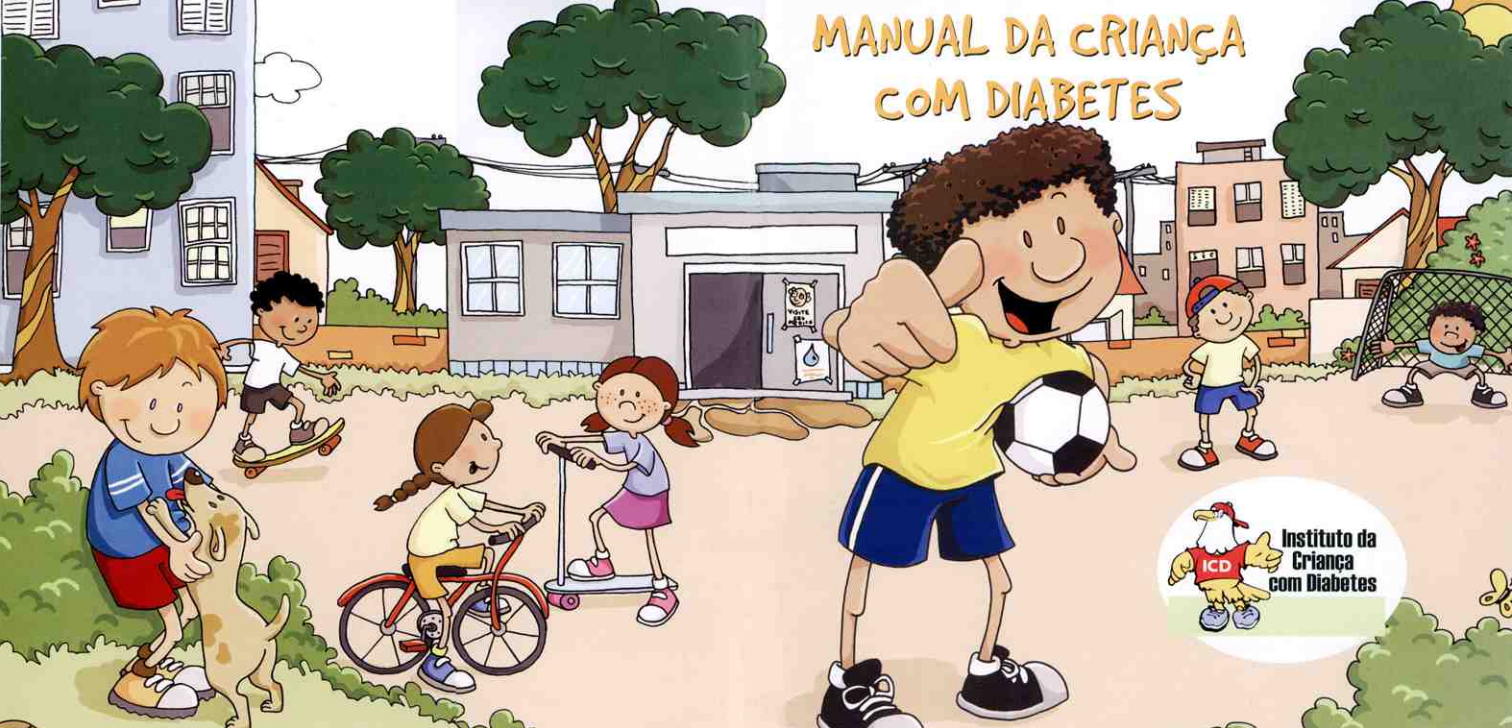


MANUAL DA CRIANÇA COM DIABETES



○ Instituto da Criança com Diabetes RS é uma entidade privada sem fins lucrativos, fundado em 10 de agosto de 1998, com a missão de construir o primeiro Centro no país em **Educação e Tratamento para as crianças e adolescentes com diabetes e suas famílias**, nos moldes dos principais encontrados em países de primeiro mundo.

Este projeto, que está sendo realizado com a parceria da comunidade gaúcha permitirá atender todas as crianças e adolescentes de (0 a 20 anos) gratuitamente e em regime de Hospital-Dia.

○ Grupo Hospitalar Conceição, reconhecendo a importância deste meritório Projeto, cedeu um terreno para a construção do Centro, além de sua infra-estrutura hospitalar o que permitirá atendimento gratuito pelo Sistema Único de Saúde.

