



Alunos com problemas de saúde

Diabetes



Diabetes



Dicas Práticas – Sala de Aula (baseado no método de instrução)

1. **Esteja atento aos sintomas de hipoglicemia** (agitação, nervosismo ou ansiedade, transpiração, calafrios, irritabilidade ou impaciência, tonturas e dificuldade de concentração, fome ou náuseas, visão turva, fraqueza ou fadiga, teimosia ou tristeza) e hiperglicemia (letargia, sede, micção frequente).
2. **Certifique-se de que o aluno sabe medir a glicemia e usar a medicação, ou conhece o membro da equipa para pedir ajuda.**
3. **Tenha plena consciência que as diabetes podem afetar a aprendizagem do aluno** e se não for devidamente administrada pode ter dificuldades com a atenção, memória, velocidade de processamento, planeamento e organização e habilidades preceptivas. Portanto, use instruções claras para as atividades planeadas, permita tempo suficiente para que os alunos diabéticos completem as tarefas e diversifiquem os seus métodos de ensino para abordar diferentes tipos de estímulos.
4. **Não concentre a sua atenção apenas nos alunos com diabetes**, caso contrário faz com que se destaquem dos seus colegas, afetando os níveis de stress e comportamento psicossocial. Em alternativa, opte por formas mais subtis de incluí-los nas atividades da sala de aula para atrair a sua atenção.
5. **Incluir os alunos com diabetes em todas as atividades escolares**, depois de tomar as medidas de segurança adequadas, por exemplo, o uso do kit de emergência para hipoglicemia nas aulas de educação física.

[Referências: Diabetes UK: <https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Your-child-and-diabetes/Schools/School-staff/>]

Departamento de Saúde de Vermont. Recomendações para o Gerenciamento de Diabetes na escola. Disponível em: healthvermont.gov/prevent/diabetes/SchoolDiabetesManual.pdf



Dicas práticas - Escola (baseado no método de instrução)

Disposição da sala de aula

Organize o acesso da criança ao armazenamento seguro de alimentos, insulina e suplementos. Certifique-se de que o aluno tenha um espaço limpo e privado, com tempo adequado para o controlo da glicemia e administração de insulina e assegure-se que haja um sítio seguro para os objetos afiados e tiras de teste.

Visitas de Estudo / Viagens de Campo / Colónias / Intercâmbios escolares / Viagens ao exterior

Fale sobre as diabetes na Associação de Professores e ofereça formação (CPD) sobre problemas específicos de saúde. Designe a equipa da escola para cuidar das viagens de campo e em todas as atividades patrocinadas pela escola.

Comida: Cantina / Visitas de estudo / Colónias / viagens

Certifique-se de que a cantina da escola ou o buffet tenham lanches saudáveis e adequados para os diabéticos.

Outro (Medidas de saúde)

- 1. Permita que os alunos com diabetes verifiquem o nível de açúcar no sangue na escola.** Quando um aluno com diabetes apresenta o nível baixo de açúcar no sangue (hipoglicemia), deve ter acesso à glicose de emergência (ou lanches prescritos pelo médico). Quando um aluno com diabetes tem níveis altos de açúcar no sangue (hiperglicemia), ele ou ela deve ter acesso livre à água e à casa de banho.
- 2. Prepare, em colaboração com os pais e médicos da criança, um plano de cuidados de saúde individualizado, que incluirá como os cuidados com as diabetes serão geridos na escola.** Deve incluir medidas sobre como reconhecer e tratar a hipoglicemia ou hiperglicemia, o que fazer em caso de emergência, discriminar as pessoas de contato e membros da equipa responsável (de preferência, treinados na ausência de uma enfermeira da escola) para que o aluno possa receber ajuda.
- 3. Disponibilize à criança o acesso ao armazenamento seguro de alimentos, insulina e suplementos.** Certifique-se de que o aluno tenha um espaço limpo e privado com tempo adequado para o controlo da glicemia e administração de insulina e disponha de um lugar seguro para deitar fora objetos afiados e tiras de teste.

Pais e Associações de Pais

1. **Informar sobre as diabetes para a Associação de professores e oferecer formação (CPD) sobre problemas de saúde especiais.** Designe a equipa da escola para cuidar de viagens de campo e em todas as atividades patrocinadas pela escola.
2. **Organizar uma reunião entre os pais e professores do aluno para falar sobre as regras da turma,** sinais de hipoglicemia e hiperglicemia, exercícios e outras preocupações relacionadas.

