetes. O pâncreas pode ser atacado por um vírus ou por anticorpos e ficar doente e muito fraquinho.

H D I A B E T E S G H I J A
O B C I E P G H I J O B C D
A O I D E F G U I G A B I A
A B C P A N C R E A S J A B
H I J A B C D E F G H I J E

B C D E F G H I J A B C D E
E F G H I J A B C D E F G H
I N S U L I N A B C D E S G
C D E F G H I J A B C D E F
R E X E R C I C I O A B C D



**A ENFERMEIRA
CONTINUOU
CONVERSANDO
COM MINHA MÃE:**

**QUANDO AS CÉLULAS NÃO ESTÃO BEM
ALIMENTADAS A PESSOA SENTE FOME,
FICA FRACA, CANSADA E EMAGRECE,
APESAR DE COMER A TODA HORA.**

O açúcar excessivo no sangue sai pela urina, por isso a pessoa com diabetes urina tantas vezes e assim perde água do corpo e fica com muita sede.

Eu já estava apavorado, pensando no que iria acontecer comigo dali para a frente. Será que eu ia morrer? Parece que a enfermeira adivinhou meus pensamentos:





MAS TEM REMÉDIO, VIU PEDRINHO?

No teu caso, que é o diabetes do tipo 1, o teu corpo está com pouca insulina, por isso tu terás que aplicar a insulina produzida em laboratório, que fará com que todas essas coisas que tu estás sentindo desapareçam.

Daí ela me mostrou como a insulina vem em vidrinhos para usar com uma seringa especial que tem uma agulha bem pequena para a picada não doer.



A ENFERMEIRA ENSINOU A MINHA MÃE COMO APLICAR INSULINA ATÉ QUE EU APRENDA A FAZER SOZINHO.

Para tratar o diabetes tenho que usar insulina todos os dias, ter uma alimentação adequada, fazer exercícios físicos e conhecer bem a doença que, por enquanto, não tem cura, embora cientistas e médicos estejam sempre envolvidos nessa busca.

No ICD, conversei também com as dentistas que me mostraram a importância da escovação, do uso do fio dental e do flúor para manter os dentes e as gengivas saudáveis.

Passei pelo oftalmologista que me examinou com aparelhos diferentes e interessantes. Depois, fui chamado para conversar com a pediatra.

Foi muito legal!

PUXA, GENTE!

**QUANDO CHEGUEI EM CASA FIQUEI PENSANDO EM TUDO QUE
ME ACONTECEU E MINHA CABEÇA FICOU ASSIM:**

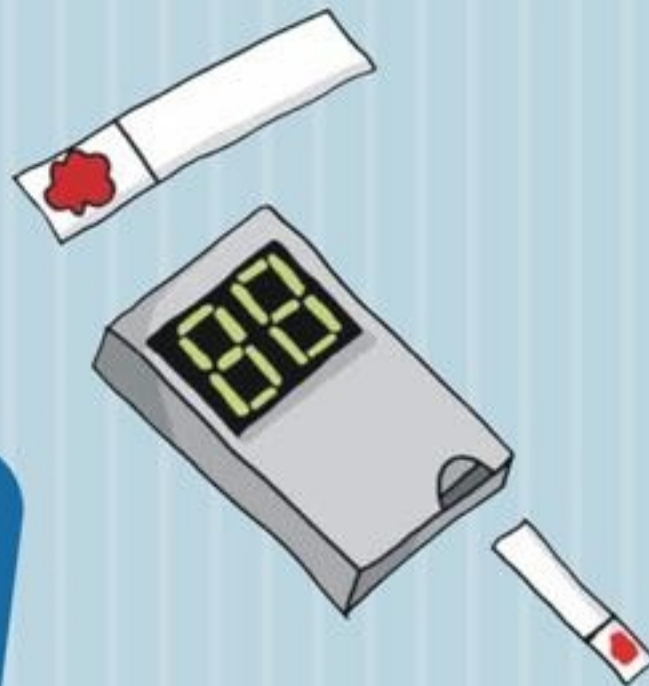


DESENHA COMO TE SENTISTE QUANDO FICASTE SABENDO QUE TINHAS DIABETES.

Na manhã seguinte voltei ao ICD, onde passei o dia todo aprendendo a me cuidar. Primeiro, voltei a conversar com a enfermeira. Ela me ensinou que a dose de insulina que eu preciso muda de acordo com a quantidade de açúcar que tem no meu sangue.

E COMO É QUE EU VOU SABER ISSO?

Existem várias maneiras de testar a glicose no sangue, Pedro. Uma delas é colocar uma gota de sangue do teu dedo numa tira especial: após alguns segundos a tira muda de cor mostrando qual a quantidade de açúcar do teu sangue. Outra maneira é colocar a tira com uma gota do teu sangue em um aparelho que já dá o resultado da glicose em números.



Ela então me mostrou o aparelho e eu fiz o meu primeiro teste. Fiquei bem contente quando me disseram que o resultado estava melhor.

