

Lalá e a Diabetes:

Uma história de Descobertas

Evelyn Larissa Viana Santos | Suely Carvalho Santiago Barreto
Lucélia da Cunha Castro



Evelyn Larissa Viana Santos | Suely Carvalho Santiago Barreto
Lucélia da Cunha Castro

Lalá e a Diabetes

Uma história de Descobertas

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ

Reitora

Nadir do Nascimento Nogueira

Vice-Reitor

Edmilson Miranda de Moura

Superintendente de Comunicação Social

Jacqueline Lima Dourado

Coordenadora da EDUFPI

Jasmine Soares Ribeiro Malta

EDUFPI - Conselho Editorial

Jacqueline Lima Dourado (presidente)

Jasmine Soares Ribeiro Malta (vice-presidente)

Carlos Herold Junior

César Ricardo Siqueira Bolaño

Fernanda Antônia da Fonseca Sobral

João Batista Lopes

Kássio Fernando da Silva Gomes

Maria do Socorro Rios Magalhães

Teresinha de Jesus Mesquita Queiroz

Projeto Gráfico. Capa. Diagramação.

Evelyn Larissa Viana Santos

Lucélia da Cunha Castro

Ilustrações

Freepik – imagens gratuitas

Bitmoji

Revisão técnica

Suely Carvalho Santiago Barreto

Lucélia da Cunha Castro

Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola

Clélia de Moura Fé Campos

Luana Mota Martins

FICHA CATALOGRÁFICA

BIBLIOTECA COMUNITÁRIA JORNALISTA CARLOS CASTELLO BRANCO
DIVISÃO DE REPRESENTAÇÃO DA INFORMAÇÃO

S2371 Santos, Evelyn Larissa Viana.
Lalá e a diabetes : uma história de descobertas / Evelyn Larissa Viana
Santos, Suely Carvalho Santiago Barreto, Lucélia da Cunha Castro. --
Teresina : EDUFPI, 2025.
71 p. : il.

ISBN : 978-65-5904-512-9

1. Nutrição infantil. 2. Nutrição. 3. Diabetes. I. Título. II. Barreto,
Suely Carvalho Santiago. III. Castro, Lucélia da Cunha.

CDD 613.204 32

Elaborada por Fabiola Nunes Brasilino CRB 3/ 1014



Apresentação

Oi, pessoal! Eu sou a Larissa, mas meu apelido é Lalá. Tenho 10 anos e uma doença chamada Diabetes Melito tipo 1. Adoro jogar pelo celular e participar de brincadeiras, como jogar futebol com meus amigos da escola. Meu lanche favorito é bolo de chocolate e refrigerante. Amo doces, mas não posso exagerar por conta do meu problema de saúde. Neste livro, vou compartilhar com vocês minhas experiências de como venho convivendo com a Diabetes.

Temos diversos desafios pela frente, como por exemplo passar a comer alimentos mais saudáveis. Vale a pena seguir as recomendações médicas e do nutricionista. Vamos juntos conhecer melhor essa doença?!



Sumário



Conhecendo os personagens

04



Conhecendo a Lalá e a sua rotina

09



Indo ao postinho de saúde

17



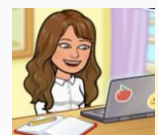
Lalá foi para o hospital

23



Festa de boas-vindas da Lalá e aniversário da Lulu

34



Consulta com a nutricionista

44



Novos hábitos

54

Conhecendo os personagens



Este é o Borinho, meu ursinho de pelúcia.



Sou a Lulu, melhor amiga da Lalá. Tenho 9 anos. Amo ler, desenhar e pintar.

Meu nome é Laura. Sou a irmã da Lalá, mas podem me chamar de Laurinha. Tenho 15 anos. Desde criança sempre gostei de praticar vários esportes.



Meu nome é Maria. Laura e Lalá são minhas filhas. Tenho uma vida bastante agitada, não pratico exercícios físicos e adoro uma cerveja gelada.



Eu me chamo João e sou o pai da Lalá. Sou motorista de aplicativo e, apesar da correria do trabalho e do estresse, reservo um tempinho para aproveitar com minha família.

Eu sou o médico do postinho de saúde. Podem me chamar de Doutor Felipe. Amo contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos meus pacientes, principalmente das crianças.



Sou a Ana, psicóloga da Lalá. O apoio psicológico é fundamental na descoberta de uma doença. Irei ajudá-la a tornar esse processo mais leve.



Olá! Eu sou o Pedro, enfermeiro do postinho de saúde.

Me chamo Eduarda e sou a nutricionista da Lalá. Sou apaixonada pela minha profissão, pois ensino meus pacientes na construção de hábitos saudáveis durante a vida.



- Sou o Miguel, nutricionista da alimentação escolar. Eu vou apresentar a nutrição de uma forma diferente para vocês. Vamos descobrir juntos?!



- Me chamo Suely e sou professora do ensino fundamental I. Eu adoro desenvolver atividades lúdicas em sala de aula com meus pequenos. Vamos juntos aprender muito!



Conhecendo a Lalá e sua rotina



Em casa

- Bom dia, família!
- Bom dia, Lalá!
- Mamãe, estou com muita fome. O que temos para o café da manhã?
- Comprei pastel de carne e o achocolatado que você tanto gosta.
- Perfeito, mamãe.
- Não esqueça sua lancheira, antes de sair para a escola.
- Está bem, mamãe.
- Já peguei minha lancheira. E vi que tem aquele biscoito recheado que eu adoro e meu suco de caixinha preferido. Obrigada, mamãe!

Você sabia? Polifagia significa sentir muita fome e isso é um sintoma da Diabetes tipo 1.



Na escola

Ao chegar na escola, Lalá foi correndo para o bebedouro.

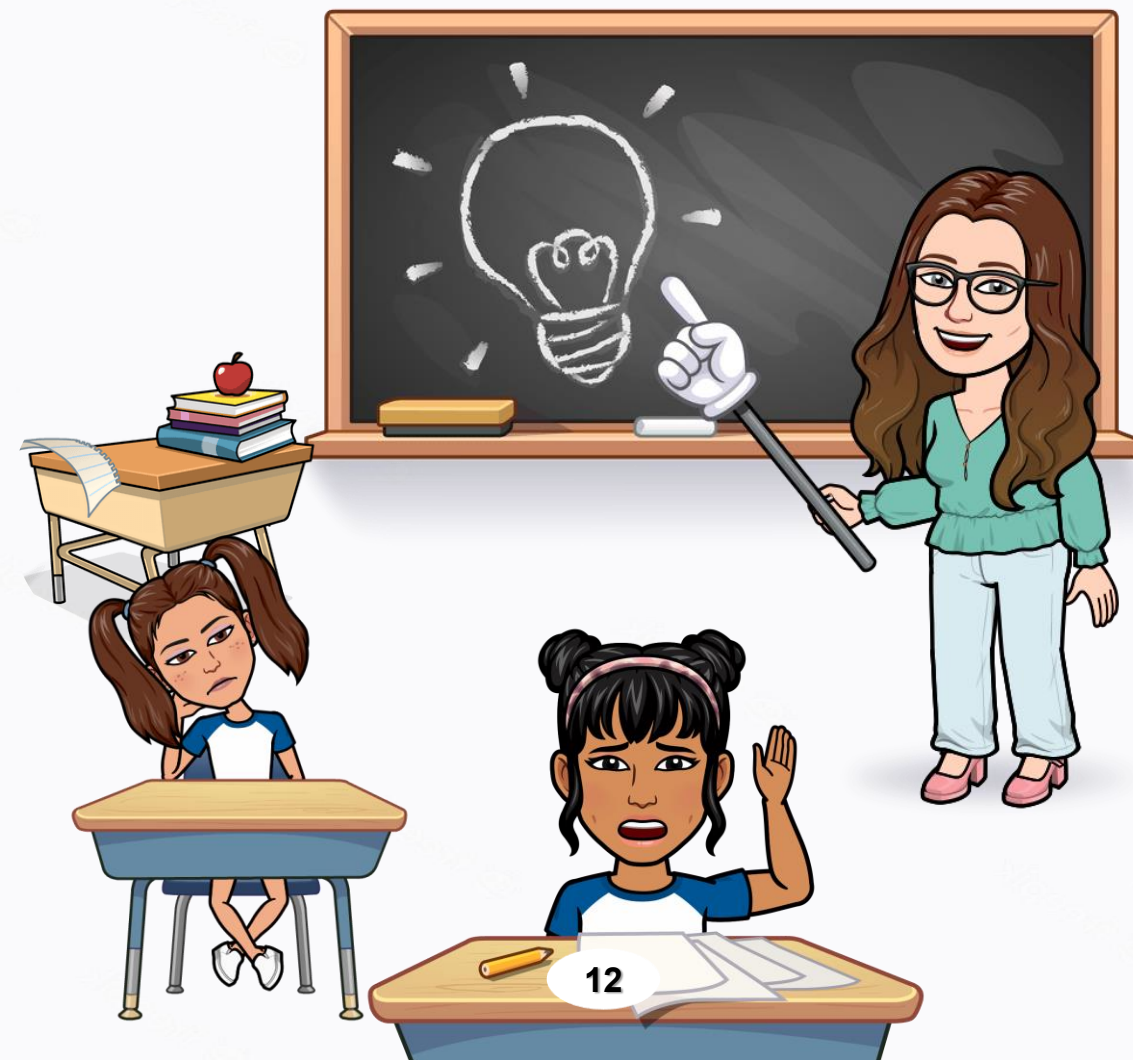


- Oi Lalá, aonde você está indo? – perguntou Lulu.
- Vou ao bebedouro encher minha garrafinha de água, pois estou com muita sede. Só hoje, já bebi 3 garrafinhas - respondeu Lalá.
- Nossa! Até parece que você correu uma maratona. Mas vamos logo para a sala de aula. A professora está chamando – alertou Lulu.