○ Instituto da Criança com Diabetes também cumprirá a missão de ser vetor de educação para os 400 mil diabéticos Tipo 2, em nosso Estado.

Conselho de Administração

Presidente

Paulo Roberto Falcão

Vice -Presidente

Rogério Caldana

Yeda Crusius

Atílio Manzoli Jr.

Breno Verlangieri

Eduardo Albuquerque

Lurdes Peretti

Conselho Fiscal

Presidente

Alberto Davi Matone

Carlos Utz

Evandro Santos

Diretoria

Diretor Presidente

Balduino Tschiedel

Diretor de Pesquisa

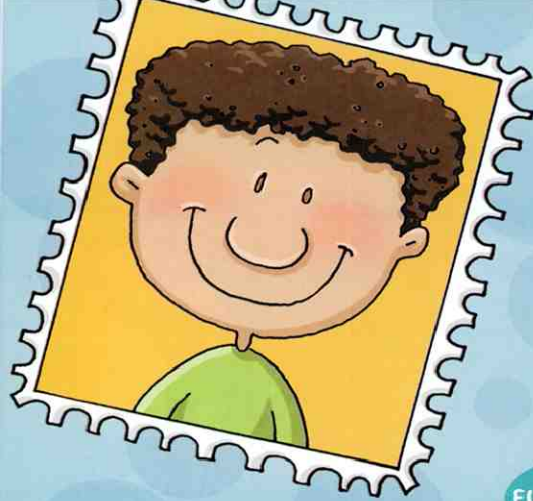
Jorge Gross

Diretora Técnica

Mauren Papadopól

Diretor Administrativo-Financeiro

Armando José Gass



OI, GENTE! MEU
NOME É PEDRO,

EU TENHO 10 ANOS

E ESTOU AQUI PARA CONTAR
UMA HISTÓRIA QUE
ACONTECEU COMIGO.



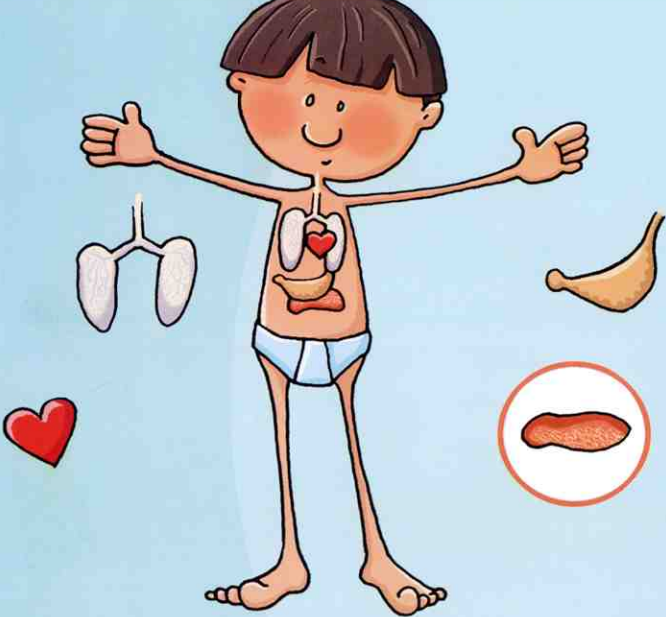
LEVEI UM SUSTO,
FIQUEI COM MEDO E
CHEIO DE DÚVIDAS. NÃO
CONSEGUIA ENTENDER
BEM ESSA HISTÓRIA DE
TER AÇÚCAR ALTO NO
SANGUE. SANGUE TINHA
AÇÚCAR?!

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

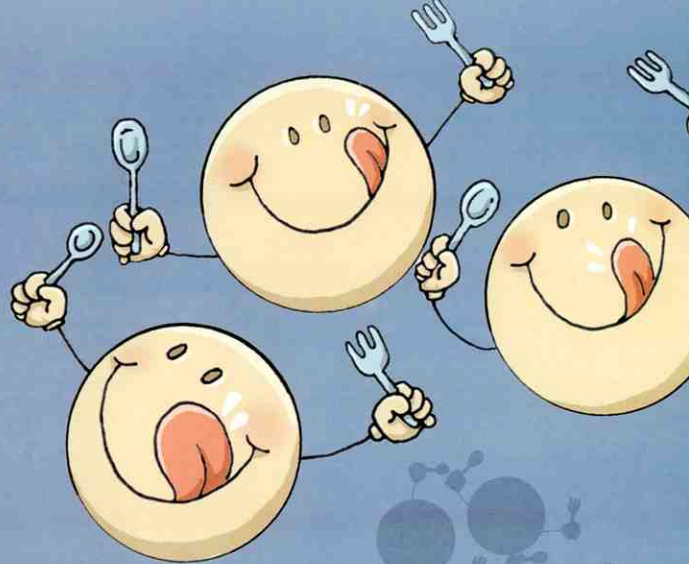
LÁ no INSTITUTO, FUI ATENDIDO PRIMEIRO PELA ENFERMEIRA, UMA MOÇA MUITO TRANQUILA
QUE ME EXPLICOU DIREITINHO o QUE É ESSE TAL DE DIABETES:

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
XISBURGER, 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.

QUANDO ALGUÉM FICA DIABÉTICO, 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

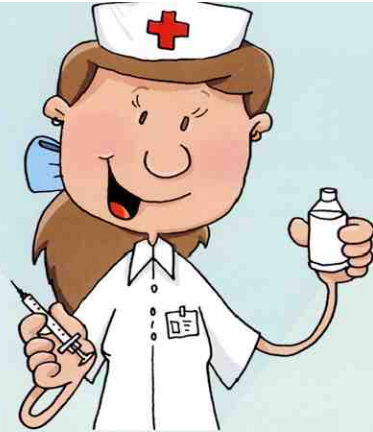
DEPOIS DESSA EXPLICAÇÃO EU ENTENDI QUE
NINGUÉM É CULPADO POR EU TER FICADO com
DIABETES, E ISSO NÃO ACONTECEU PORQUE EU COMI
MUITOS DOCES OU BEBI MUITO REFRIGERANTE.
APRENDI TAMBÉM QUE EXISTEM VÁRIAS CAUSAS
PARA o APARECIMENTO do DIABETES. o PÂNCREAS
PODE SER ATACADO POR ALGUM VÍRUS OU
ANTICORPOS E FICAR DOENTE E MUITO FRAQUINHO.





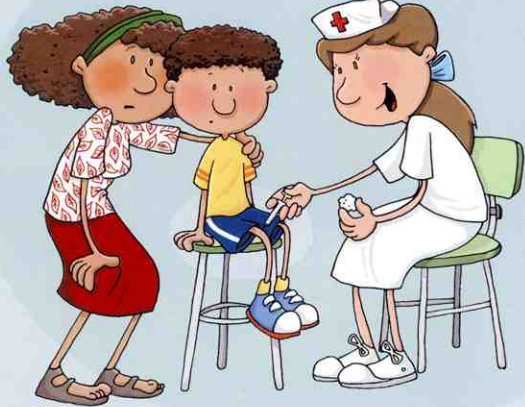
A ENFERMEIRA CONTINUOU CONVERSANDO COM MINHA MÃE: QUANDO AS CÉLULAS NÃO ESTÃO BEM ALIMENTADAS A PESSOA SENTE FOME, FICA FRACA, CANSADA E EMAGRECE, APESAR DE COMER TODA HORA. O AÇÚCAR EXCESSIVO NO SANGUE SAI PELA URINA, POR ISSO O DIABÉTICO URINA TANTAS VEZES E ASSIM PERDE ÁGUA DO CORPO E FICA COM MUITA SEDE.

EU JÁ ESTAVA APAVORADO, PENSANDO O 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.

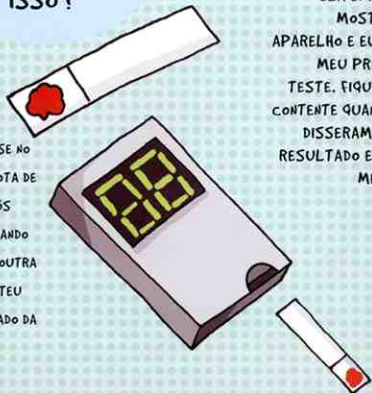
PUXA, GENTE, QUANDO CHEGUEI EM CASA FIQUEI PENSANDO EM TUDO QUE ME ACONTECEU E MINHA CABEÇA FICOU ASSIM:

> DESENHE COMO TU TE SENTISTE QUANDO FICASTE SABENDO QUE TINHAS DIABETES.