**ASSINALA JUNTO COM O PROFISSIONAL QUE ESTÁ TE ENSINANDO
QUAIS SÃO OS MELHORES LOCAIS PARA APLICAÇÃO DE INSULINA:**



**LEMBRA-TE DE SEMPRE LAVAR AS MÃOS ANTES
DE PICAR O DEDO OU APLICAR INSULINA.**

A enfermeira me levou depois para a sala da nutricionista, que me ajudou a montar uma refeição saudável com alimentos de brinquedo, para depois saber fazer uma refeição de verdade, que precisa seguir algumas regras que ela chamou de:

A REGRA DOS 3 A

QUALIDADE QUANTIDADE QUANDO

QUALIDADE

É saber escolher entre os alimentos dos seguintes grupos:

- A** Grupo do pão: pães, bolachas, batatas, arroz, massas...
- B** Grupo das frutas: maçã, laranja...
- C** Grupo das carnes: frango, peixe, gado, ovos...
- D** Grupo do leite: leite, iogurtes, queijos...
- E** Grupo dos vegetais: alface, brócolis, cenoura, tomate...

COLOCA A LETRA CORRESPONDENTE A CADA GRUPO DE ALIMENTOS:

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

QUANTIDADE:

É comer de acordo com o teu plano alimentar, que é feito baseado no teu peso, idade, altura, atividade, além dos valores dos testes da gota de sangue.



QUANDO:

É saber que quem usa insulina não deve pular ou atrasar as refeições combinadas com a nutricionista.

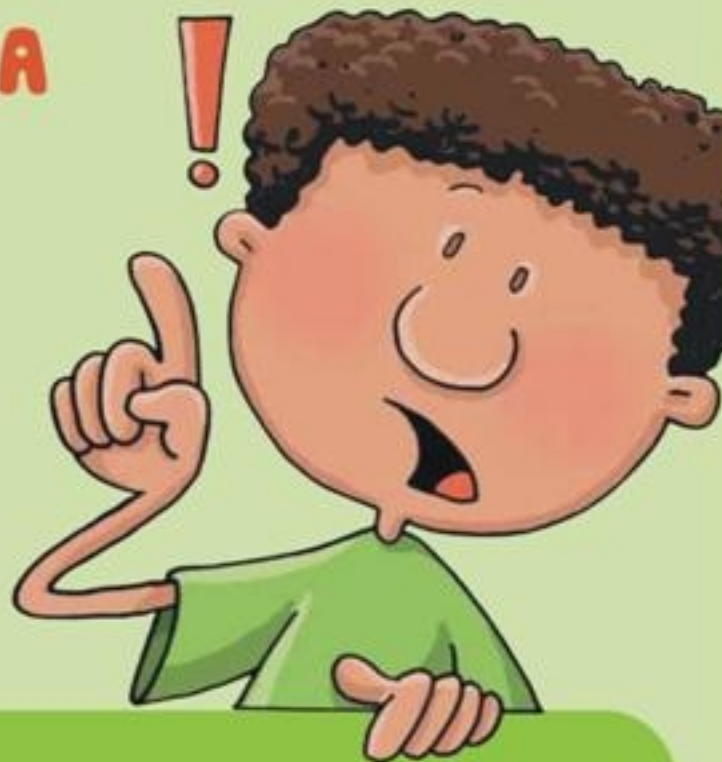
De tanto falar em comida, meu estômago começou a roncar, me lembrando que estava na hora do lanche. A nutricionista me levou para a oficina de nutrição do ICD e lá, pela primeira vez, encontrei outras crianças que tinham diabetes.

DEU ATÉ PARA FAZER ALGUNS AMIGOS!



HIPERGLICEMIA

Aproveitei e perguntei o que poderia fazer a minha taxa de açúcar no sangue subir. Os endocrinologistas me explicaram: comer demais (ou comer alimentos com açúcar), deixar de fazer exercícios físicos, estar com alguma doença (gripe, infecção na garganta ou no ouvido, ...) ou quando se usa uma quantidade de insulina menor do que a necessária.



CE-TO-NAS

Perguntei também o que eram cetonas e eles me explicaram de um jeito bem fácil: são substâncias ácidas que aparecem quando existe falta de insulina e o nosso corpo usa gordura em vez de glicose para conseguir energia. Quando se acumulam em grandes quantidades, as cetonas podem fazer a pessoa sentir um mal-estar muito grande, com vômitos e perda de líquidos do corpo, sendo necessário atendimento de urgência, caso a situação não melhore.

Existem testes específicos para a verificação das cetonas na urina. É muito importante que tenhas em casa esses testes, assim alguém da tua família pode verificar a quantidade de cetonas no teu corpo. Se as cetonas estiverem elevadas, tens que procurar a equipe que te atende.