Você sabia? A polidipsia, o mesmo que sentir muita sede, também é um sintoma da Diabetes tipo 1.

Na sala de aula

- Professora, posso ir ao banheiro? – perguntou Lalá.
- Pode sim, minha princesa - respondeu professora Suely desconfiando da situação.



8:00

8:30

9:00



Lalá passou a pedir a professora para ir ao banheiro de 30 em 30 minutos.

Você sabia? A poliúria ou muita vontade de fazer xixi é outro sintoma da doença.

No campo de futebol da escola, na aula de educação física

– Vamos jogar uma partida de futebol? Todos estão esperando por você na quadra – perguntou Lulu super empolgada.

– Estou tão cansada! Não estou me sentindo muito bem, mas vou jogar uma partida – respondeu Lalá.

Após a partida, Lalá se sente extremamente cansada.

Você sabia? A fadiga é outro sintoma da Diabetes tipo 1.

Em casa, durante o almoço

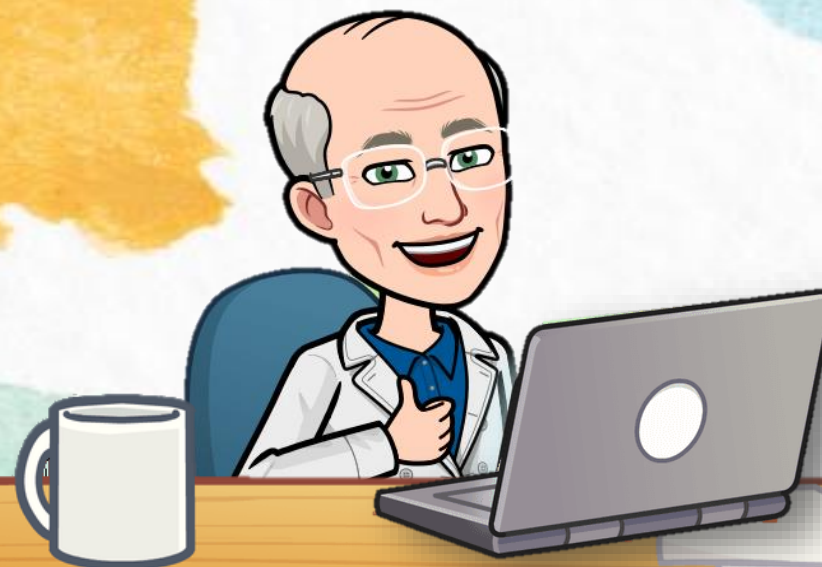


Na hora do almoço, Maria perguntou para Lalá como foi o dia na escola.

– Mamãe, encontrei a Lulu. Na aula de educação física, joguei apenas uma partida e me senti muito cansada. Depois disso, eu não consegui continuar o jogo.

– Estranho, minha filha! Você adora futebol. Acho que essa fraqueza é porque você não tem dormido bem nesses últimos dias. Amanhã, iremos ao postinho verificar se existe algum problema.

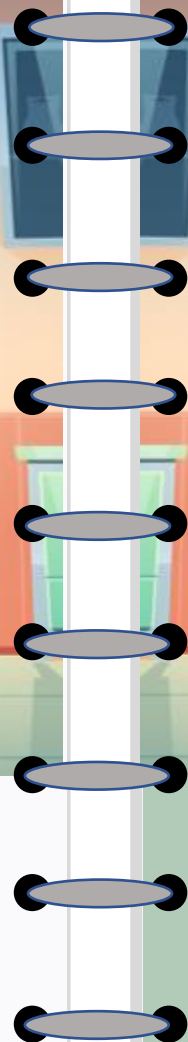
Indo ao postinho
de saúde



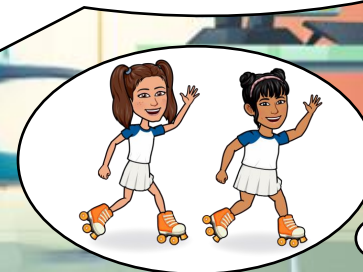
No consultório do postinho de saúde, após fazer alguns exames...



- Lalá, diante dos resultados dos exames e dos seus sintomas, você está com diabetes Melito tipo 1 – afirmou Doutor Felipe.
- Doutor, essa doença é grave? Como ela ocorre? Tem cura? Posso morrer por causa dela? Tenho muitas dúvidas sobre a Diabetes – perguntou Lalá entristecida.
- Lalá, você não precisa ficar tão nervosa – disse Doutor Felipe.

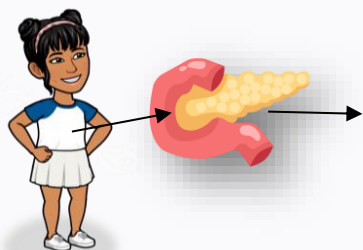


Imagine o nosso corpo, quando nos alimentamos. Agora, pense que o alimento é transformado em glicose, que é uma partícula (uma “coisa pequenina”) que fornece energia para realizarmos nossas atividades do dia a dia, como correr, brincar, estudar.



1ª etapa Então, vamos entender o que é a Diabetes tipo 1:

O pâncreas é um órgão que fica dentro da nossa barriga.

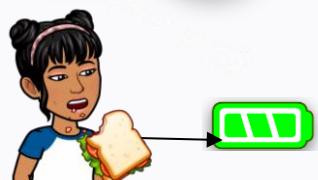


Ele produz um hormônio importante, chamado insulina, que ajudará no transporte do açúcar (a glicose).

2ª etapa Vamos a um exemplo:



A glicose é o alimento das nossas células. A insulina é como uma chave, que permite a entrada da glicose nas células que formam o nosso corpo. É dessa forma que o alimento nos dá energia. Isso é o funcionamento normal do nosso corpo.



3ª etapa Mas na Diabetes tipo 1, o pâncreas não produz a insulina.

Então, as células não são alimentadas pelo açúcar que corre no nosso sangue. Nesse caso, a glicose ficará acumulada. E é por isso, que você apresenta os sintomas de fraqueza, fome, sede, muito xixi.



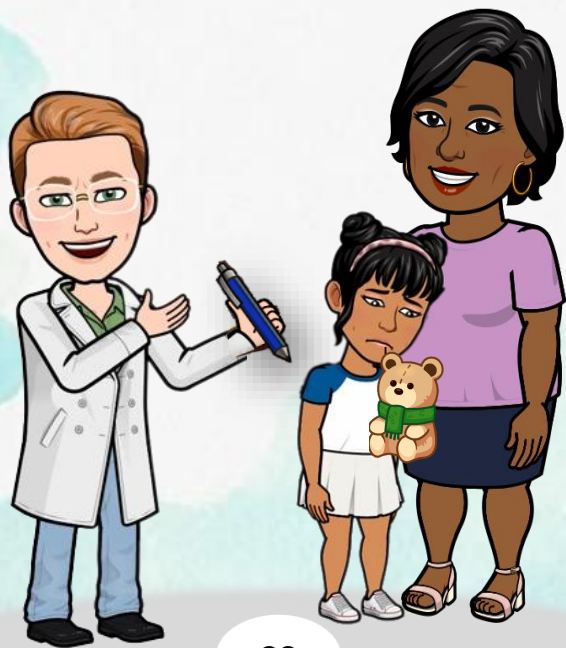
– Infelizmente, a Diabetes não tem cura, mas tenho uma ótima notícia! Existe tratamento que é feito com a aplicação de insulina, alimentação adequada, prática regular de exercício físico e outros hábitos saudáveis. É muito importante esse acompanhamento para o melhor controle da doença.

– Obrigada, doutor! Nós iremos seguir com o tratamento – disse Maria, mais aliviada.

– Maria saiu com a receita médica e foi com a Lalá para receber a primeira dose de insulina.



- Filha, você está bem? – perguntou Maria.
- Mamãe, eu não quero tomar injeção. Por que isso foi acontecer logo comigo? Por favor, eu não quero. Eu tenho medo, dói muito.
- Calma, Lalá. Você precisa desse medicamento e deve seguir o que o médico disse. Abrace o Borinho. Ele vai te ajudar a ficar mais calma.
- Mamãe, eu tenho medo, vai doer - disse Lalá chorando desesperadamente
- Calma, meu amor. Vai dar tudo certo. Você vai ficar bem
- respondeu Maria.



22

Lalá foi para o hospital



23

Como Lalá não seguiu o tratamento, precisou ir para o hospital.



– Bom dia, Lalá. Como você está se sentindo? - perguntou Dr. Felipe.

– Doutor, ontem eu estava bem fraca, com sono, mas hoje estou me sentindo melhor. Quero ir para casa.

– Lalá, hoje você receberá alta do hospital, assim vai voltar para casa com o seu ursinho. Fique tranquila.

– Obrigada, doutor! O Borinho também ficou feliz.

– Doutor, você poderia me explicar o que aconteceu com minha filha, por favor? Estou preocupada e com medo – a mãe se afasta um pouco da filha para fazer essa pergunta.

– Ela apresentou um quadro de hipoglicemia, que é um dos problemas mais comuns, quando a Diabetes não é tratada. Vamos entender melhor – o médico explica para mãe e filha.

