

# DIABETES INFANTIL

## ORIENTAÇÕES AOS CUIDADORES



HOSPITAL  
SÃO LUCAS



Viemos orientar você no cuidado com a criança ou adolescente diabético, a fim de ajudá-lo no processo de adaptação. Você encontrará informações necessárias para a saúde do seu filho!

## **O DIA DA ALTA CHEGOU!**



### **1 - INTRODUÇÃO**

O Diabetes Mellitus é um distúrbio no qual o nível de açúcar (glicose) no sangue é excepcionalmente elevado, porque o organismo não produz insulina suficiente ou não consegue responder normalmente à insulina produzida.

Os sintomas, o diagnóstico e o tratamento do diabetes são similares em crianças e adultos (Diabetes Mellitus). Contudo, o tratamento do diabetes em crianças pode ser mais complexo. Ele deve ser adaptado ao nível de maturidade física e emocional da criança e a constantes variações na ingestão de alimentos, na atividade física e no estresse.

### **2 - DIFERENÇA ENTRE DIABETES TIPO I E DIABETES TIPO II**

Em crianças com DM-1, o pâncreas não consegue produzir insulina, portanto, a glicose não pode entrar nas células para fornecer-lhes energia e a taxa de glicose torna-se muito elevada no sangue (hiperglicemia). Não se sabe exatamente o motivo que leva algumas crianças a pararem de produzir insulina, mas sabe-se que há uma tendência hereditária associada a algum agravo ambiental como, por exemplo, uma infecção viral. Neste caso, é possível que o corpo, na tentativa de eliminar o vírus, cometa um erro e comece a destruir suas próprias

células, que no caso são as células do pâncreas produtoras de insulina. Isto caracteriza uma doença autoimune (o corpo destruindo suas próprias células). Diabetes tipo 1 é uma doença autoimune.

DM2 acomete geralmente adultos, mas pode ocorrer em adolescentes obesos. Neste caso, o adolescente é capaz de produzir insulina, mas a obesidade provoca uma resistência das células à sua ação, isto é, a insulina é ineficiente em transportar a glicose para dentro das células e esta se acumula no sangue causando hiperglicemia. Os sintomas do DM2 podem ser menos perceptíveis, mas também incluem sede, urina frequente em grande quantidade e falta de energia.



### **3 - ALIMENTAÇÃO**

Para auxiliar na adaptação da dieta da criança com diabetes, é importante fazer o acompanhamento com um profissional de nutrição, pois assim, será realizado um plano alimentar na qual

será escrito os alimentos que podem ser ingeridos e aqueles que devem ser evitados. Idealmente, os alimentos ricos em açúcar, pães e massas devem ser evitados e substituídos por opções com baixo índice glicêmico, como aveia, leite e macarrão integral.

## 4 - AÇÚCAR

As crianças diabéticas possuem deficiência na produção da insulina, que é o hormônio responsável por reduzir os níveis de glicose no sangue e por isso ao ingerir alimentos ricos em açúcar apresentam sintomas de glicose muito elevada, como sonolência, muita sede e aumento da pressão. Desta forma, ao receber o diagnóstico de diabetes é necessário que a família da criança não ofereça alimentos ricos em açúcar ou carboidratos e façam comida à base de outros produtos com teor de açúcar mais baixo possível.



## 5 - CUIDADOS

Para manter a saúde da criança, é necessário que a família compreenda o processo da doença, para que fique mais fácil a adaptação alimentar. Podemos fazer algumas mudanças como:

- **Comer sempre na mesma hora:**

As crianças com diabetes devem se alimentar na mesma hora e de preferência fazer 6 refeições por dia como café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e pequeno lanche antes de dormir. É ideal que a criança não fique



mais de 3 horas sem comer, pois isto ajuda a criar uma rotina diária e facilita na programação das aplicações de insulina.

- **Deixar a criança participar da doença:**

Deixar a criança participar no seu tratamento, deixando, por exemplo, que escolha o dedo para a picada ou segurar na caneta de insulina, pode tornar o processo menos doloroso e mais interessante. Também pode-se deixar a criança ver a caneta e fingir que vai aplicar em um boneco, contando para ela que muitas outras crianças também podem ter diabetes.



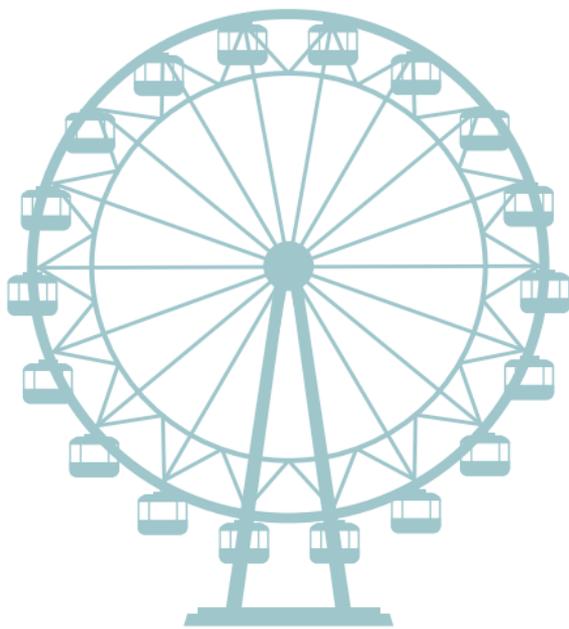
- **Oferecer uma dieta adaptada:**

Para auxiliar na adaptação da dieta da criança com diabetes, é importante fazer o acompanhamento com um profissional de nutrição, pois assim, será realizado um plano alimentar na qual será escrito os alimentos que podem ser ingeridos e aqueles que devem ser evitados. Idealmente, os alimentos ricos em açúcar, pães e massas devem ser evitados e substituídos por opções com baixo índice glicêmico, como aveia, leite e macarrão integral.

