

NOVEMBRO: mês de conscientização sobre o Diabetes



Ana Paula Godinho
Eslen Giovana Cordeiro

Nutricionistas DEIN -SEED/PR



Dia Mundial do Diabetes

14 de novembro

Por que falar sobre diabetes no cotidiano escolar?



O cuidado adequado do diabetes na escola é necessário para o bem-estar imediato e a longo prazo do estudante, qualidade de vida, segurança e desempenho acadêmico.

Alguns questionamentos ...

Comer muito
açúcar causa
diabetes?

Mel e sucos de
frutas podem ser
consumidos
livremente por
pessoas com
diabetes?

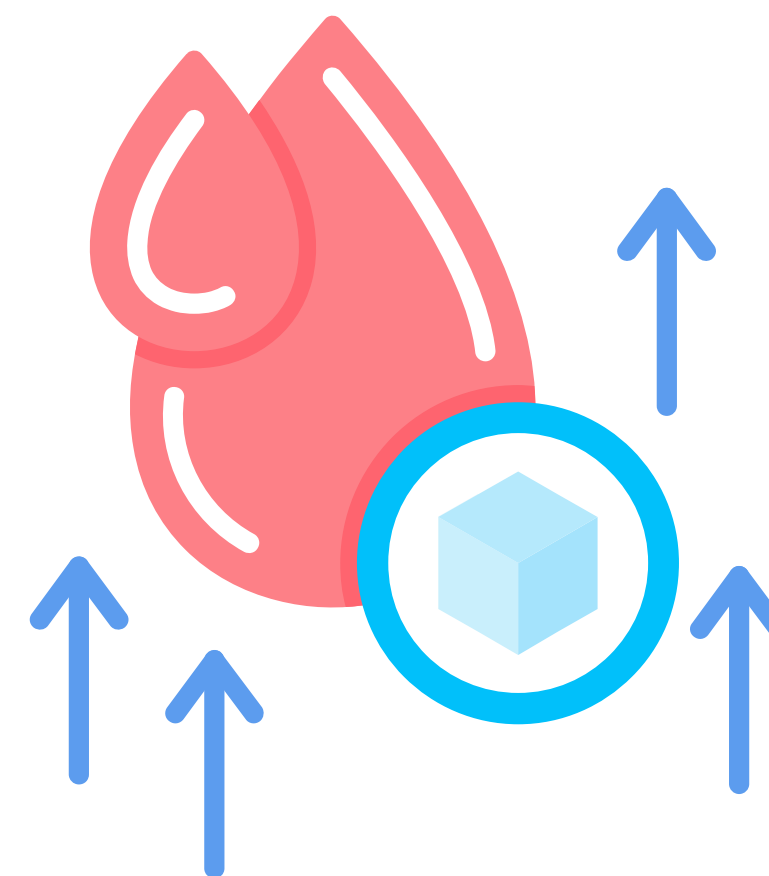
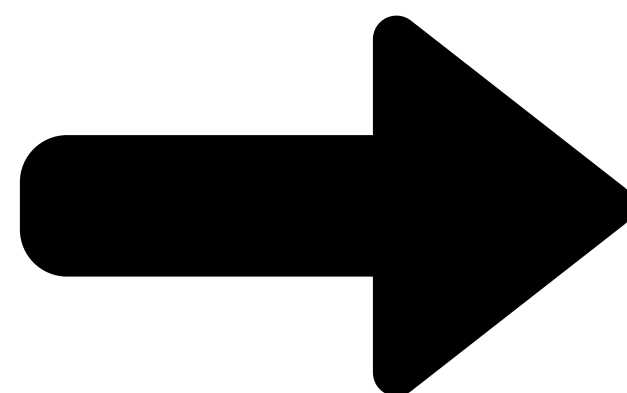
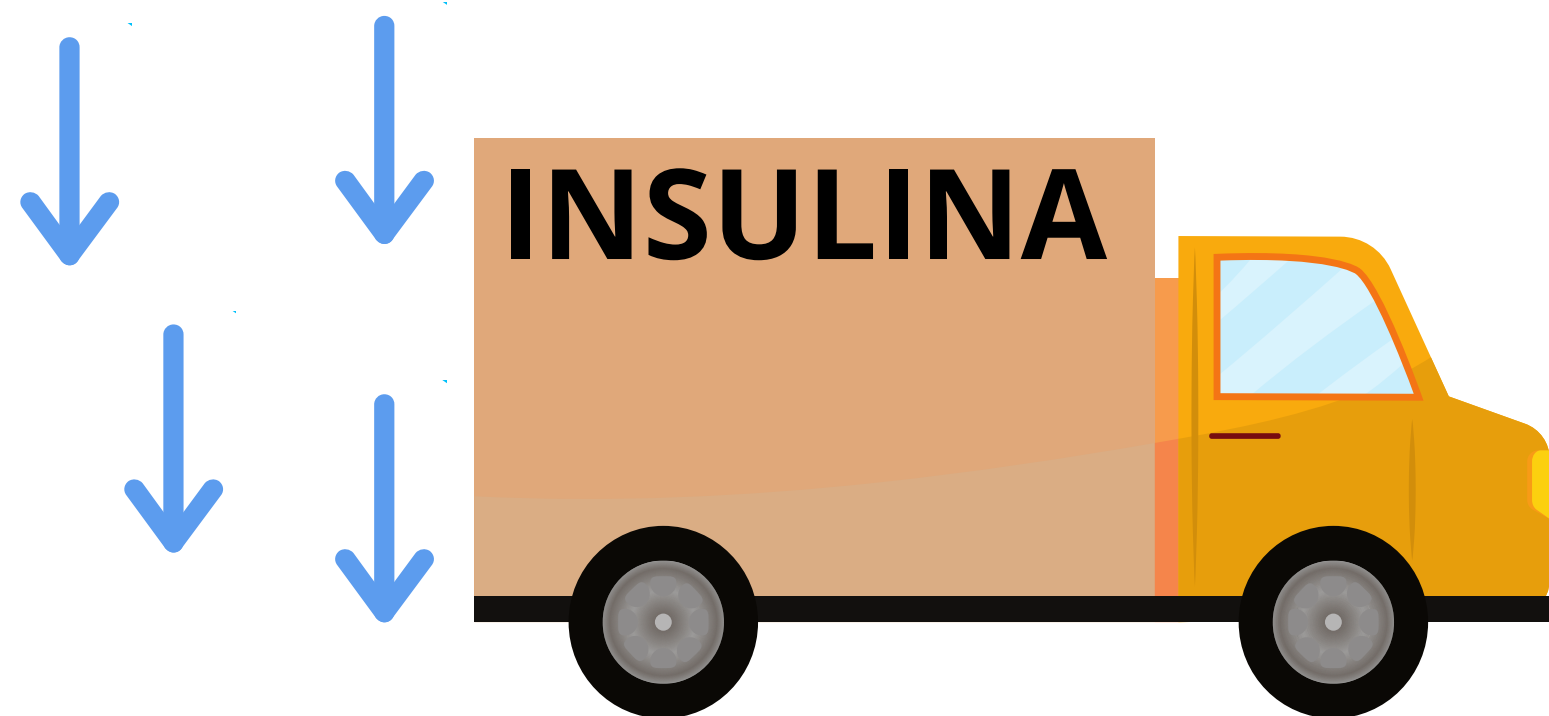
O estudante com
diabetes pode
consumir as
refeições
ofertadas na
escola?