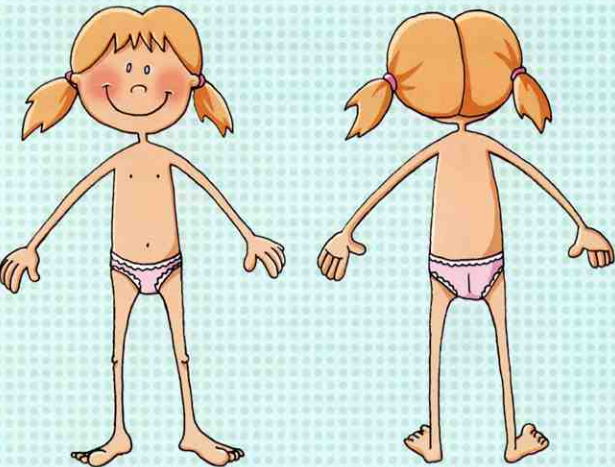
NA MANHÃ SEGUINTE, VOLTEI AO INSTITUTO, ONDE PASSEI O DIA TODO APRENDENDO A ME CUIDAR. PRIMEIRO, VOLTEI A CONVERSAR COM A ENFERMEIRA. ELA ME ENSINOU QUE A DOSE DE INSULINA QUE EU PRECISO MUDA DE ACORDO COM A QUANTIDADE DE AÇÚCAR QUE TEM NO MEU SANGUE.

E COMO É QUE EU VOU SABER ISSO?

EXISTEM VÁRIAS MANEIRAS DE TESTAR A GLICOSE NO SANGUE, PEDRO. UMA DELAS É COLOCAR UMA GOTTA 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 GOTTA 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 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 Q"

QUALIDADE

QUANTIDADE

QUANDO

QUALIDADE: É SABER ESCOLHER ENTRE OS ALIMENTOS DOS SEGUINTE GRUPOS

A

GRUPO DO PÃO:

EX: PÃES, BOLACHAS, BATATAS, ARROZ, MASSAS...

B

GRUPO DAS FRUTAS:

EX: MAÇÃ, LARANJA...

C

GRUPO DAS CARNES:

EX: FRANGO, PEIXE, GADO, OVOS...

D

GRUPO DO LEITE:

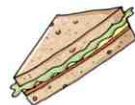
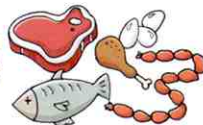
EX: LEITE, IOGURTES, QUEIJOS...

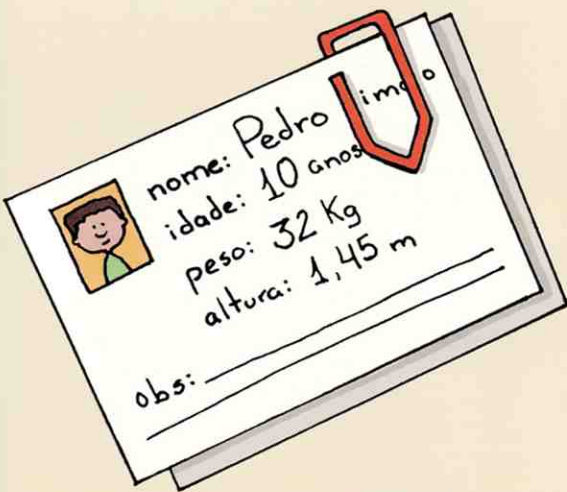
E

GRUPO DOS VEGETAIS:

EX: ALFACE, BRÓCOLIS, CENOURA, TOMATE...

COLOQUE A LETRA CORRESPONDENTE A CADA GRUPO DE ALIMENTOS





QUANTIDADE:

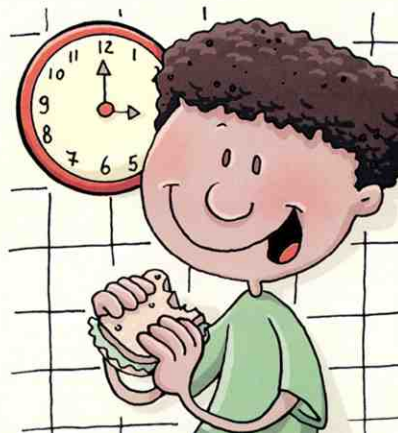
É COMER DE ACORDO COM O TEU PLANO ALIMENTAR QUE É FEITO BASEADO NO TEU PESO, IDADE, ALTURA, ATIVIDADE, ALÉM DOS VALORES DOS TESTES DA GOTA DE SANGUE.