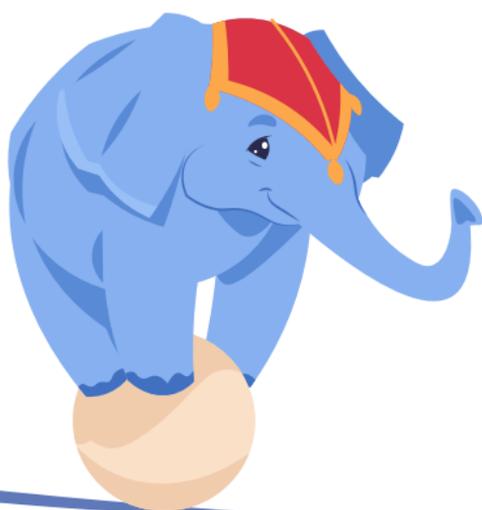


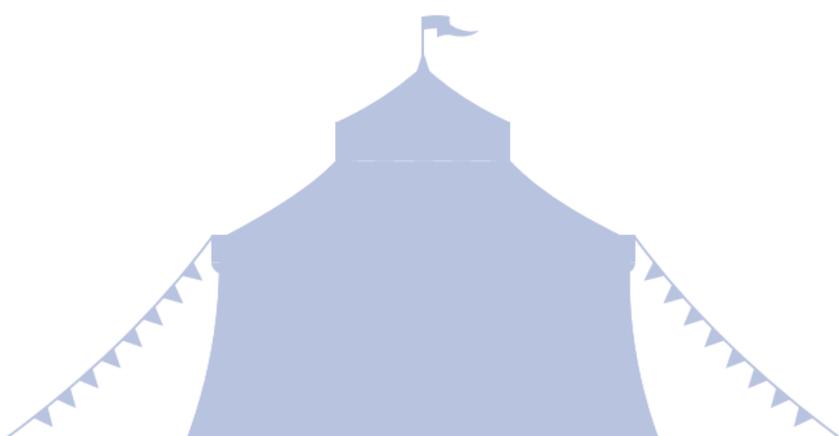
- **Evitar ter doce em casa:**

Deve-se evitar ao máximo ter doces como bolos, biscoitos, chocolates ou outras guloseimas em casa, para que a criança não sinta vontade de comer. Já existem alguns alimentos possíveis de substituição por estes doces, com adoçante na composição e que podem ser ingeridos por diabéticos. Além disso, é importante que os pais também não comam esses alimentos, pois assim a criança observa que a rotina foi alterada para todos os membros da família.



- **Levar doces sem açúcar para as festas:** Para que a criança com diabetes não se sinta excluída nas festas de aniversário, podem-se oferecer doces feitos em casa, que não tenham alto teor de açúcar, como gelatina diet, pipoca com canela ou biscoitos diet.
- **Ter paciência:** As picadas diárias para administrar insulina ou fazer testes de glicemia podem ser muito dolorosas para a criança e, por isso, é muito importante que a pessoa que vá dar a picada seja paciente, tenha carinho e explique o que fará. Fazendo isto, a criança se sente valorizada, importante e colabora melhor nos momentos em que se deve fazer as pesquisas de glicemia ou administrar a insulina.
- **Informar na escola:** Informar a escola sobre a situação de saúde da criança, é um passo fundamental e muito importante no caso de crianças que têm que realizar uma alimentação específica e tratamentos fora de casa. Assim, os pais devem avisar a escola para que sejam evitados doces e para que seja feita educação de toda a turma nesse aspecto.





- **Incentivar o exercício físico:** A prática de exercícios físicos ajuda a controlar os níveis de glicose no sangue e deve ser um complemento do tratamento para a diabetes na criança, por isso, os pais devem incentivar a realização destas atividades. É importante manter uma rotina de exercícios que gere bem-estar na criança e que seja adequada para a idade, podendo ser futebol, dança ou natação, por exemplo.
- **Não tratar com diferença:** A criança com diabetes não deve ser tratada de forma diferente, pois apesar dos cuidados constantes, esta criança deve ter liberdade para brincar e se divertir, pois assim não se sentirá pressionada ou culpada. É importante que se saiba que com acompanhamento de um médico, a criança diabética poderá ter uma vida normal.



## 6 - COMPLICAÇÕES

O diabetes pode causar complicações imediatas e complicações de longo prazo. A complicação imediata mais séria é a **cetoacidose diabética**.

