

Diabetes tipo 1 na escola

Conhecer, acolher e agir com segurança

- 1 Conhecendo o diabetes tipo 1
- 2 Hipoglicemia na escola
- 3 Hiperglicemia na escola



Dra. Solange Travassos, MD, PhD

Material educativo gratuito para equipes escolares e famílias

Como usar este guia

Leia na ordem ou abra diretamente o assunto de que precisar.

Se houver orientações da criança ou do adolescente, mantenha-as acessíveis à escola.

01 Conhecendo o diabetes tipo 1

Páginas 3-5

02 Hipoglicemia na escola

Páginas 6-11

03 Hiperglicemia na escola

Páginas 12-15

Com orientações individuais, siga as indicações para aquela criança.

Sem elas, use as medidas imediatas do guia e contate a família.

Conhecendo o diabetes tipo 1

Uma orientação simples para a escola cuidar com segurança, sem medo e sem excluir.



A criança com diabetes tipo 1 pode aprender, brincar, correr e participar.

Insulina não é castigo. É cuidado. É vida.

O que muda na rotina?

Quase nada. A criança pode participar das atividades como as outras crianças. Em alguns momentos, vai precisar de pequenos cuidados.



A escola ajuda quando permite:

- Verificar a glicose e responder aos alertas do sensor.
- Usar o celular que faz parte do tratamento.
- Comer ou beber quando necessário.
- Aplicar insulina conforme o plano individual.
- Ir ao banheiro e beber água sempre que precisar.

Tecnologia e insulina ajudam a criança a viver com segurança.

O que a escola precisa saber?

Reconhecer algumas situações e saber quem chamar torna a rotina mais segura.

Insulina

É essencial para a vida.

Glicose

É acompanhada ao longo do dia.

Hipo

Glicose baixa: agir rápido.

Hiper

Glicose alta: observar e avisar.

Sensor, bomba e celular

Podem fazer parte do tratamento.



Quando a escola sabe o básico, a criança ganha segurança para aprender.

Hipoglicemia na escola

Quando a glicose fica baixa, a criança precisa de ajuda rápida e tranquila.



Se a criança disser “estou com hipo”, acredite e ajude na hora.

Sobre mim

Meu nome: _____

Minha turma: _____

Responsáveis: _____

Telefone: _____

Médica: _____

Telefone da
médica: _____

Este material complementa o plano individual combinado com a família e a equipe de saúde.

O que é hipoglicemia?

A glicose caiu abaixo do limite seguro. Os níveis ajudam a reconhecer a urgência, mas os sintomas também precisam de atenção.

NÍVEL 1

54 a 69 mg/dL

É o alerta para tratar a glicose baixa imediatamente.

NÍVEL 2

Abaixo de 54 mg/dL

Valor clinicamente importante. Trate imediatamente e acompanhe de perto.

NÍVEL 3

Hipoglicemia grave

Alteração mental ou física que exige ajuda de outra pessoa, independentemente do valor medido.

O que fazer com essa informação?

Se estiver acordada e conseguir engolir, trate a hipo com carboidrato de ação rápida (página 10). Se não conseguir engolir com segurança, estiver inconsciente ou convulsionando, siga a página 11 e acione o SAMU 192.

A criança pode apresentar sintomas antes de se obter uma medida. Não adie a ajuda para esperar o sensor mostrar um número.

Por que a glicose pode baixar?



- Comeu menos do que o planejado ou atrasou uma refeição.
- Brincou, correu ou fez mais exercício.
- A insulina agiu mais do que o necessário naquele momento.
- Está doente, com vômitos ou diarreia.
- Estresse ou emoções fortes, especialmente se comeu menos.

Educação física, recreio longo, festa e passeio mudam a rotina. Avise a família e siga suas orientações.

Como reconhecer uma hipo?

Cada criança sente de um jeito. Observe uma mudança repentina de comportamento.

- Tremor ou suor frio
- Fome, fraqueza ou tontura
- Palidez
- Irritação ou choro
- Sonolência
- Confusão ou dificuldade de concentração



A criança pode parecer mais quieta, lenta para pensar, chorosa ou “diferente”. Se não for possível medir imediatamente, trate conforme o plano individual e confirme a glicose assim que possível.

Estou com hipo. E agora?

Para a criança acordada e capaz de engolir com segurança:

1 Dê carboidrato de ação rápida.

Use 10 a 15g de carboidrato de rápida absorção. Exemplos: 2 a 3 sachês de glicose, 100 a 150 ml de suco comum ou refrigerante com açúcar ou 1 colher de sobremesa ou de sopa de açúcar. Confira o rótulo dos sachês e das bebidas.

2 Avise a família e espere 15 minutos.

Permaneça com a criança. Os responsáveis podem orientar o próximo passo.

3 Verifique a glicose de novo.

Prefira medir no dedo para confirmar a melhora. O sensor pode demorar a mostrar que a glicose subiu.