**MAIS TARDE FUI PARA A
QUADRA DE ESPORTE, ONDE
UM PROFESSOR DE
EDUCAÇÃO FÍSICA ME
ENSINOU EXERCÍCIOS
FÍSICOS DIVERTIDOS QUE
VÃO ME AJUDAR NO
TRATAMENTO.**



Quando a gente faz alguma atividade física, os músculos retiram mais açúcar do sangue mas, se o exercício for intenso e prolongado, tu precisas fazer uma pausa para um lanche extra, evitando uma hipoglicemia. Ih! Agora falei complicado, né? Vou explicar: a hipoglicemia é quando o sangue fica com muito pouco açúcar e as células ficam fraquinhas, fraquinhas.

HIPOGLICEMIA

Pode acontecer se:

- Não fizeres ou atrasares uma refeição ou lanche;
- Não comeres o suficiente ou fizeres muito exercício;
- Aplicares mais insulina do que teu corpo precisa.



SE ISSO ACONTECER, TU PODES SENTIR MUITAS COISAS COMO, POR EXEMPLO: TREMEDEIRA, SUORES, TONTURAS, SENSÇÃO DE FRAGUEZA, FOME, DOR DE CABEÇA, IRRITAÇÃO, SONO OU PESADELOS.

QUANDO TU SENTIRES SENSÇÃO DE HIPOGLICEMIA DEVES:

Comer ou beber alguma coisa com açúcar imediatamente;

contar a alguém que estás sentindo que o açúcar está baixo

e, se puderes, fazer um teste de açúcar no sangue.

Então, tu podes comer 1 ou 2 tabletes de glicose ou beber meio copo de água com 1 colher rasa de sopa de açúcar,

ou podes tomar um suco de fruta natural.



Esses alimentos aumentam o açúcar no sangue rapidamente. Logo após, escolhe entre um sanduiche, bolachas de água e sal, leite ou fruta, caso o horário da tua próxima refeição esteja distante, para que o teu açúcar não baixe novamente.

Em casa, comecei a pensar como a minha vida estava mudando por causa do diabetes. Como eu iria fazer no colégio e nas festinhas? Senti e pensei muitas coisas ruins: medo de aplicar insulina, vergonha de ser diferente do resto da turma. E se eles não quisessem mais brincar comigo por causa do diabetes?!

No dia em que voltei com meus pais ao ICD, contamos para o médico sobre as minhas dúvidas e ele nos explicou que a gente pode se sentir assim quando descobre que tem diabetes. Por isso, lá no ICD, poderíamos conversar com uma psicóloga que nos ajudaria a enfrentar esses sentimentos e medos. Gostei muito dela, era uma moça bem legal e nos falou que no começo da doença sempre é difícil lidar com o que a gente sente, mas isso é natural. Medo, revolta e insegurança surgem em toda família, e o melhor a fazer é falar sobre o que sentimos.

ELA ME DISSE QUE EU POSSO ME SENTIR TRISTE OU BRABO ÀS VEZES, POIS TODOS QUE TÊM DIABETES JÁ SE SENTIRAM COMO EU ALGUMA VEZ.



**COMBINAMOS QUE MEUS PAIS VIRIAM
COMIGO OUTRAS VEZES CONVERSAR COM
ELA PARA TAMBÉM PODEREM FALAR
SOBRE SUAS DÚVIDAS E O QUE SENTIAM.**

Perguntei para a psicóloga se eu precisava contar sobre meu diabetes na escola. Ela me disse que era importante meus pais falarem com a professora, que poderá me ajudar se for preciso. Decidi também que, aos poucos, iria contar para os meus amigos mais legais.

Por isso, eu estou aqui te contando a minha história, porque também quero ajudar as outras crianças que têm diabetes como eu a serem felizes, aprendendo a viver com essa doença. Se precisares de ajuda ou tiveres mais dúvidas, faz como eu, procura o Instituto da Criança com Diabetes do Rio Grande do Sul. Ele existe para nos ajudar.

**UM GRANDE ABRAÇO,
PEDRINHO.**

A HISTÓRIA DA ÁGUIA DO ICD



INSTITUTO
DA CRIANÇA
COM
DIABETES

A águia empurra gentilmente seus filhotes para a beirada do ninho. Seu coração maternal se acelera com as emoções conflitantes, ao mesmo tempo em que ela sente a resistência dos filhotes aos seus persistentes cutucões:

"Por que a emoção de voar tem que começar com o medo de cair?", ela pensou. Esta questão secular ainda não estava respondida para ela...

Como manda a tradição da espécie, o ninho estava localizado bem no alto de um pico rochoso. Abaixo dele, apenas o abismo e o ar para sustentar as asas dos filhotes.

"E se justamente agora isto não funcionar?", ela pensou. Apesar do medo, a águia sabia que aquele era o momento. Sua missão maternal estava prestes a se completar. Restava ainda uma tarefa final: o empurrão.

A águia tomou-se da coragem que vinha de sua sabedoria interior. Enquanto os filhotes não descobrirem suas asas, não haverá propósito para sua vida. Enquanto não aprenderem a voar, não compreenderão o privilégio que é nascer uma águia. O empurrão era o maior presente que ela podia oferecer-lhes. Era seu supremo ato de amor. E então, um a um, ela os precipitou para o abismo... e eles voaram!