Pessoas com
diabetes podem
fazer exercício
físico?

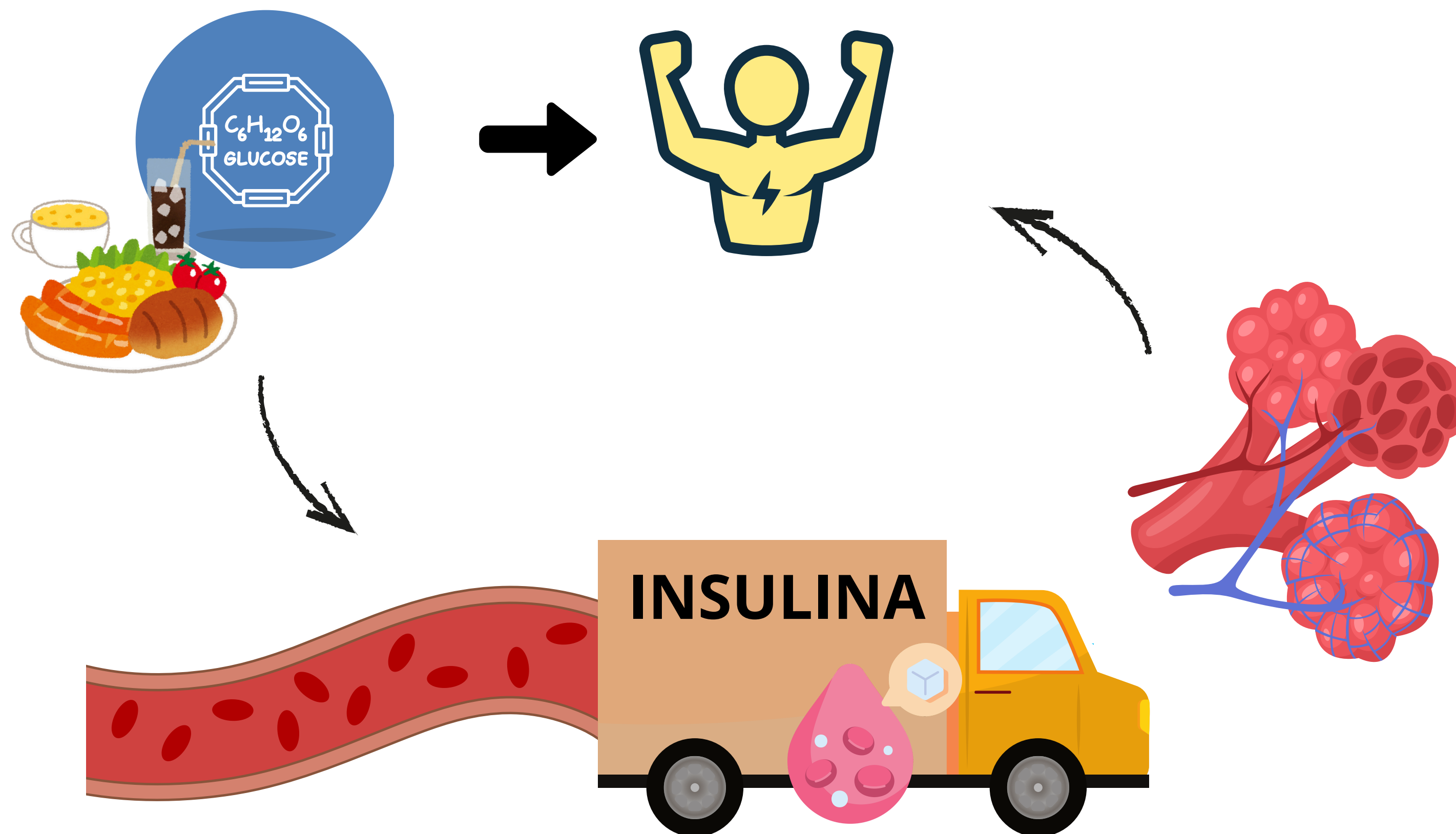


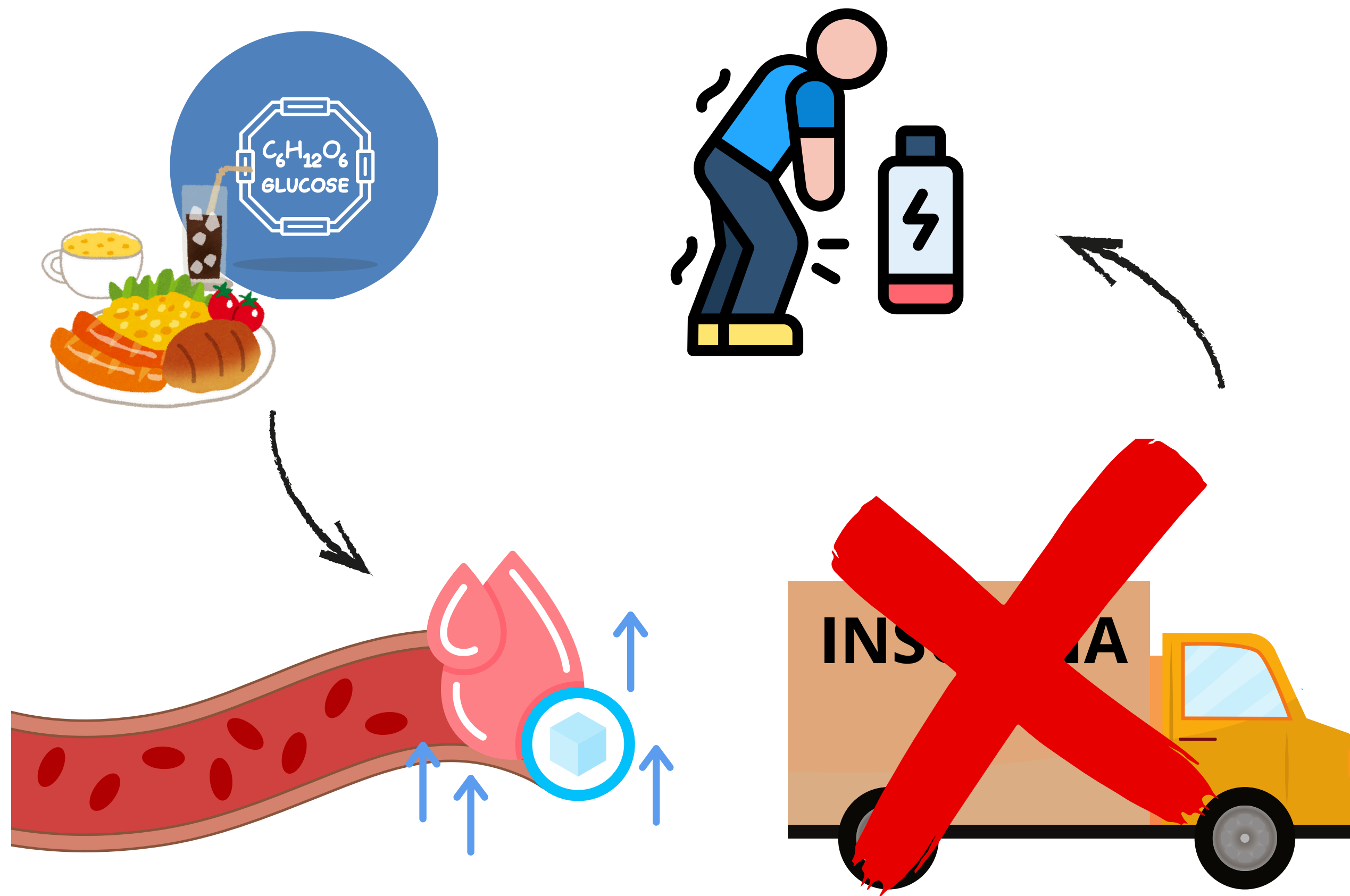
O que é

Condição crônica caracterizada por alterações no metabolismo da glicose (açúcar).



SBD, 2025



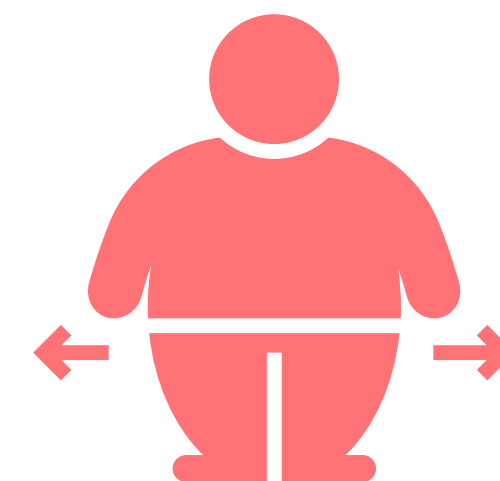


Tipos de DM que mais acometem crianças e adolescentes



Tipo 1: Causado pela destruição das células responsáveis por produzir o hormônio insulina (responsável por regular os níveis de açúcar no sangue). Tipo mais frequente em crianças e adolescentes.

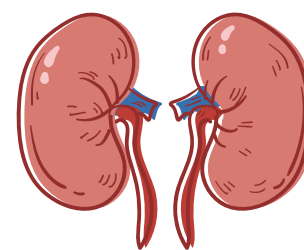
Tipo 2: Ocorre quando a ação da insulina está reduzida ou o organismo não a produz em quantidade suficiente.
Aumento da frequência em crianças e adolescentes, em virtude do sobrepeso e obesidade.