4 Se continuar baixa, repita.

O esperado é que melhore em alguns minutos. Se continuar baixa, dê outra dose de carboidrato de rápida absorção e confira em 15 minutos.



Atenção à insulina recente

Se a hipo ocorrer menos de 2 horas após a insulina rápida ou se houve erro na administração, pode haver insulina ativa e necessidade de mais carboidrato. Avise a família durante o atendimento e acompanhe até a recuperação. Em sistemas automatizados, a dose pode ser menor; confirme a orientação da família.

Fique com a criança.

Não a mande sozinha à coordenação. Se não conseguir engolir com segurança, siga o protocolo de hipoglicemia grave na página seguinte.

Hipoglicemia grave

Aja imediatamente.

Se a criança não consegue engolir com segurança, está inconsciente ou convulsionando:

1

Acione o SAMU 192.

Peça que outra pessoa ligue enquanto você fica com a criança. Avise a família.

2

Aplique glucagon, se disponível.

Use conforme a orientação para o produto e o treinamento recebido; não espere a chegada do socorro.



3

Sem glucagon e com demora do socorro:

Coloque a criança de lado. Como medida de emergência, enquanto o socorro não chega, aplique aos poucos pequenas quantidades de pasta espessa de açúcar com poucas gotas de água na parte interna da bochecha. Mantenha a oferta até o socorro chegar ou observar a melhora do quadro, sem deixar acumular na boca.

Por que agir mesmo sem glucagon?

O atraso no tratamento de uma hipoglicemia grave pode ter consequências sérias. Se o socorro demorar, a pasta espessa é uma medida de emergência. Não interrompa a busca de socorro. A eficácia dessa medida é incerta e ela não substitui o atendimento de urgência.

Nunca force a deglutição nem despeje líquidos ou alimentos na boca. Durante uma convulsão, não coloque nada na boca.

Hiperglicemia na escola

Quando a glicose está alta, a escola observa, acolhe e segue o plano individual da criança.

O ponto de partida

Permita medir a glicose, beber água e ir ao banheiro. Avise a pessoa responsável pelo cuidado do diabetes na escola.

Plano individual da criança

Meu nome:		Turma:	
Família:		Telefone:	
Quando medir cetonas:		Quando avisar:	

As doses de insulina, os limites de glicose e os contatos de emergência devem estar escritos no plano individual.

Como reconhecer?

A glicose alta pode aparecer após uma refeição, durante uma doença, quando falta Insulina e por aumento do estresse.

Sinais frequentes

- Sede intensa ou boca seca.
- Urinar com mais frequência.
- Cansaço, dor de cabeça ou visão embaçada.

O que pode ter acontecido?

- Doença ou infecção.
- Dose de insulina insuficiente ou esquecida.
- Problema na bomba, no cateter ou no reservatório.
- Mudança na alimentação ou na atividade física.
Aumento do estresse como em dias de prova.

O que são cetonas?

São substâncias produzidas quando o corpo usa gordura como energia. No diabetes tipo 1, níveis altos podem indicar falta de insulina e risco de cetoacidose.

Como medir? Com medidor de cetonas em uma gota de sangue ou com tira reagente na Urina.

O que fazer na escola

Observe a criança e avise a família se houver mal-estar ou glicose alta persistente.

1

Confirme a glicose.

Veja o sensor e confirme com a glicemia capilar.

2

Ofereça água e acesso ao banheiro.

A criança deve permanecer acompanhada se não estiver bem.

3

Avise a família ou a pessoa treinada.

Informe os valores e os sintomas; os responsáveis ou o médico (a) podem orientar os próximos passos.

4

Verifique cetonas se houver glicose alta ou sintomas.

Especialmente com náuseas ou vômitos. Use medidor de sangue ou tira de urina, se houver hiperglicemia persistente.

5

Correção somente com dose prescrita.

A insulina só deve ser aplicada por quem esteja autorizado seguindo as orientações Dos responsáveis e da equipe que realiza o acompanhamento da criança ou do adolescente.

Em uso de bomba de insulina, glicose alta persistente pode indicar falha do sistema. Avise a família ou a pessoa treinada para conferir o equipamento e orientar o cuidado.

Evite atividade física se houver cetonas ou se a criança não estiver bem. Vômitos ou piora do estado geral exigem avaliação urgente (veja a próxima página).

Quando é urgência?

Acione a família e o atendimento de urgência sem demora se surgirem sinais de cetoacidose:

- Vômitos ou dor abdominal intensa.
- Respiração profunda ou rápida.
- Sonolência crescente, confusão ou piora do estado geral.
- Hálito frutado ou sinais de desidratação.

Na suspeita de urgência:

Ligue para o SAMU 192. Avise a família. Fique com a criança e siga o plano individual. Se estiver vomitando ou sem conseguir beber, procure atendimento imediatamente.

Cetonas positivas exigem contato com a família e orientação da equipe de saúde.

Referências: ISPAD, manejo em dias de doença (2022); ADA, plano de hiperglicemia para escolas e plano individual de cuidado (2026).