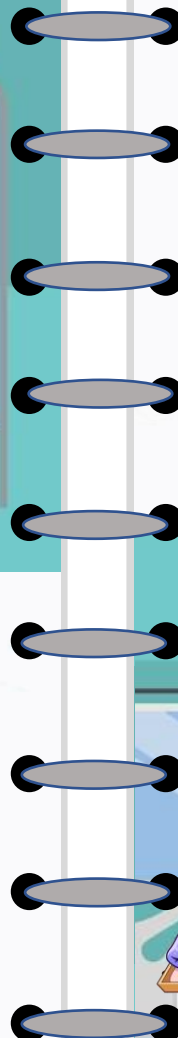


Você sabia? A hipoglicemia ocorre quando existe uma quantidade muito pequena de açúcar no sangue.



– Somente agora eu entendi, que para eu ficar bem, preciso seguir direitinho as orientações – disse Lalá atenta e mais consciente.

– Isso mesmo. E não esqueça de seguir, também, as orientações dos outros especialistas. Por isso, estou encaminhando você para o psicólogo e o nutricionista. Além disso, o enfermeiro vai ensinar você como aplicar a insulina. Até breve Lalá, quero vê-la bem e brincando por aí – disse Dr. Felipe com semblante feliz.



Na consulta com a psicóloga

- Boa tarde, Lalá! Sou a Ana, sua psicóloga, mas pode me considerar sua amiga.
- Oi, Ana! Dizem que você ajuda as crianças a entender as emoções. Pode me ajudar?
- Irei fazer o possível para ajudar você. Como você está se sentindo diante desta nova etapa?
- Muito triste, não tenho vontade de brincar. Além disso, não poder comer doces é ruim. Eu não gosto muito de esportes, prefiro meus jogos do celular. Não quero parar de fazer aquilo que gosto. É bem difícil viver tudo isso.



- Atualmente, do que você tem medo? – perguntou Ana.
- Tenho medo dos meus amigos rirem de mim. Até mesmo de morrer e meus pais ficarem tristes. Se isso acontecer, eu irei sentir saudades do Borinho e da Lulu. Também, tenho medo de agulha. Eu não queria ter esse problema. Queria uma solução para isso. Será que tomar apenas um remédio não cura a Diabetes?



– Sei que você está cheia de dúvidas e medo, Lalá. Mas vamos ser confiantes. E vamos entender que a descoberta de uma doença exige algumas mudanças. Mas nem tudo é ruim – disse Ana.

– Como assim? Não estou entendendo, doutora Ana.

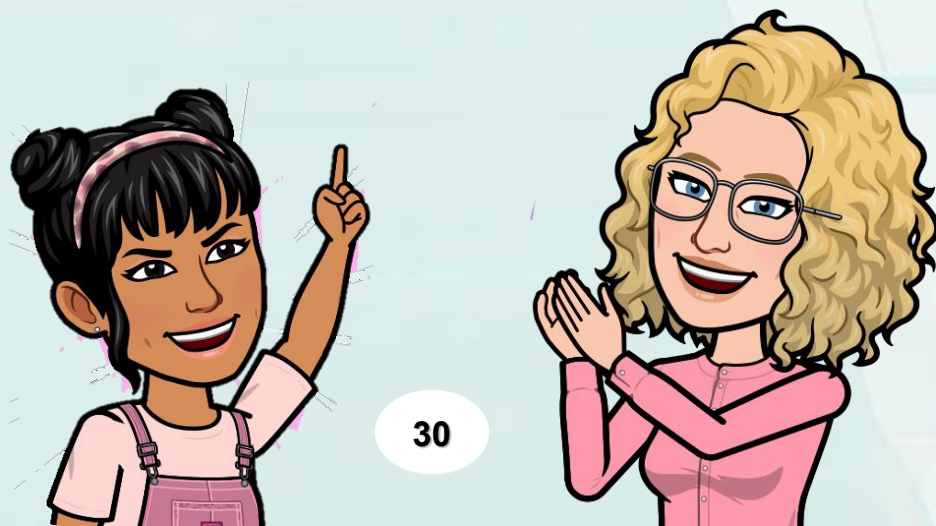
– É que como parte do seu tratamento, você foi orientada a passear mais, sair do sofá, deixar um pouco de lado os jogos de celular para ser uma menina mais ativa. E, assim, poderá fazer muitas coisas legais e que nem imaginava, como por exemplo brincar em parques e encontrar novos amigos – respondeu Ana.

– Posso convidar a Lulu para brincar no parque, também. Mas, será que irei me sentir muito cansada, durante o passeio e as brincadeiras? Já estou pensando que não será legal.

– Você entendeu direitinho a explicação do médico para esse seu cansaço. Não entendeu? E sabe que pode controlar tudo isso com a aplicação de insulina. Ela vai ajudar a manter os níveis normais de açúcar no sangue, por isso é tão importante para o seu tratamento. Dessa forma, você não se sentirá cansada e ainda poderá brincar bastante com seus colegas. Que tal procurar um esporte que você se identifica? Vai ficar mais legal, ainda – disse Ana.



- Eu gosto de futebol e de pedalar na pracinha com a Lulu. Mas, também, é divertido quando a gente sai para comer docinhos e outras gostosuras.
- Desde que você siga as orientações para o tratamento adequado, nada é proibido – disse Ana.
- Então, quer dizer se eu tomar a insulina vou conseguir brincar, comer um docinho e ainda me divertir? Isso mesmo, garota! Mas quanto à alimentação, você precisa conversar melhor com a nutricionista.
- Hummm, eu já estou percebendo que você está ficando mais animada. Também vejo que você está compreendendo melhor tudo isso e que não é tão ruim quanto você estava imaginando. Dá para levar uma vida normal – disse Ana.
- Obrigada Ana, agora tenho que ir ao postinho.



No postinho, recebendo a aplicação de insulina

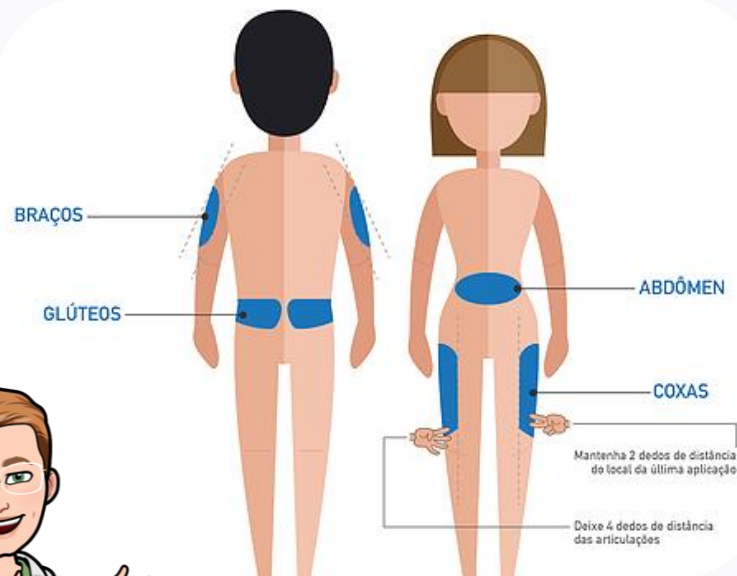
- Boa tarde, Lalá! Me chamo Pedro e sou enfermeiro. Por favor, entre no consultório da insulina. Fique tranquila, vai ser apenas uma picadinha, mas vai passar logo. Lembre que é importante a utilização da insulina diária para a Diabetes tipo 1, assim você terá uma melhor qualidade de vida.

Pedro aplicou a insulina, enquanto Lalá abraçava o Borinho.



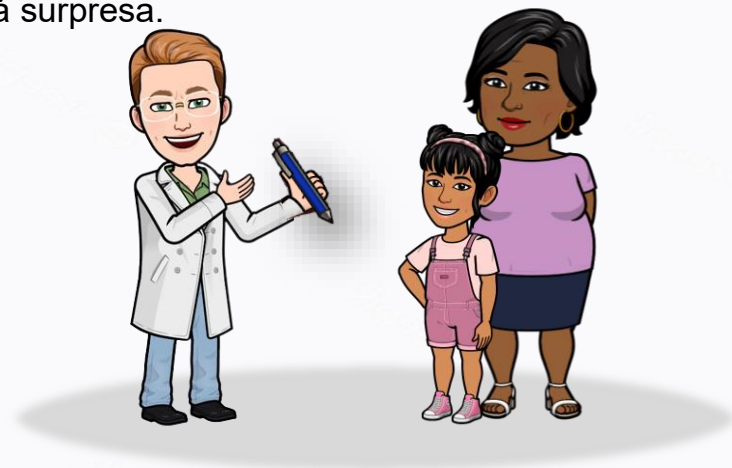
Após isso, Maria tira algumas dúvidas:

- Quais locais devo aplicar a insulina? - perguntou Maria.
- Você pode aplicar no braço, perna ou barriga – respondeu Pedro.



Dicas: faça rodízio dos locais de aplicação. Não aplique a insulina por cima da roupa, evite contaminá-la com bactérias. Se a glicose estiver muito alta, aplique nos locais de absorção mais rápida, como braços e barriga.

- O postinho está disponibilizando uma nova tecnologia no tratamento da Diabetes: é uma caneta para aplicação de insulina. Ela é descartável e não pode ser recarregada.
- Nossa, que legal! E como ela funciona? – perguntou Lalá surpresa.



- O uso da caneta é bem simples e prático, podendo ser levada até para a escola. A caneta de insulina apresenta duas pontas: um lado é para medir a dose de insulina e o outro para a agulha da aplicação. A tampa da caneta protege a agulha. O frasco deverá ser mantido em temperatura ambiente - explicou Pedro.
- Agora estou mais tranquila. Entendi como se faz e seguirei todas as orientações. Mas, se surgir alguma dúvida, nós voltaremos aqui – disse Maria.
- Estarei à disposição para ajudar no que for preciso – respondeu Pedro.