SBD, 2025

Complicações com o passar dos anos...

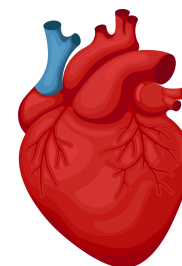
Doença renal crônica



Retinopatia diabética



Neuropatia cardiovascular



Neuropatia diabética



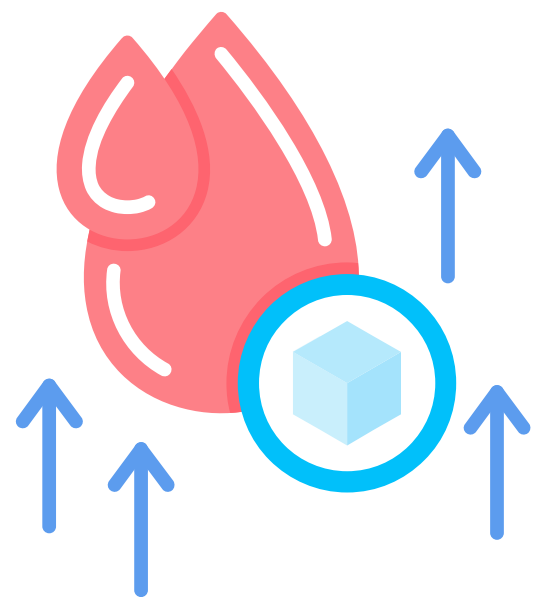
GOMES et al., 2021; SBD 2025



6º lugar entre os países com maior número de pessoas com diabetes

3º lugar entre os países com maior número de **CRIANÇAS E ADOLESCENTES** com diabetes mellitus tipo 1

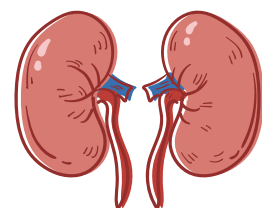
IDF, 2021



Complicações com o passar dos anos...

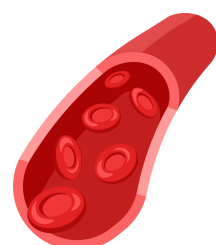
Transtornos alimentares

31% Complicação crônica



14% Doença renal crônica

8,5% Retinopatia diabética



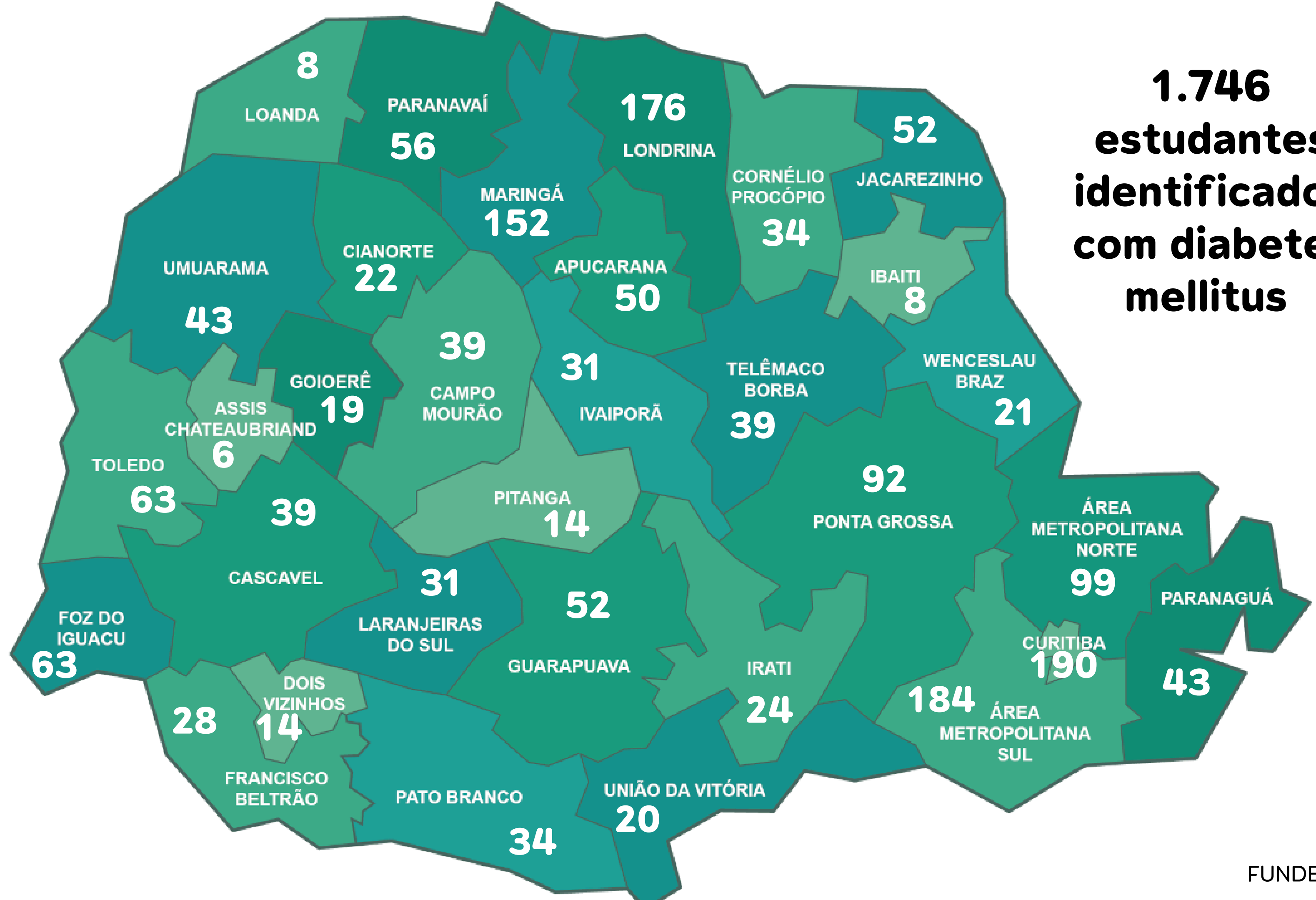
12,5% Neuropatia autonômica cardiovascular

