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, sashe 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 ajeitar. 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 açucar 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.