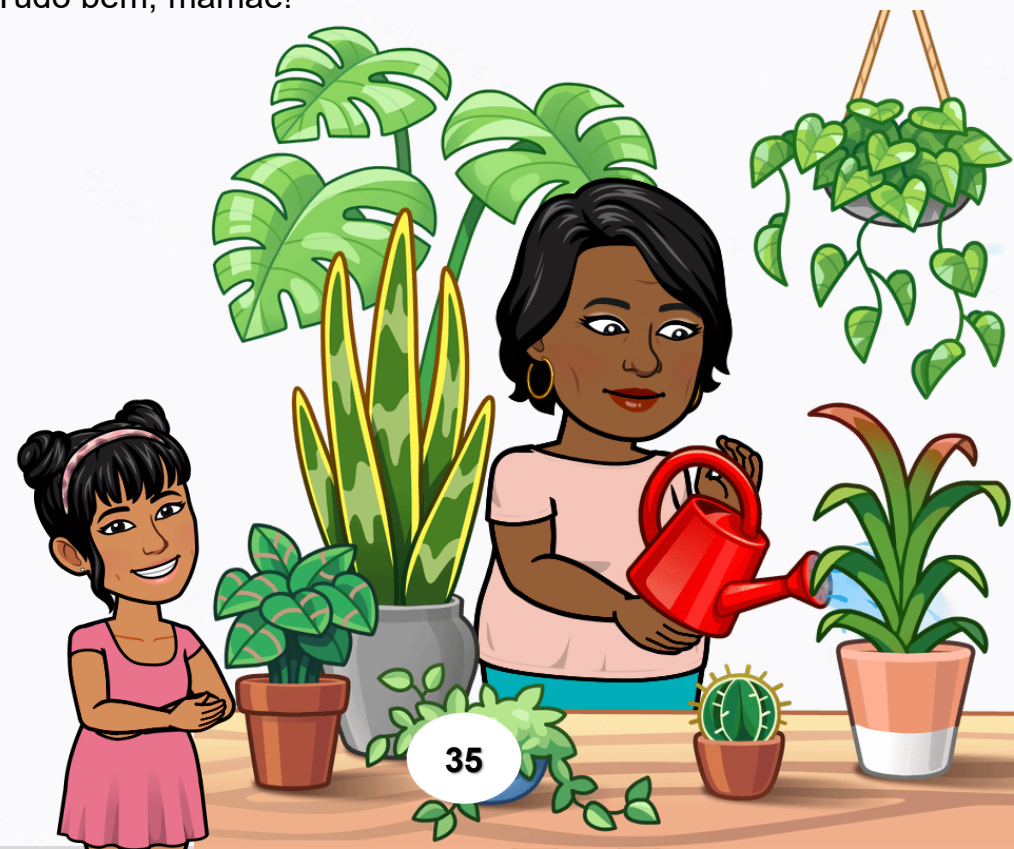
BOAS-VINDAS



Festa de boas-vindas
da Lalá e aniversário
da Lulu

No dia anterior à festa...

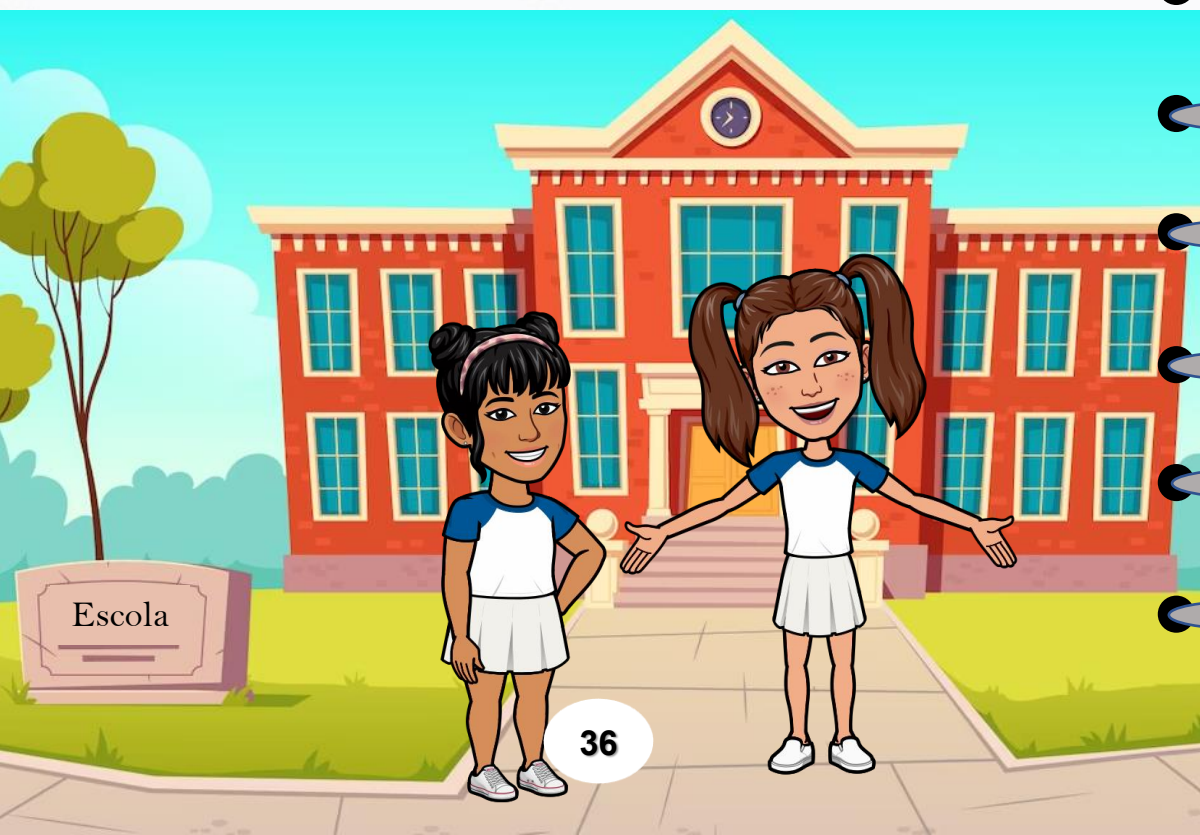
- Mamãe, amanhã é o aniversário da Lulu. Eu não queria faltar a escola. Estou com saudades de lá e dos meus colegas.
- Tudo bem, filha. Lulu vai ficar muito feliz com sua presença. Mas cuidado com os doces, você deve seguir as orientações. Essa semana ainda vamos na consulta com a nutricionista.
- Tudo bem, mamãe!



– Feliz aniversário, Lulu! Estava com saudades das nossas brincadeiras, tenho muitas coisas para contar. Mas vamos aproveitar seu dia. Como estão os preparativos? - perguntou Lalá.

– Nossa Lalá, eu já estava preocupada! Você sumiu da escola, da pracinha... Ainda bem que você está melhor. Estou feliz por você ter voltado e bem ansiosa com minha festa. Acho que todos irão amar e você, também!

– Vai ser linda sua festa! – disse Lalá cheia de animação.



– Vamos lanchar, você precisa se alimentar bem - disse Lulu na hora do recreio.

– Vamos! – concordou Lalá.

– Ao chegar na cantina, decorada com balões, Lalá se depara com toda a turma reunida próxima a uma mesa cheia de docinhos e com um bolo de chocolate. Havia plaquinhas formando a frase: bem-vinda, Lalá!

– Você gostou, Lalá? Vamos comemorar meu aniversário aqui na escola e, também, sua festa de boas-vindas. Estamos muito felizes com o seu retorno. E, vamos encarar a Diabetes juntas! – disse Lulu. Obrigada por estar sempre comigo. Você sabe que eu amo bolo de chocolate, mas não posso comê-lo, devido ao meu problema de saúde – disse Lalá emocionada, abraçando a Lulu.



– Lalá, desculpe interromper. Ouvi você falando que não pode comer o bolo. Mas, eu tenho uma boa notícia: o bolo e todos esses doces foram feitos pensando em você e em outras crianças que podem estar com Diabetes, também. Assim, esse bolo de chocolate tem menos açúcar e a massa é de cacau 100% com farelo de aveia. Quanto aos docinhos, uns são de banana e outros de batata doce, alguns cobertos com castanha, outros com amendoim ou coco seco ralado.



– Pensamos em um lanche inclusivo (que pode ser consumido por todas as crianças), nutritivo (cheio de substâncias que fazem bem à saúde) e cheio de afetos, passando amor e aconchego para quem come - disse Miguel.