4,9% Neuropatia diabética



GOMES et al., 2021; SBD 2025

1.746
estudantes
identificados
com diabetes
mellitus



E a alimentação escolar do aluno com diabetes ...



Lei 11.947/2009 – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Emprego da alimentação adequada e saudável, com alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares, contribuindo para o crescimento e desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar, em conformidade com a faixa etária e **seu estado de saúde, inclusive dos que necessitam de atenção específica.**

Lei 12.982/2014

Determina o provimento de alimentação escolar adequada aos alunos portadores de estado ou **condição de saúde específica.**

Primeiros passos ...

- ✓ Solicitar à família o laudo médico.
- ✓ Verificar com a família a existência do plano de manejo do diabetes – elaborado pelos profissionais de saúde responsáveis pelo tratamento do estudante.
- ✓ Sugere-se que a escola disponha da ficha de saúde do estudante, em que os responsáveis indicam como proceder em determinadas situações ou **em questões específicas relacionadas à alimentação do estudante.**



Recomendações

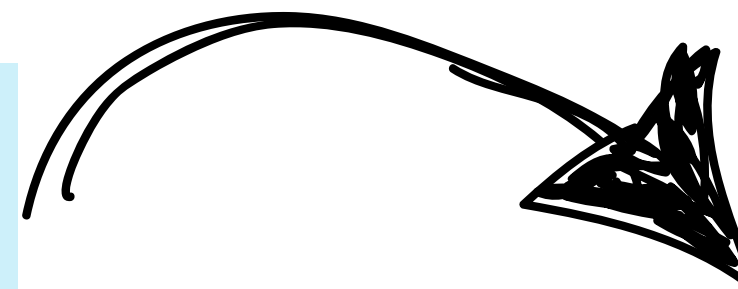
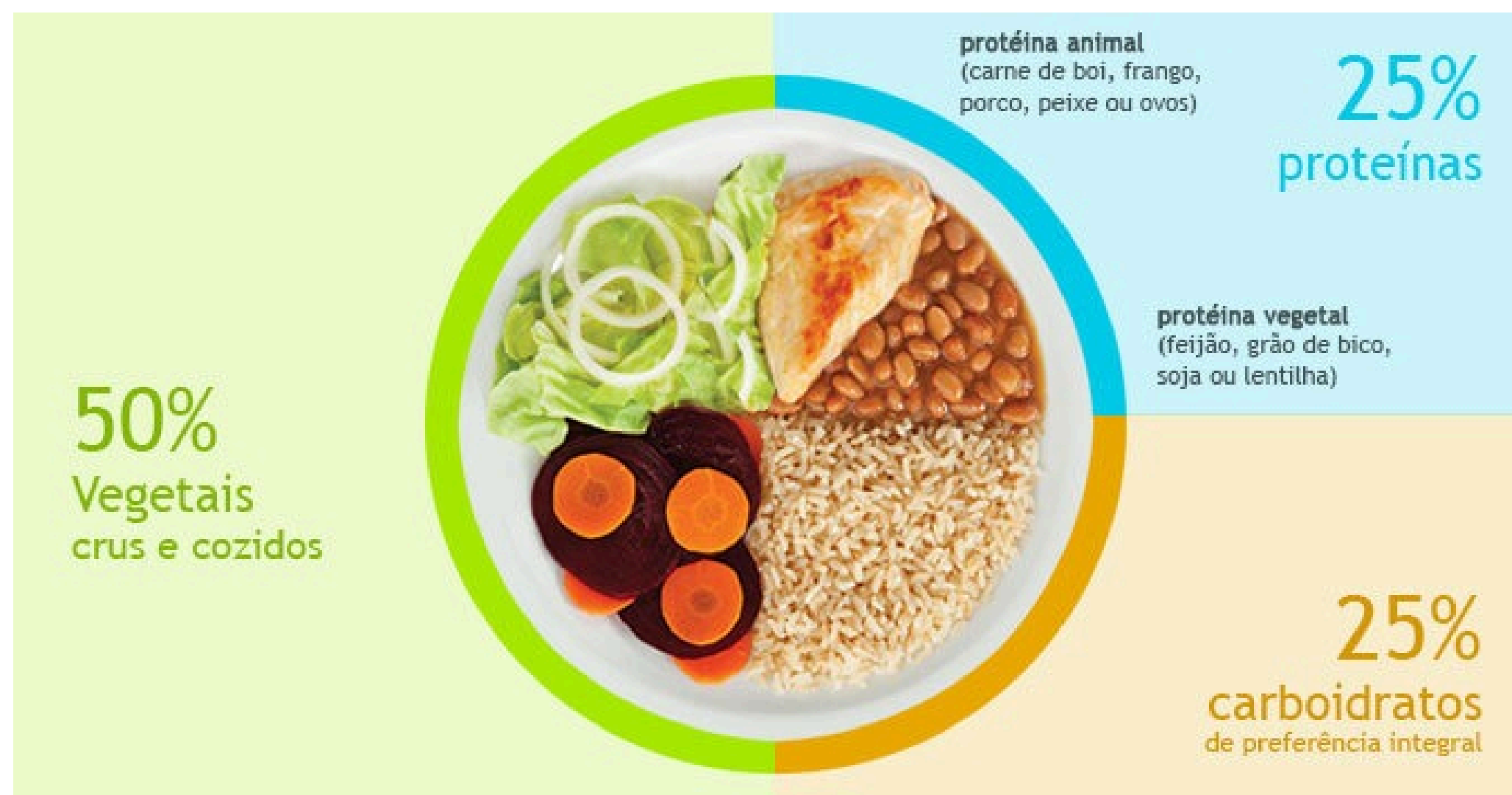
Alimentação saudável e equilibrada, contendo todos os grupos alimentares.