QUANDO:

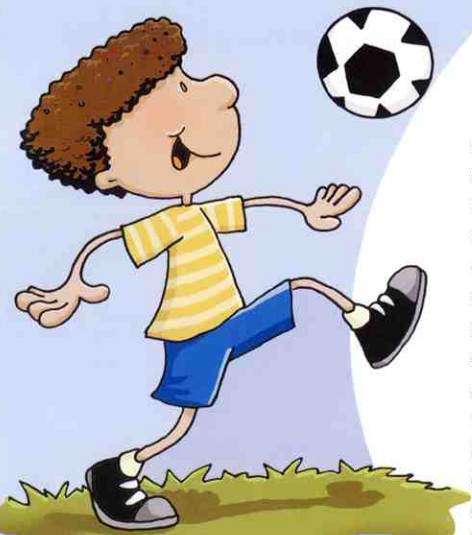
É SABER QUE QUEM USA INSULINA NÃO DEVE PULAR OU ATRASAR REFEIÇÕES COMBINADAS COM A NUTRICIONISTA.

DE TANTO FALAR EM COMIDA, MEU ESTÔMAGO COMEÇOU A RONCAR, ME LEMBRANDO QUE ESTAVA NA HORA DO LANCHE. A NUTRICIONISTA ME LEVOU PARA O REFEITÓRIO DO INSTITUTO E LÁ, PELA PRIMEIRA VEZ, ENCONTREI OUTRAS CRIANÇAS QUE TINHAM DIABETES.

DEU ATÉ PARA FAZER ALGUNS AMIGOS!



MAIS TARDE FUI PARA A SALA MULTIESPORTIVA 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

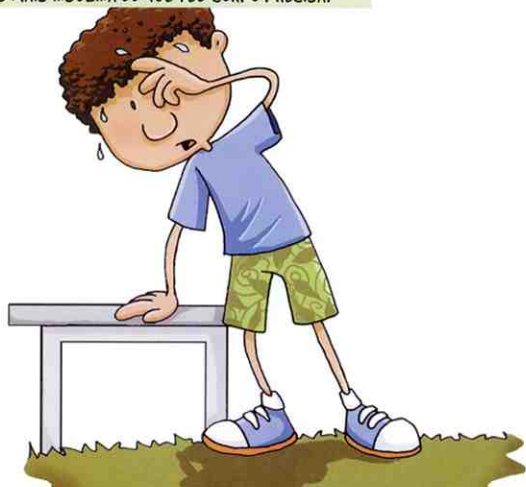
PODE ACONTECER SE:

TU 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, SENSAÇÃO DE FRAQUEZA, 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 PUDES, FAZER UM TESTE DE AÇÚCAR NO SANGUE.

TU PODES COMER 1 OU 2 TABLETES DE GLICOSE
OU BEBER MEIO COPO DE ÁGUA COM 1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR.

PODES TOMAR UM SUCO DE FRUTA COM AÇÚCAR.



ESSES ALIMENTOS AUMENTAM O AÇÚCAR NO SANGUE RAPIDAMENTE. DEPOIS, DESCANSA DE 10 A 15 MINUTOS SEM COMER MAIS NADA ATÉ TE SENTIRES MELHOR. AÍ, ESCOLHE ENTRE UM SANDUÍCHE, 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.

HIPERGLICEMIA !

APROVEITEI E PERGUNTEI O QUE PODERIA FAZER A MINHA TAXA DE AÇÚCAR SUBIR NO SANGUE. OS MÉDICOS ME EXPLICARAM:

COMER DE MAIS (OU COMER ALIMENTOS COM AÇÚCAR),
DEIXAR DE FAZER EXERCÍCIOS FÍSICOS,
ESTAR COM ALGUMA DOENÇA (GRIPE, INFECÇÃO NA GARGANTA OU NO OUVIDO, ...)
OU COM UMA QUANTIDADE DE INSULINA MENOR DO QUE A NECESSÁRIA.



CE-TO-NAS

PERGUNTEI TAMBÉM O QUE ERAM CETONAS E ELLES ME EXPLICARAM DE UM JEITO BEM FÁCIL: SÃO SUBSTÂNCIAS 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, TEMS QUE PROCURAR A EQUIPE QUE TE ATENDE.

EM CASA, COMECEI A PENSAR COMO 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 ELAS NÃO QUISESSEM MAIS BRINCAR COMIGO POR CAUSA DO DIABETES?!

NO DIA EM QUE VOLTEI COM MEUS PAIS AO INSTITUTO, 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 INSTITUTO, 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 SURTEM 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.