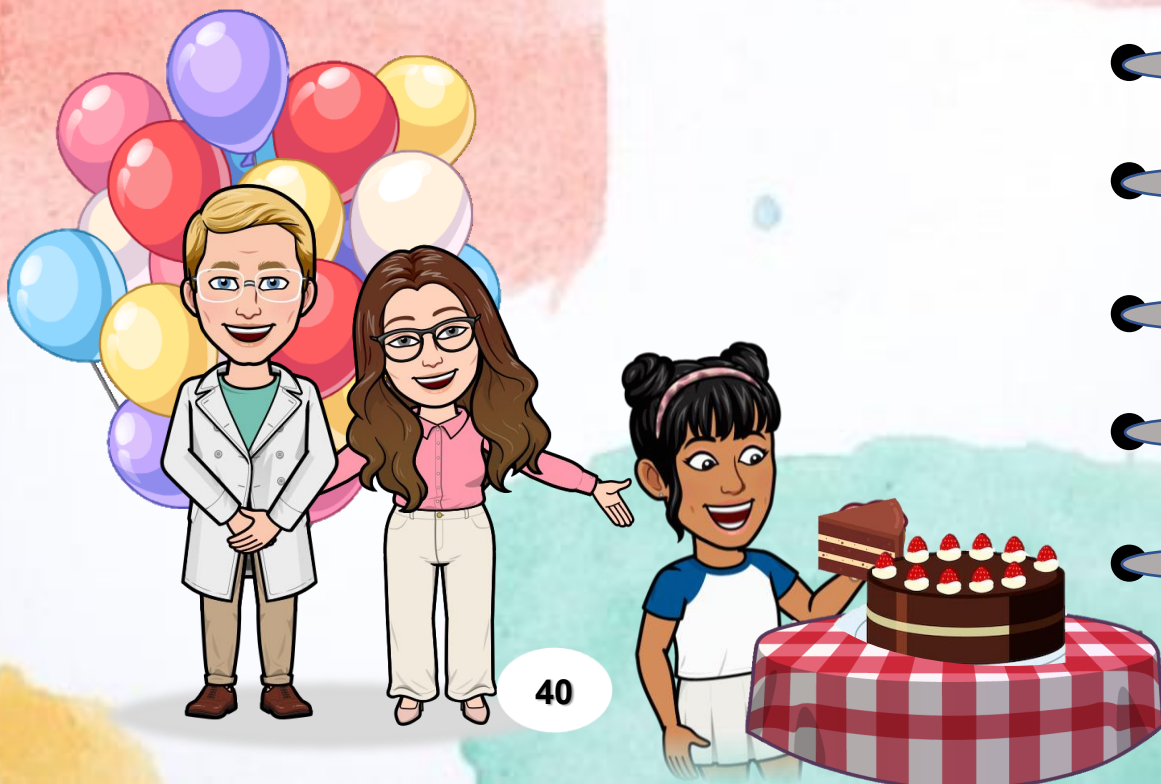
– Uau!!!! Pensei que só era possível preparar bolo com bastante açúcar. E que todos eram proibidos para pessoas com diabetes, assim como eu - respondeu Lalá muito surpresa.



– Na minha profissão, aprendi muitas coisas e uma delas é ajustar as receitas para preparar pratos deliciosos e que fazem bem à saúde de crianças e adultos, também - disse Miguel.

– Ficamos felizes por seu retorno, Lalá. Essa festa em dose dupla é para mostrar para você que a escola e seus colegas serão seus aliados. Estamos juntos para ajudá-la a controlar a Diabetes!

– Lalá aproveita a festa com os amigos e a professora Suely, comendo com moderação seu amado bolinho de chocolate .



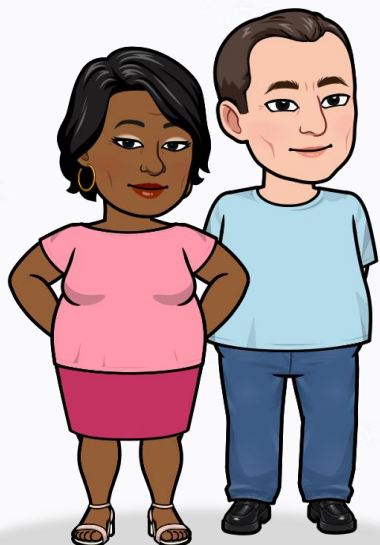
Em casa, depois da festinha

– Mamãe, papai, Laurinha, vocês não vão acreditar! Fizeram uma surpresa para mim, na escola: uma festinha de boas-vindas!

– Você comeu os docinhos da festa? - perguntou Maria, preocupada.

O nutricionista da escola orientou o preparo de doces com frutas e bolo com pouco açúcar. Tudo estava muito saboroso. Fiquei tão feliz por isso! Eles pensaram em mim. Eu me senti tão amada! - disse Lalá.

– Isso alivia meu coração - respondeu Maria.



42



– Minha filha, você está tão feliz que eu até esqueci os problemas que tive hoje no trânsito. Que maravilha! – falou João.

– Papai, eu fiquei feliz, mesmo.

– Lalá, até eu fiquei com vontade de comer esses doces e o bolo de chocolate, também. Você trouxe um pedacinho para mim? - perguntou Laurinha.

– Laurinha, você sabe que nunca esqueço de você.

– Lalá, você precisa contar essas coisas para a sua nutricionista. A sua consulta já está marcada - disse Maria.

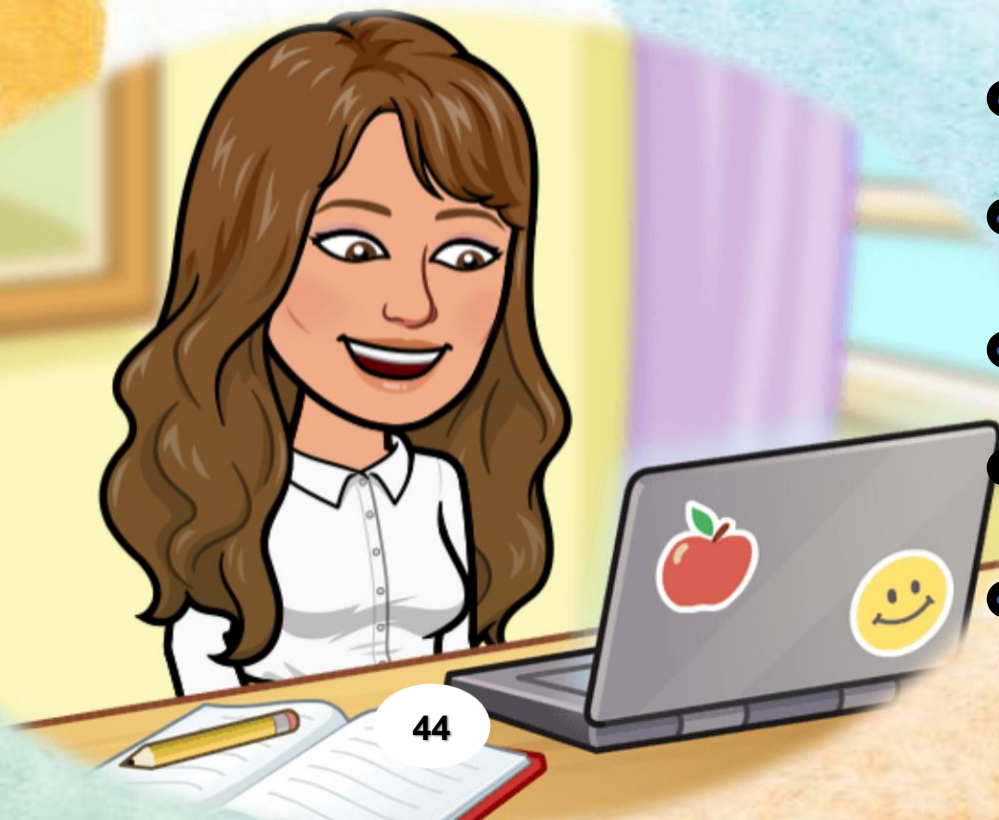
– Estou ansiosa por essa consulta e para aprender muito sobre alimentação saudável para diabéticos. Hoje, na escola, aprendi uma lição: podemos comer de tudo um pouco.



43



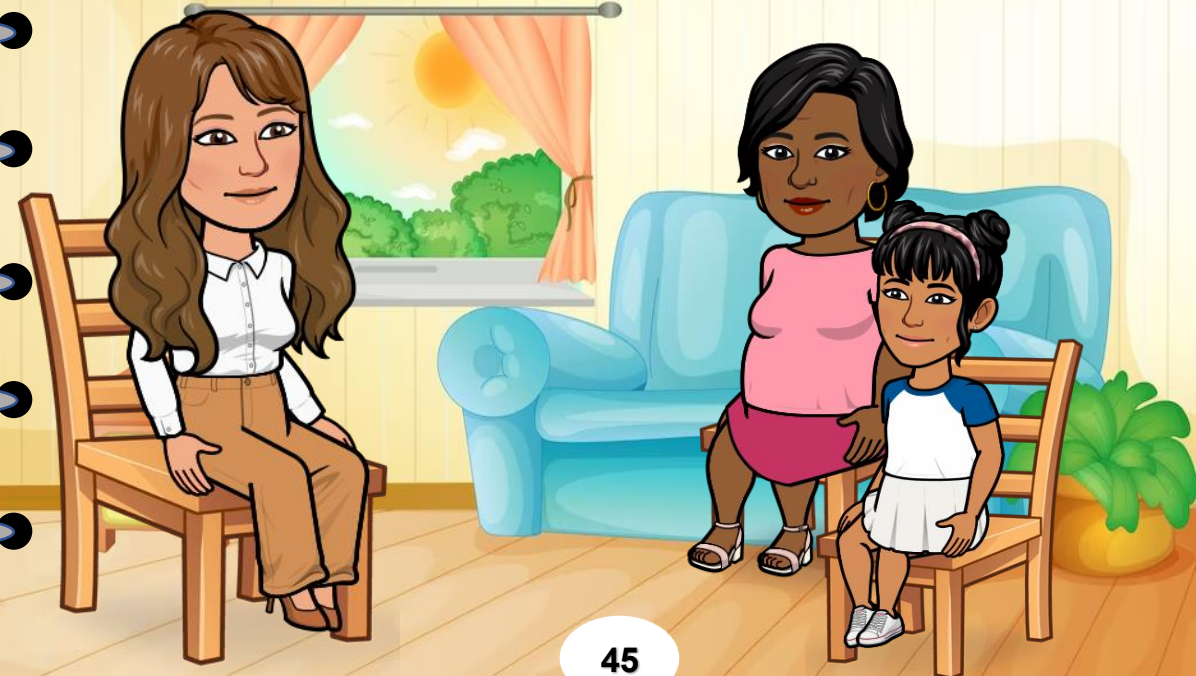
Consulta com a nutricionista



44

– Boa tarde, Lalá! Sou a Eduarda, nutricionista especialista em Diabetes. Vou cuidar de você e da sua alimentação.