As complicações de longo prazo ocorrem normalmente devido a problemas sociais e psicológicos ou a problemas nos vasos sanguíneos. Apesar de os problemas nos vasos sanguíneos demorarem anos para se desenvolver, quanto melhor o controle do diabetes, menor a probabilidade de que complicações venham a ocorrer.

- **Cetoacidose diabética (CAD)**

A cetoacidose diabética está presente na época do diagnóstico em aproximadamente um terço das crianças com diabetes tipo 1. A cetoacidose diabética também é comum em crianças com diabetes tipo 1. Ela se desenvolve em aproximadamente 1% a 10% das crianças com diabetes tipo 1 todos os anos, normalmente porque essas crianças não tomaram sua insulina ou estão tendo problemas com a administração da insulina (por exemplo, problemas com sua bomba de insulina). A cetoacidose diabética também pode ocorrer se a criança não receber insulina suficiente quando está doente (quando doentes, as crianças precisam de mais insulina).



Sem a insulina, as células não conseguem utilizar a glicose existente no sangue. As células passam para um mecanismo alternativo de obtenção de energia e decompõem a gordura, produzindo compostos denominados cetonas como subprodutos. As cetonas tornam o sangue muito ácido (cetoacidose), causando náuseas, vômitos, fadiga e dores abdominais. As cetonas fazem com que o hálito da criança cheire a acetona. A respiração fica profunda e rápida à medida que o organismo tenta corrigir a acidez do sangue (considerações gerais sobre o equilíbrio ácido base). Algumas crianças desenvolvem dor de cabeça e podem ficar confusas ou menos alertas.



- **Hipoglicemia**

Concentrações baixas de glicose no sangue (hipoglicemia) ocorrem quando um excesso de insulina do medicamento anti-hiperglicêmico é tomado, quando a criança não come regularmente ou pratica exercícios vigorosos por um longo período de tempo. Sintomas de alerta incluem confusão ou outros comportamentos anormais e as crianças frequentemente parecem estar pálidas e/ou suadas.

## **7 - PERGUNTAS FREQUENTES**

- **Como o diabetes se manifesta?**

Açúcar que não pode entrar nas células devido à falta de insulina vai aumentando sua quantidade no sangue

(hiperglicemia) até chegar a um ponto em que o excesso tem de ser colocado pra fora pela urina. Isso faz com que a pessoa passe a urinar várias vezes ao dia e em grande quantidade. Para compensar essa perda de água pela urina, a sede aumenta e a pessoa passa a beber mais água. Como as células não podem usar o açúcar, o organismo tem que usar gordura em substituição a glicose, o que leva a perda de peso. Então, as principais manifestações que fazem pensar que uma criança ou adolescente tenha diabetes são: muita sede, muita fome, perda de peso e aumento da frequência e quantidade de urina.

- **Qual diagnóstico deve ser realizado?**

- Exames de glicose no sangue;
- Exame de hemoglobina A1c (hemoglobina glicosilada);
- Algumas vezes, um exame de tolerância oral à glicose.

O diagnóstico do diabetes é um processo de duas partes. Os médicos precisam primeiro determinar se a criança tem diabetes e depois qual tipo de diabetes ela tem. As crianças que parecem apresentar complicações também fazem outros exames.

- **Como é o tratamento normalmente?**

Como qualquer doença crônica, e que requer tratamento para o resto da vida, esse é um diagnóstico difícil para os pais e para a criança. Mas o Diabetes Mellitus é uma doença que, se adequadamente tratada, permite à criança ter uma vida normal. O tratamento do diabetes na criança deve ser feito por um Endocrinologista Pediátrico, juntamente de uma equipe multidisciplinar composta por nutricionista, psicólogo, enfermeiro e educadores em diabetes. Esse tratamento é oferecido gratuitamente e com qualidade pelos serviços especializados presentes nos

ambulatórios da maioria das faculdades de medicina em todo o país. O Diabetes Mellitus tipo 1 é tratado pela combinação de: reposição de insulina, atividade física regular, alimentação saudável e monitoração domiciliar da glicemia.

### **No que o diabetes interfere no cotidiano da criança?**

Tratamento do diabetes modificará um pouco o cotidiano da criança. Essas modificações serão mais sentidas no período logo após o diagnóstico, quando tudo ainda é novo e assustador. Mas, com o tempo, e com ajuda da equipe médica, orientando, educando e dando suporte, logo essas alterações entrarão na rotina. Os principais fatores que interferem no cotidiano da criança com diabetes são: necessidade de checar glicemia várias vezes ao dia, não poder comer “tudo o que quiser na hora que desejar” e ter de aplicar a insulina (injeção subcutânea) algumas vezes por dia.

Antes de receber alta, certifique-se que todas as dúvidas foram esclarecidas.

As equipes de enfermagem, nutrição, psicologia, fisioterapia, odontologia e serviço social poderão te ajudar!





Rua dos Otoni, 670, Santa Efigênia  
Belo Horizonte

[hospitalsaolucasbh.com.br](http://hospitalsaolucasbh.com.br)



@hosp.saolucasbh