

Olá, Professores

Aqui é a Miriam

Sou mãe do Arthur, que convive com diabetes tipo 1, há 8 anos.

O diabetes tipo 1 é uma doença autoimune em que o pâncreas deixa de produzir insulina. Por isso, Arthur precisa repor essa insulina e monitorar a glicose ao longo do dia. Para isso, ele utiliza a Bomba de insulina 780g para medir sua glicemia, ajusta-la e enviar esta leitura para seu celular que faz o reenvio para o meu.

Nesse contexto, o celular do Arthur não é apenas um aparelho eletrônico, faz parte essencial do seu tratamento, pois fica conectado ao sensor passando e atualizando informações relacionadas a sua glicemia, e de casa eu acompanho as medições das glicemias. Em alguns momentos, ele pode tocar ou vibrar, pois pode ser um alerta do sensor avisando que a glicose está caindo ou subindo, e até mesmo como perda de sinal onde o celular deve ficar a 6 metros de distância do sensor. E se caso eu perceber algo diferente vou ligar para a escola. No caso do Arthur, torna-se esse uso necessário, já conversei e ele tem entendimento que o uso do celular é somente para controle da glicemia. Gostaria de reforçar que a hipoglicemia (queda da glicose) é uma situação de emergência e pode colocar a vida do Arthur em risco. Por isso, sempre que o sensor apitar ou o celular tocar, ele precisa parar o que estiver fazendo (inclusive durante provas ou atividades) para conferir a glicose e se necessário, corrigir com alimentos adequados. Provavelmente ele irá pedir ajuda para quem estiver mais próximo dele no momento. É essencial a conferência da glicemia antes das atividades físicas a fim de verificar se é necessário algum alimento ou insulina antes de realizar tais exercícios.

Ele sempre carrega em sua mochila e na pochete um kit de hipoglicemia, sache de algo doce ou balas. Em casos de hipoglicemia (menor que 70) ele deve ingerir alimentos do seu kit hipo de emergência, na dúvida só me ligar, estou sempre atenta. Para corrigir a hipoglicemia, ele não precisa sair da sala de preferência manter ele sentado. Em casos de glicose muito baixa (abaixo de 55), deve-se tomar cuidado redobrado, urgente como por exemplo um suco, dois sachês de mel, ou todinho de preferência algo líquido, também foi entregue na direção todinho para seu kit hipoglicemia. **Pode ocorrer mal-estar, o sintoma principal que dá nele é tremer as mãos, tontura, fome intensa, irritabilidade, palpitações, confusão, dificuldade de concentração e fraqueza, por isso devemos agir rapidamente. ME LIGUE IMEDIATAMENTE!** Teremos acertos, erros, vitórias, mas com o passar do tempo tudo irá se ajustar. A glicemia dele é um pouco descontrolada, mas estamos sempre ajustando as doses. Mas com essa troca da bomba de insulina a glicose tende a melhorar, pois ela permite ajustes de doses a cada 5 minutos. Portanto ele terá um

melhor controle. Arthur é muito esperto e ele já entende bastante coisa de como se cuidar. E quando estiver com hiperglicemia (glicose alta) ele costuma apresentar os seguintes sintomas: sede excessiva, urina frequente, cansaço, visão turva, boca seca e náuseas. Nesta situação ele precisa apenas corrigir a glicose com o valor que aparece na bomba e se hidratar bastante e consequentemente ele vai acabar urinando mais, expelindo o açúcar que está no sangue.

– Orientações Importantes

⚠ Arthur também é celíaco, deve evitar alimentos que contenha glúten. E também contaminação cruzada.

Glúten é uma **proteína** encontrada naturalmente em alguns cereais, principalmente:

- 🌾 Trigo
- 🌾 Cevada
- 🌾 Centeio

Ele é responsável por dar **elasticidade e maciez** às massas, ajudando o pão a crescer e ficar fofinho.

🍞 Onde tem glúten?

- Pães
- Bolos
- Massas (macarrão, pizza)
- Biscoitos
- Cerveja (porque é feita de cevada)

⚠ Quem precisa evitar?

Pessoas com **Doença Celíaca**, que é uma condição autoimune. Nessas pessoas, o glúten causa inflamação e danos no intestino.

Contaminação cruzada por glúten acontece quando um alimento que **não tem glúten** entra em contato com algo que **tem glúten**, passando a ficar contaminado.

Isso pode acontecer mesmo com **quantidades muito pequenas**, o que já é perigoso para quem tem **Doença Celíaca**.

Exemplos comuns:

- Usar a **mesma faca** para passar manteiga no pão comum e depois no pão sem glúten
- Fritar batata na **mesma panela/óleo** onde foi frita algo empanado com farinha
- Preparar alimentos sem glúten na **mesma bancada** cheia de farinha de trigo
- Usar a mesma **torradeira** para pão comum e pão sem glúten

Por que é sério?

Para quem é celíaco, mesmo pequenas partículas invisíveis de glúten podem causar:

- Dor abdominal
- Diarreia
- Inflamação intestinal
- Danos ao intestino a longo prazo

Como evitar:

- Ter **utensílios separados**

- Limpar bem superfícies
- Guardar alimentos sem glúten em potes fechados
- Verificar rótulos (no Brasil, a lei exige informar “contém glúten” ou “não contém glúten”)

Quando tiver festas gostaria de ser avisada com antecedência, para poder ter tempo hábil para preparar os alimentos sem glúten.

Estou à disposição para qualquer esclarecimento.

Desejo um excelente ano letivo com muito sucesso e bençãos.

Muito obrigada.

Miriam, mãe do Arthur.