[Referencia: American Association of Diabetes Educators (2016) Management of Children with Diabetes in the School Setting: <https://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/practice/practice-resources/position-statements/management-of-children-with-diabetes-in-the-school-setting.pdf?sfvrsn=0>]

Segurança

1. **Permita que os alunos com diabetes verifiquem o nível de açúcar no sangue na escola.** Quando um aluno com diabetes tem o nível baixo de açúcar no sangue (hipoglicemia), deve ter acesso a glicose de emergência (ou lanches prescritos pelo médico). Quando um aluno com diabetes tem alto o nível elevado de açúcar no sangue (hiperglicemia), ele ou ela deve ter acesso livre à água e ao banheiro.
2. **Prepare, em colaboração com os pais e médicos da criança, um plano de cuidados de saúde individualizado, que incluirá como os cuidados com as diabetes serão geridos na escola.** Deve incluir medidas sobre como reconhecer e tratar hipoglicemia ou hiperglicemia, o que fazer em caso de emergência, pessoas de contato e membros da equipa responsável (de preferência, treinados na ausência de uma enfermeira da escola) para que o aluno possa receber ajuda.
3. **Organize o acesso da criança e o armazenamento seguro de alimentos, insulina e suplementos.** Certifique-se de que o aluno tenha um espaço limpo e privado com tempo adequado para o controlo da glicemia e administração de insulina e um local seguro para deixar os objetos afiados e tiras de teste.

Pausas escolares

Saiba que os alunos que têm diabetes podem apresentar números elevados ou baixos de glicose no sangue e podem não ser capazes de participar nos exames. Para evitar situações constrangedoras, opte por definir atempadamente soluções alternativas.

Suporte para os alunos

- 1. Permita que os alunos com diabetes verifiquem os níveis de açúcar no sangue na escola.** Quando um aluno com diabetes tem o nível baixo de açúcar no sangue (hipoglicemia), deve ter acesso a glicose de emergência (ou lanches prescritos pelo médico) para tratar o baixo nível de açúcar no sangue. Quando um aluno com diabetes tem o nível elevado de açúcar no sangue (hiperglicemia), ele ou ela deve ter acesso livre à água e à casa de banho.
- 2. Prepare, em colaboração com os pais e médicos da criança, um plano de cuidados de saúde individualizado, que incluirá como os cuidados com as diabetes serão geridos na escola.** Deve incluir medidas sobre como reconhecer e tratar hipoglicemia ou hiperglicemia, o que fazer em caso de emergência, pessoas de contato e membros da equipa responsável (de preferência, treinados na ausência de uma enfermeira da escola) para que o aluno possa receber ajuda.
- 3. Organize o acesso da criança e o armazenamento seguro de alimentos, insulina e suprimentos.** Certifique-se de que o aluno tenha um espaço limpo e privado com tempo adequado para o controlo da glicemia e administração de insulina e um local seguro para deixar os objetos afiados e tiras de teste.
- 4. Certifique-se de que os alunos com problemas psicossociais sejam encaminhados para um conselheiro ou o psicólogo da escola.**
- 5. Saiba que os alunos que apresentam níveis elevados ou baixos de glicose no sangue podem não ser capazes de participar nos exames. Opte por soluções alternativas.** Além disso, os alunos que injetam insulina antes do almoço podem precisar de tempo extra antes do almoço para que esta faça efeito.

Formação profissional de professores

Fale sobre as diabetes na Associação de Professores e ofereça formação (CPD) sobre problemas especiais de saúde. Designe a equipa da escola para cuidar de viagens de campo e em todas as atividades patrocinadas pela escola.

Horário escolar

Saiba que os alunos que apresentam níveis elevados ou baixos de glicose no sangue podem não ser capazes de participar nos exames (opte por soluções alternativas). Além disso, os alunos que injetam insulina antes do almoço podem precisar de um pouco de tempo extra antes do almoço para que esta faça efeito.