Não se recomenda restrição de carboidratos (arroz, macarrão, mandioca, polenta, batata) sem orientação médica ou nutricional → **prejuízos no crescimento e desenvolvimento.**

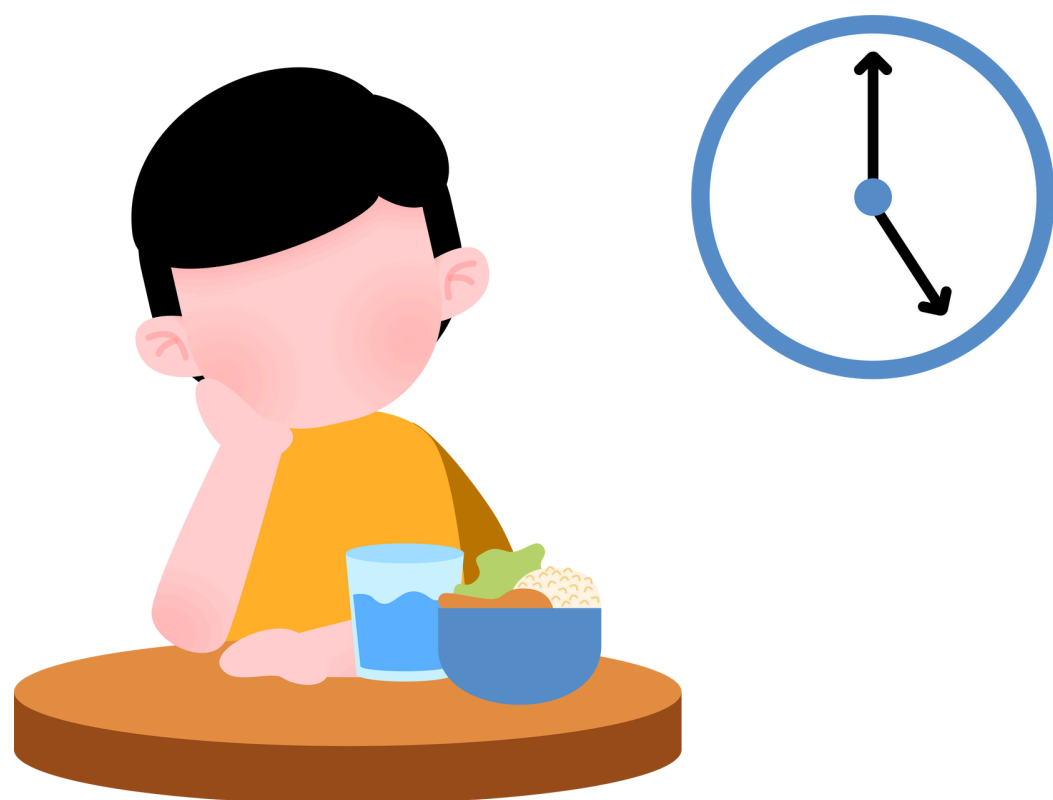
FNDE, 2017; SBD, 2025

Como deve ser a montagem do prato...