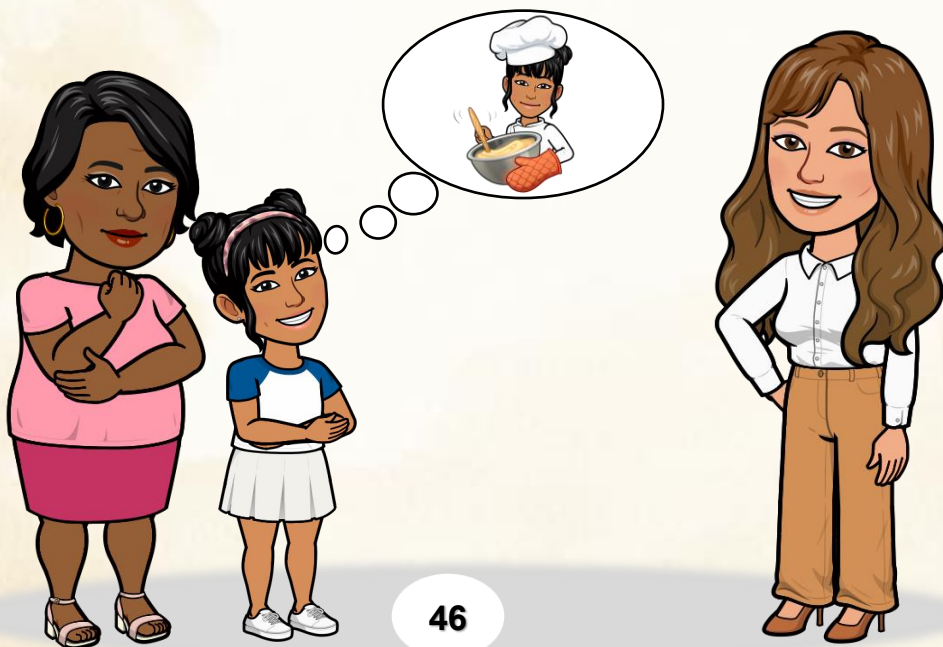
– Olá, doutora Eduarda! Estava ansiosa por essa consulta. Queria contar que comi docinhos e bolos feitos com pouco açúcar ou com o açúcar natural dos alimentos. Foi na minha festinha de boas-vindas na escola. O nutricionista escolar foi muito legal e pensou em tudo. Minha amiga Lulu também ajudou muito. Ela não queria que eu ficasse de fora da festinha. Até porque era o aniversário dela. Eu podia comer, mesmo, não é?! – perguntou Lalá.



45

– Que maravilha, Lalá! O alimento tem o papel social de unir as pessoas. Você poderá comer, sim. E sua mãe também pode pegar receitas para fazer em casa. Só precisa evitar comer essas gostosuras todos os dias. Tome cuidado para não exagerar e comer demais. É que todos os alimentos em excesso podem causar hiperglicemia (que é o aumento do açúcar no sangue). Acho que você até já conhece essa palavra.

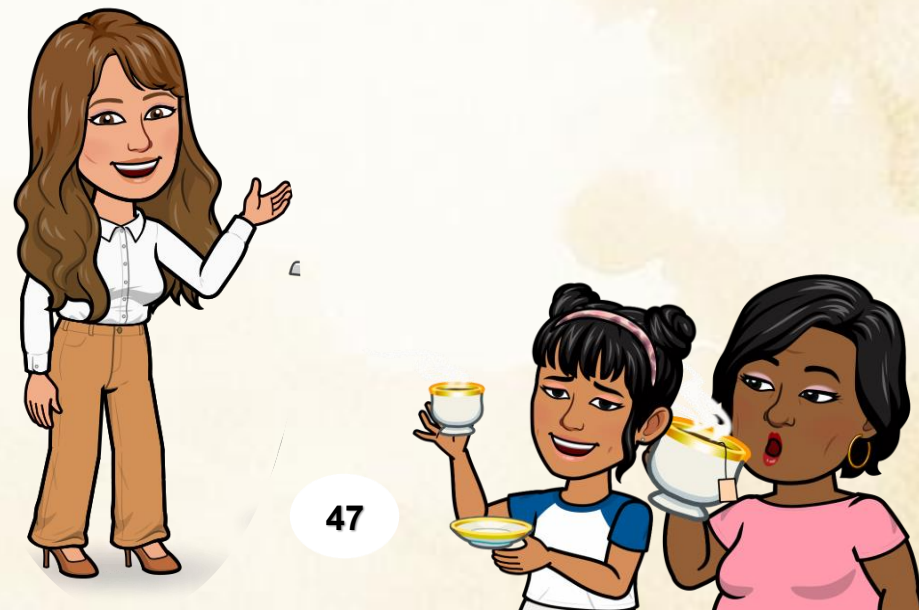
– Que bom, doutora. Eu quero mesmo testar várias receitas em casa. Assim, a alimentação da Lalá poderá ficar mais variada. Mas ainda tenho dúvidas se estou fazendo a coisa certa - disse Maria.



– Você vai aprender muita coisa e logo poderá ajudar a Lalá no controle da Diabetes. Algumas regras básicas são:

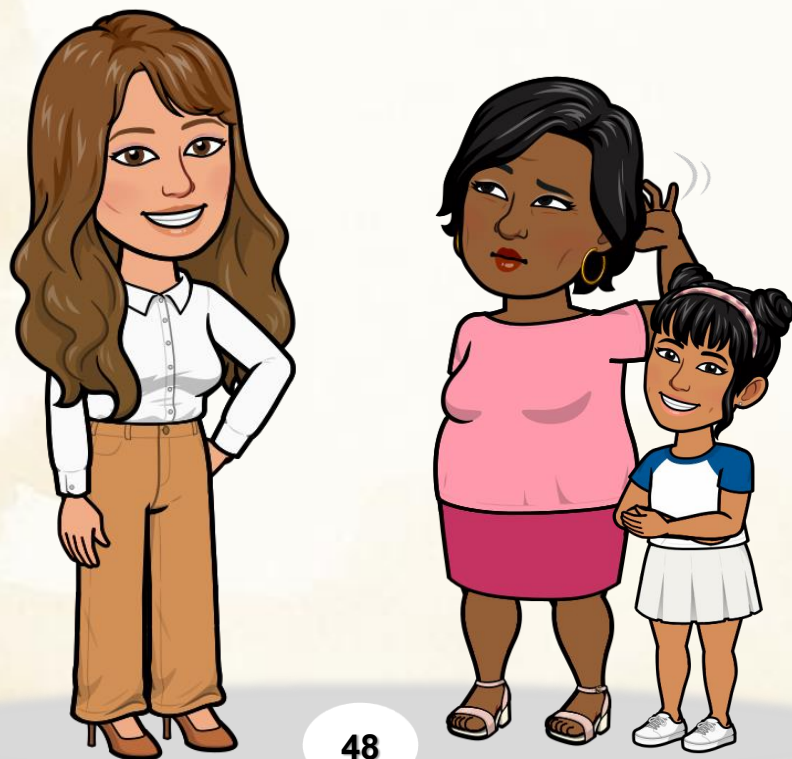
- 1) Ter uma boa fonte de proteína em todas as refeições. E onde encontrar essa proteína? No leite, ovo, queijo, iogurte, carnes (brancas e vermelhas);
- 2) Comer frutas e verduras. Frutas com casca, em geral, possuem muitas fibras. As verduras cruas, também;
- 3) Para evitar hipoglicemia noturna (queda do nível de açúcar no sangue, durante a noite), deve-se incluir a ceia (um copo de leite quentinho com canela ou um mingau de aveia, por exemplo) - respondeu Eduarda.

– Humm, um leite quentinho, antes de dormir, é bom demais – disse Lalá.



– Maria, o objetivo agora é controlar o açúcar no sangue a fim de manter um adequado crescimento e desenvolvimento da sua filha. Nas nossas consultas, vamos esclarecendo todas as dúvidas para que a alimentação da Lalá fique mais equilibrada – explicou Eduarda.

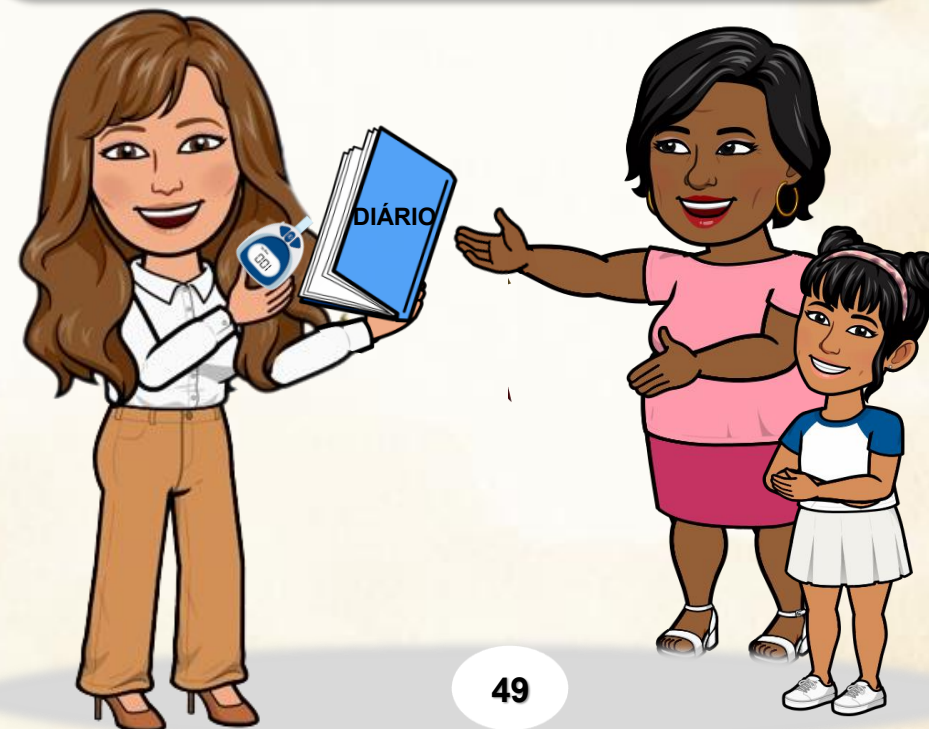
– Obrigada!! Mas, doutora, ainda estou perdida com essa rotina. Preciso muito das suas orientações - disse Maria.