Literatura de Suporte

- **1. Definição**

As diabetes é uma doença crônica em que os níveis de glicose no sangue (açúcar) estão acima do normal. O diabetes tipo 1 é uma doença do sistema imunológico. Em pessoas com diabetes tipo 1, o sistema imunológico ataca as células produtoras de insulina do pâncreas e destrói. Como o pâncreas já não pode produzir insulina, as pessoas com diabetes tipo 1 têm de tomar insulina diariamente para viver. A diabetes tipo 1 ocorre com maior regularidade em crianças e adultos jovens, embora não haja cura, as diabetes podem ser administrado com injeções de insulina, controlo do açúcar no sangue, dieta adequada e exercícios (CDC). Crianças com diabetes enfrentam dois problemas graves:

- **Hipoglicemia** ou baixo nível de açúcar no sangue, ocorre quando o nível de açúcar no sangue é muito baixo, devido ao excesso de insulina, ingestão de poucos alimentos ou muito exercício. As crianças com baixo nível de açúcar no sangue às vezes comportam-se de forma errática, apresentam sono e muitas vezes estão com muita fome e com tremores. O baixo nível de açúcar no sangue deve ser tratado imediatamente, ingerindo alimentos ricos em açúcar, como o sumo de frutas. Se suspeita de que um aluno tenha níveis baixos de açúcar no sangue, não deixe o aluno, porque ele / ela pode perder a consciência (Henderson, 2005).
- **Hiperglicemia** ou o alto nível de açúcar no sangue ocorre quando o nível de açúcar no sangue é muito alto, devido à pouca insulina ou ingestão de muita comida. Crianças com alto nível de açúcar no sangue podem tornar-se letárgicas e com sono e muitas das vezes têm muita sede e precisam frequentemente de ir ao banheiro. O alto nível de açúcar no sangue é tratado com doses adicionais de insulina e sem açúcar, como água. Os alunos com diabetes devem ter acesso gratuito à água e ao banheiro (Henderson, 2005). Hiperglicemia prolongada devido à insulina insuficiente pode levar a uma condição muito grave chamada cetoacidose diabética, o que pode levar ao coma e à morte.

2. Problemas psicossociais de alunos com diabetes

A diabetes é uma doença crônica complexa que afeta todas as etapas da vida. O facto dos alunos com diabetes terem que realizar regularmente o controlo do açúcar do sangue e submeter as suas injeções de insulina podem separá-los e fazê-los sentirem-se diferente dos seus colegas. Pode levar a um considerável sofrimento, especialmente se os alunos são deixados fora de atividades, pode propiciar a uma baixa autoestima. Podem sentirem-se irritados ou ressentidos ou ainda, ficar deprimidos. Além disso, alguns alunos podem aceitar discutir a sua condição, enquanto que, outros tentam ocultá-la. Às vezes, os alunos não podem cumprir o regime, mas sentem-se pressionados a agradar a seus familiares e informar os níveis fecundos de glicose no sangue.

Por outro lado, em algum momento usam as diabetes para afirmar sua independência e controlo e não cumprem o seu plano de cuidados. A diabetes pode comprometer a independência, porque os pais / responsáveis estão preocupados com a capacidade dos seus filhos para realizar tarefas de autocuidado e assumir a responsabilidade pelos seus diabetes. Esta preocupação por parte dos pais pode levar a lutas crescentes com dependência, comportamento de oposição e rebelião (ADA).

4. Diabetes e aprendizagem

As diabetes podem afetar a aprendizagem e, se não for bem acompanhado, os alunos podem ter dificuldades com atenção, memória, velocidade de processamento, organização e problemas nas habilidades preceptivas, e talvez não consigam atingir o seu pleno potencial acadêmico. Os desafios de acompanhar devidamente as diabetes também pode afetar a vida de uma criança. Alguns alunos com diabetes podem ter ausências frequentes devido a consultas no hospital (Diabetes UK).

Websites e relatórios

Associação Americana dos Diabetes: www.diabetes.org

Center for Diseases Control and Prevention: www.cdc.gov

Diabetes UK: www.diabetes.org.uk

Vermont Department of Health. Recommendations for the Management of Diabetes at school. Available at: healthvermont.gov/prevent/diabetes/SchoolDiabetesManual.pdf

American Association of Diabetes Educators (2016) Management of Children with Diabetes in the School Setting. Available at:

<https://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/practice/practice-resources/position-statements/management-of-children-with-diabetes-in-the-school-setting.pdf?sfvrsn=0>

Referências

Henderson, G. (2005). Standards of care for students with type 1 diabetes: Ensuring safety, health and inclusion in school. *Paediatrics & Child Health*, 10(1), 25–27.