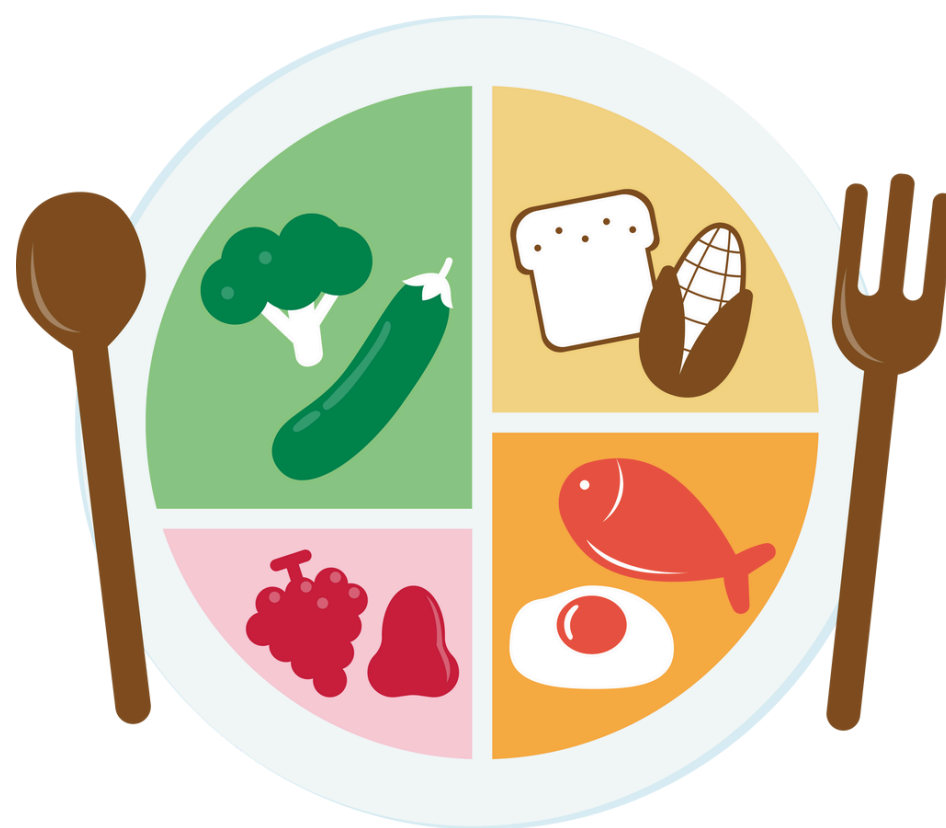


Atenção na hora do porcionamento.
Sugestão: quadro com foto dos estudantes com diabetes para os cozinheiros identificarem.

Evitar que o estudante
fique longos períodos em
jejum



Atenção ao fracionamento
das refeições



Preparações com açúcar
podem ser preparadas
separadas e se
necessário, adoçadas
com adoçante



FNDE, 2017; SBD, 2025

Atividade física

Deve-se estimular que estudantes com diabetes pratiquem atividade física.



LAWRENCE et al., 2022

Atenção!



Episódios de hipoglicemia no dia

Alimentação antes e após a atividade física

Evitar que o estudante fique sozinho, especialmente, logo após a atividade

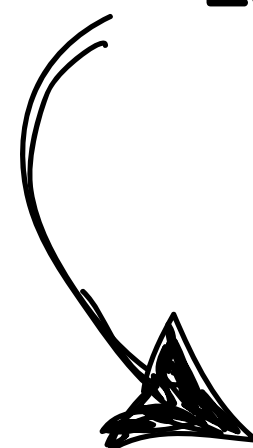
Verificar com a família a necessidade de lanche extra.

Hidratação



Importante que o estudante tenha
acesso frequente a hidratação e ao
banheiro

Estimular que se hidrate e que carregue
garrafa de água



Principalmente, durante e após
atividade física



O que fazer se o estudante apresentar hiper ou hipoglicemia?



Ouça o aluno. Não ignore suas necessidades ou preocupações.

Peça para que o aluno verifique os níveis de açúcar no sangue

Atenção ao nível de consciência do estudante

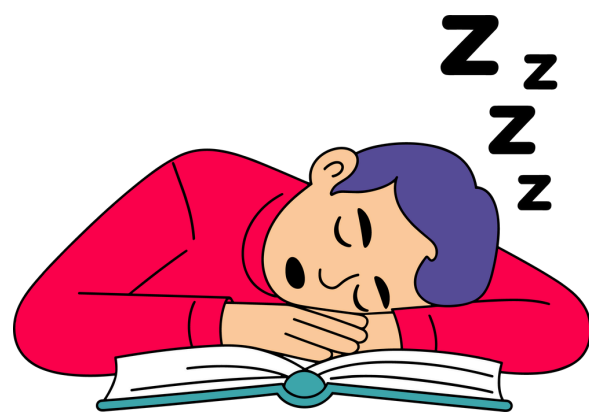
Sinais de hipoglicemia (baixo açúcar no sangue)



Fome



Cansaço



Sonolência



Sudorese



Desmaio



Tremores

Outros sinais: palidez, lentidão ou confusão mental, dor de cabeça, ansiedade ou nervosismo, visão embaçada.

O que fazer se o estudante apresentar hipoglicemia?

Hipoglicemia (< 70 mg/dL) ofertar uma das seguintes opções:

- 1 colher de sopa de açúcar diluído em 1 copo com água
- 1 copo de 200 ml de suco de fruta concentrado
- 1 colher de sopa de mel
- 4 balas de frutas de fácil mastigação



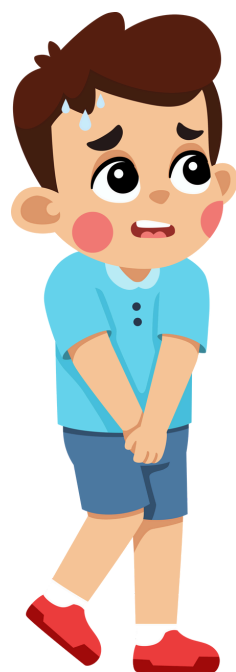
Não ofertar chocolate, leite condensado, doce de leite ou outros produtos ricos em gordura e proteína, pois retardam a absorção da glicose.



Sinais de hiperglicemia (açúcar alto no sangue)



Sede
intensa



Aumento da
frequência
urinária



Cansaço



Irritabilidade



Náuseas



Dor de
estômago



Visão
embaçada

O que fazer se o estudante apresentar hiperglicemia?