– Calma, Maria! Em breve, você vai ficar craque nesse assunto. Mas, vamos lá:

1º passo

É preciso verificar os níveis de açúcar no sangue usando um medidor de glicose, chamado glicosímetro. Realize esse monitoramento de seis a dez vezes ao dia, antes e depois das refeições e ao deitar, também. Assim, vamos tentar manter a glicemia dentro da meta. Por isso, vou entregar um Diário para você registrar essas informações – afirmou Eduarda.



- E se ela tiver hipoglicemia? O que devemos fazer?
- perguntou Maria preocupada.

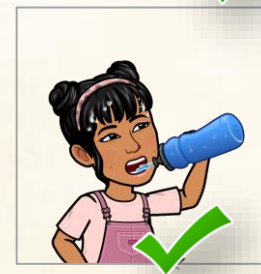
O ideal é seguir as orientações (com a alimentação e a medicação) para não acontecer hipoglicemia. Mas, caso essa situação aconteça, recomenda-se oferecer imediatamente uma quantidade de açúcar que deve ser ajustada de acordo com o peso (0,3 grama de carboidrato de rápida absorção por kg de peso). A exemplo, para uma criança de 30 kg, devem-se ofertar em média 9g de carboidrato simples, o equivalente a dois sachês de mel ou três torrões de açúcar ou 100 mL de suco de laranja ou refrigerante com açúcar. Assim, a Lalá sairá desse estado de hipoglicemia. E nesses casos é preciso agir rápido. – respondeu Eduarda.



50

- Agora ficou muito claro para mim. Obrigada, doutora – disse Maria.

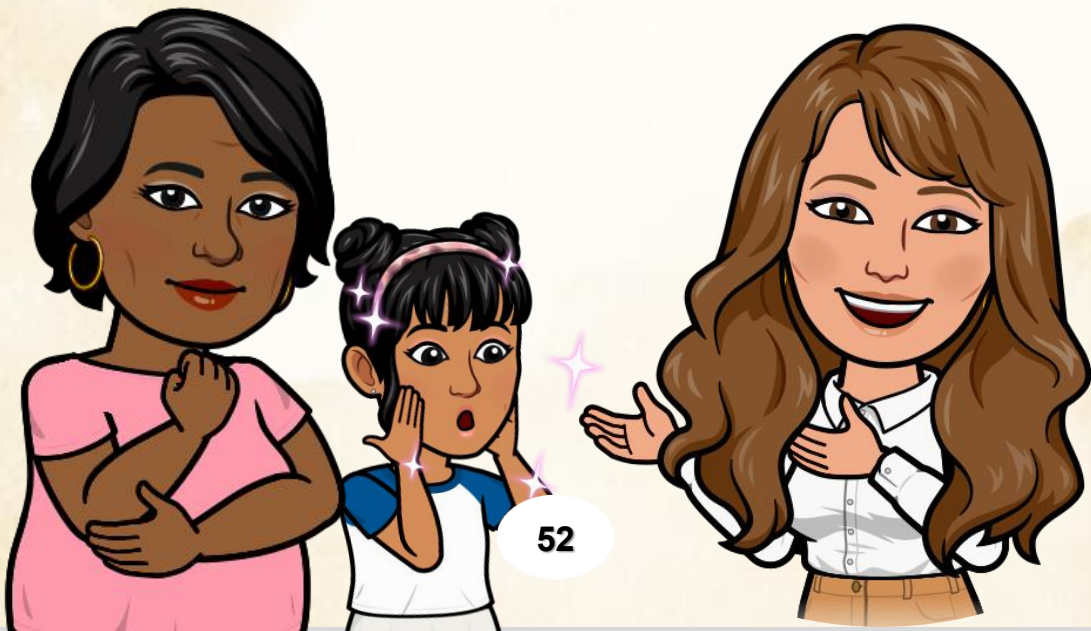
Maria, também é importante estar preparada, para o caso de uma necessidade, montando um kit de balas macias, mel ou açúcar para consumo. Outras dicas importantes: levar a Lalá para consultas regulares com os profissionais de saúde e manter o peso adequado; nos dias de educação física, separe frutas para o lanche, para evitar hipoglicemia após a atividade; e lembre-se, sempre, de mandar uma garrafinha com água para uma boa hidratação.



51

– Nossa, é tanto informação valiosa! – disse Lalá

– E essa ainda é só a nossa primeira consulta. Ainda vamos aprender muito juntas. Na próxima consulta, vamos aprender sobre a leitura de rótulos de alimentos. Assim, você e sua família poderão fazer escolhas alimentares mais conscientes – disse Eduarda.



– Adoro essa parte, pois amo ajudar a mamãe nas compras!

– O objetivo dessa consulta cheia de informações é manter você bem e livre dos riscos de complicações da Diabetes.

– Pode deixar comigo, obrigada, doutora!

– Saindo daqui, já vamos direto ao supermercado! Vamos aplicar todas essas dicas – respondeu Maria. Obaaa!!! Vai ser muito legal! – disse Lalá.



Novos hábitos



No supermercado com os pais

Lalá, encantada, passa pela seção de doces, chocolates e biscoitos. Saindo da seção, ela fica triste e pensativa.

João percebe a reação da filha e fala:

– Lalá, não fique triste. Você poderá comer doces, só não pode exagerar. Lembre dos seus aliados e que essas escolhas são para melhorar a sua saúde. Vamos comprar os ingredientes do bolo de chocolate?!

– Vamos, papai! Aproveitamos para colocar em prática tudo o que aprendemos sobre os rótulos dos alimentos, na segunda consulta que eu tive com a nutricionista Eduarda.



Como ler o rótulo de alimentos?

1º passo

Procure no rótulo a lista de ingredientes. O primeiro ingrediente da lista é aquele presente em maior quantidade no produto. Caso o item esteja mais no fim da lista, significa que apresenta menor quantidade no produto.

2º passo

Fique atento às informações contidas na tabela nutricional. Estas apresentam os valores de nutrientes do produto.

3º passo

Novidade! Agora é obrigatória a identificação da quantidade de açúcares totais e adicionais, declaração do valor energético e nutricional por 100g ou 100mL. Isso vai auxiliar na comparação de produtos durante as compras.

Nesse momento, muitas dúvidas surgirão em relação aos alimentos indicados para o diabético. Desse modo, a correta leitura do rótulo ajudará fazer escolhas inteligentes, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida.



– Fantástico! Onde você aprendeu tudo isso? – perguntou João.

– Eu aprendi com a minha nutri. Ela explicou tudo direitinho. Papai, eu aprendi que existem regras para os rótulos dos alimentos industrializados. Estas regras buscam facilitar a leitura dos rótulos dos alimentos, através de informações claras. Assim, ajudam o consumidor a realizar escolhas alimentares mais conscientes – afirmou Lalá.



– Papi, vou te explicar o que a nutri falou: o consumo de muito açúcar, sal e gorduras pode fazer mal à saúde do consumidor. E não é somente a pessoa com diabetes que precisa estar atenta a isso. Todos devem ficar em alerta!

- Nossa! Mas como vou saber se um alimento é rico nesses nutrientes? – perguntou Maria, que estava atenta à conversa.
- Calma, mamãe! A partir de agora, os alimentos deverão apresentar as seguintes informações:
- Na parte da frente das embalagens, é obrigatório ter a imagem de uma lupa e deve estar escrito assim: "alto em açúcar adicionado". Açúcar adicionado é colocar açúcar além do natural do alimento. Você sabia?



- Mamãe, e aquela tabelinha chamada tabela de informação nutricional também nos ajuda a saber muito sobre o alimento. As letras são pretas e o fundo branco para facilitar a leitura e o entendimento. A tabela está localizada próxima à lista de ingredientes.
- No meu caso, especialmente, é importante estar atenta à quantidade de açúcares nos alimentos. Nós podemos encontrar isso na tabela nutricional, também. E assim comparar os produtos para, então, escolher aquele que tem menos açúcar.
- Com todas essas informações, seremos capazes de escolher melhor os alimentos e fazermos boas compras!



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 6			
Porção: 25 g (1 xícara)			
	100g	25g	%VD*
Valor energético (kcal)	505	126	6
Carboidratos (g)	53	13	4
Açúcares totais (g)	5	1,2	
Açúcares adicionados (g)	4,8	1,2	2
Proteínas (g)	4,0	1,0	2
Gorduras totais (g)	31,0	7,8	12
Gorduras saturadas (g)	14	3,5	18
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra alimentar (g)	3,0	0,8	3
Sódio (mg)	600	150	8

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

– Olha aqui, Lalá! Aquele biscoito e o suco de caixinha que você tanto amava. Quanto açúcar tem nesses alimentos!! Estou impressionada!!

– Nossa, mamãe! Eu gostava tanto. Mas agora estou mais consciente.



Fique atento ao rótulo! O açúcar pode ser encontrado na lista de ingredientes dos produtos com os seguintes nomes: açúcar invertido, açúcar turbinado, dextrose, dextrina, extrato de malte, frutose, glicose, glucose, maltose, maltodextrina, oligossacarídeos, sacarose, xarope glucose-frutose, xarope de milho.

Nova rotina de Lalá

Lalá passou a fazer exercício físico regularmente, se mantendo mais ativa. E, sempre que possível, ela participa de atividades coletivas, levando a família e a melhor amiga. Isso tem ajudado a menina a manter o hábito.



Medindo a glicose com o glicosímetro após o almoço

Metas de controle do açúcar para crianças e adolescentes

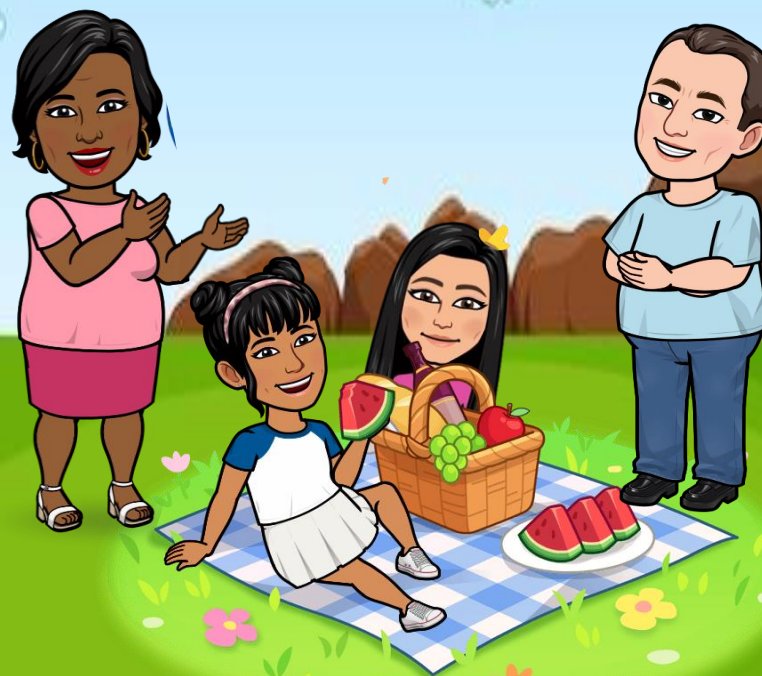
SDB	Glicemia antes da refeição (mg/dL)	Glicemia após a refeição (mg/dL)	Hemoglobina glicada-HbA1c (%)
Valores	70 a 130	< 180	< 7,0

SDB: Sociedade Brasileira de Diabetes (2023).

– Eu verifico a minha glicemia diariamente e registro no diário, com o objetivo de manter o controle do açúcar no sangue.



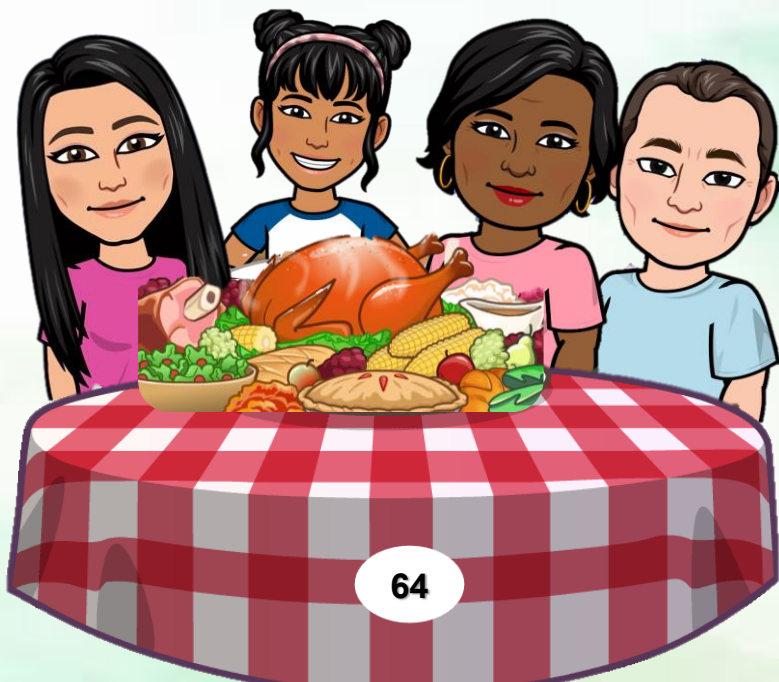
Momentos de lazer



– Ultimamente, meus momentos de lazer são ao ar livre. Assim, eu me divirto com saúde. Mamãe sempre leva um lanchinho delicioso para todos.

Na hora das refeições

– No dia a dia, comemos comida de verdade! Hoje, o almoço foi frango ao forno, arroz, feijão e uma saladinha verde. E de sobremesa, um pedaço de manga do nosso quintal. Hummm...é a minha fruta favorita!



Para levar para a escola

– Antes de sair para a escola, eu pego minha lancheira e o kit de insulina. Mamãe acrescenta 3 balinhas, para eu comer, caso a glicemia baixe demais. Percebo quando fico tonta, por exemplo. Mas como eu venho me cuidando, isso não costuma acontecer.



Estou levando uma vida normal, mas sempre seguindo as orientações para não correr riscos e, assim, conseguir brincar, comer, estudar e me divertir muito com a família e os amigos, principalmente com a Lulu. Vamos juntos continuar descobrindo novas formas de viver bem e melhor com a Diabetes. Tchau!!



Sobre os autores e revisores

Evelyn Larissa Viana Santos. Nutricionista pela Universidade Federal do Piauí (UFPI). Residência em Saúde da Família pela UESPI (em andamento).

Suely Carvalho Santiago Barreto. Nutricionista pela UFPI. Doutora em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília (UnB). Mestre em Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Especialista em Saúde Pública pela UFPI.

Lucélia da Cunha Castro. Nutricionista pela UFPI. Mestre em Saúde e Comunidade pela UFPI. Especialista em Nutrição Materno-infantil pela Faculdade do Sertão Central (FASEC).

Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola. Nutricionista pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA). Mestre e Doutora em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa (UFV). Pós doutora em Saúde Coletiva pela UFMA.

Clélia de Moura Fé Campos. Nutricionista pela UFPI. Doutora em Alimentos e Nutrição pela UFPI. Mestre em Ciências e Saúde pela UFPI. Especialista em Nutrição Clínica pelo Centro Universitário São Camilo. Especialista em Qualidade Higiênico-Sanitária de Alimentos pela UFPI.

Luana Mota Martins. Nutricionista pela UFPI. Doutora em Biotecnologia e Saúde pela UFPI. Mestre em Alimentos e Nutrição pela UFPI. Especialista em Nutrição nos Ciclos da Vida pela UNINOVAFAPÍ.

Referências

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA-ANVISA. Instrução Normativa nº 75, de 08 de outubro de 2020. Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, n. 195, ano 2020, p. 113, 08 de out. 2020.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA-ANVISA. Resolução nº 429, de 08 de outubro de 2020. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, n. 195, ano 2020, p. 106, 08 de out. 2020.

ALMEIDA-PITITTO, B. *et al.* Metas no tratamento do diabetes. **Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes**, v. 2023, p. 1-23, 2023.

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION (ADA). Standards of medical care in diabetes- 2017. **Diabetes Care**. 2017; 40(Suppl. 1): S1-135.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Guia Alimentar para a População Brasileira Brasília**: MS; 2014.

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. **IDF Diabetes Atlas**. 9 ed. Bruxelas: IDF, 2019.

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. Pacote educativo 2: familiares de alunos com diabetes. **Pacote Educativo para Informar sobre Diabetes nas Escolas**. Bruxelas: IDF 2019.

MAYER-DAVIS, E. J. *et al.* ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Definition, epidemiology, and classification of diabetes in children and adolescents. **Pediatric Diabetes**, Berlim, v. 19, p. 7–19, out. 2018.

MUZY, J. *et al.* Prevalência de diabetes mellitus e suas complicações e caracterização das lacunas na atenção à saúde a partir da triangulação de pesquisas. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 5, p. 1-18. 2021.

RODRIGUES, G. M. B. *et al.* Aspectos psicossociais do diabetes tipos 1 e 2. **Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes**, 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020**. São Paulo: Editora Clannad, 2019.

SOUSA, M. **Diabetes e os 100 anos da insulina**. Instituto Cultural Maurício de Sousa. Edição única. São Paulo: Instituto Cultural Maurício de Sousa, 2021.

Lalá e a Diabetes

Uma história de Descobertas

Lalá e a Diabetes: uma história de descobertas descreve a vida de uma garotinha que passou a chamar a atenção da mãe e da professora com um comportamento inesperado: sentia uma fome exagerada, fazia xixi muitas vezes ao dia e tinha uma sede que parecia não ter fim.

A mãe buscou ajuda de alguns profissionais de saúde (médico, nutricionista, enfermeiro e psicóloga) e a menina, com o apoio de todos, precisou mudar seus hábitos de vida, principalmente quanto à alimentação. A escola e a melhor amiga, também, têm apoiado a Lalá.

Nas consultas, mãe e filha receberam orientações para o tratamento da Diabetes, essa doença tão comum entre adultos e crianças. E você? O que sabe sobre a Diabetes?

Quais são as suas dúvidas? Será que nunca mais será permitido comer doces? Será que é possível brincar e se divertir, como antes? Venha saber sobre isso e muito mais com a história da Lalá e faça as suas descobertas para viver melhor!