- Incentivar o estudante a beber água para que fique bem hidratado e que tenha acesso ao banheiro
- Dispor de um ambiente seguro para que o estudante possa realizar a medição da glicemia e a aplicação da insulina para corrigir a hiperglicemia (conforme orientação médica)



Mito ou verdade



Comer muito açúcar causa
diabetes



Pessoas com diabetes não
podem fazer exercício físico



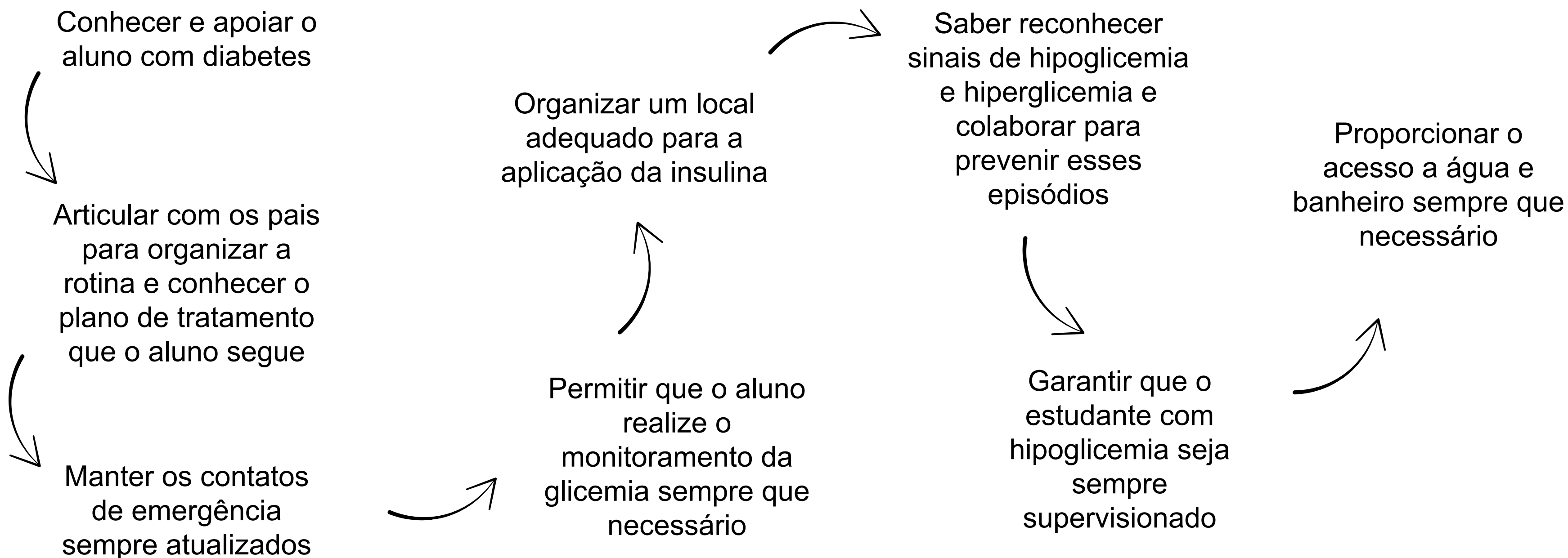
Mel e sucos de frutas são naturais e portanto, podem ser consumidos livremente por pessoas com diabetes



O estudante com diabetes deve consumir as refeições ofertadas na escola e tem direito a uma alimentação adaptada à sua necessidade



Qual o papel da escola com o aluno com diabetes mellitus ?



A atenção ao estudante com diabetes no contexto escolar
requer **trabalho em equipe**

Família + Escola + Equipe de Saúde





PARA A EQUIPE
DAS ESCOLAS



Um pacote educativo para
informar sobre diabetes nas escolas



Para alunos



Um pacote educativo para
informar sobre diabetes nas escolas

Programa Kids Diabetes in Schools

International
Diabetes
Federation – IDF

Sociedade
Brasileira de
Diabetes

<https://diabetes.org.br/diabetes-nas-escolas/>

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 17 jun. 2009. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm

BRASIL. **Lei nº 12.982, de 28 de maio de 2014.** Altera a Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, para incluir entre os beneficiários da alimentação escolar os alunos da educação básica que sejam portadores de diabetes. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 29 maio 2014. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l12982.htm

FNDE. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Manual de orientação sobre a alimentação escolar para portadores de diabetes, hipertensão, doença celíaca, fenilcetonúria e intolerância à lactose.** 2ª ed. Brasília - DF, 2012. Disponível em: [2012_manual_orientacao_diabetes.pdf](#)

FNDE. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação - FNDE. Nutricionistas do PNAE. **Caderno de Referência sobre alimentação escolar para estudantes com necessidades alimentares especiais.** Brasília - DF, 2017. Caderno de Referência - Alimentação Escolar para Estudantes com necessidades alimentares especiais.pdf

GOMES MB.; et al. **Complicações crônicas relacionadas ao diabetes em adolescentes brasileiros com diabetes tipo 1. Um estudo transversal multicêntrico.** Diabetes Res Clin Pract. 2021. Disponível em: [Complicações crônicas relacionadas ao diabetes em adolescentes brasileiros com diabetes tipo 1. Um estudo transversal multicêntrico - PubMed](#).

IDF. INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. **Diabetes Atlas.** 10th ed. Brussels: International Diabetes Federation, 2021. Disponível em: <https://diabetesatlas.org>

Kuschnir MC.; et al. **ERICA: prevalência de síndrome metabólica em adolescentes brasileiros.** Revista de Saúde Pública, 2016. Disponível em: [SciELO - Saúde Pública - ERICA: prevalence of metabolic syndrome in Brazilian adolescents](#)

LAWRENCE, S. E.; et al. **ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2022: Management and support of children and adolescents with diabetes in school.** Pediatric Diabetes, v. 23, n. 8, p. 1342-1353, 2022. Disponível em: https://www.digibete.org/wp-content/uploads/2023/05/ISPAD-Ch_22__School.pdf

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes: 2025.** São Paulo: SBD, 2025. Disponível em: <https://diretriz.diabetes.org.br>.

OBRIGADA!



Ana Paula Godinho
Eslen Giovana Cordeiro

nutricao_dein@educacao.pr.gov.br