

DESMISTIFICANDO A ALIMENTAÇÃO
DO ALUNO COM DIABETES NAS ESCOLAS



AUTORES

Stephanie Araújo Oliveira Rezende
Prof. Dra. Janice Sepúlveda Reis
Prof. Dra. Helem Sena Ribeiro

COLABORADORES

Alessandra de Cássia Lovato
Débora Bohnen Guimarães
Luiz Henrique Diniz Miranda
Marina Moreno Wardi

AVALIAÇÃO LINGUÍSTICA

Prof. Dra. Adriana Silvina Pagano
Programa de Pós-graduação em Estudos Linguísticos - FALE/UFMG



**DESMISTIFICANDO A ALIMENTAÇÃO
DO ALUNO COM DIABETES NAS ESCOLAS**

"Autorizamos a reprodução e divulgação deste material educativo, por qualquer meio convencional ou eletrônico, desde que não haja alterações de conteúdo e que seja citada a fonte".



DESMISTIFICANDO A ALIMENTAÇÃO DO ALUNO COM DIABETES NAS ESCOLAS

Este material foi desenvolvido por mestres e doutores do Mestrado Profissional em Educação em Diabetes da Santa Casa de Belo Horizonte, para orientar as equipes escolares, pais e responsáveis por crianças e adolescentes com diabetes, sobre a alimentação durante as atividades escolares. O material contém orientações visando a promoção da educação em diabetes. Ao final, você encontrará as leis que regem a distribuição da merenda escolar no Brasil.

Prof. Dra. Janice Sepúlveda Reis

Endocrinologista

Coordenadora do Ambulatório de Diabetes Tipo 1 da Santa Casa de Belo Horizonte

Docente Pesquisadora Titular II - IEP - Santa Casa de Belo Horizonte

Coordenadora do Mestrado Profissional em Educação em Diabetes - IEP - Santa Casa de Belo Horizonte

O QUE É DIABETES?

1 Alguns alimentos consumidos são transformados em glicose (açúcar).



2 A glicose é a principal fonte de energia para as células do corpo humano.



Através das paredes do intestino, a glicose vai para o sangue para ser transportada até as células. Mas, para que a célula ganhe energia, é necessário **INSULINA**.

3



4

Se não houver INSULINA, a glicose não entra na célula, que fica sem energia e enfraquecida. A glicose que não entra na célula acumula-se no sangue.

5

A glicose acumulada no sangue é eliminada através da urina.

6

O aumento do volume de urina leva a uma perda excessiva de água. Essa perda aumenta a sede.



7

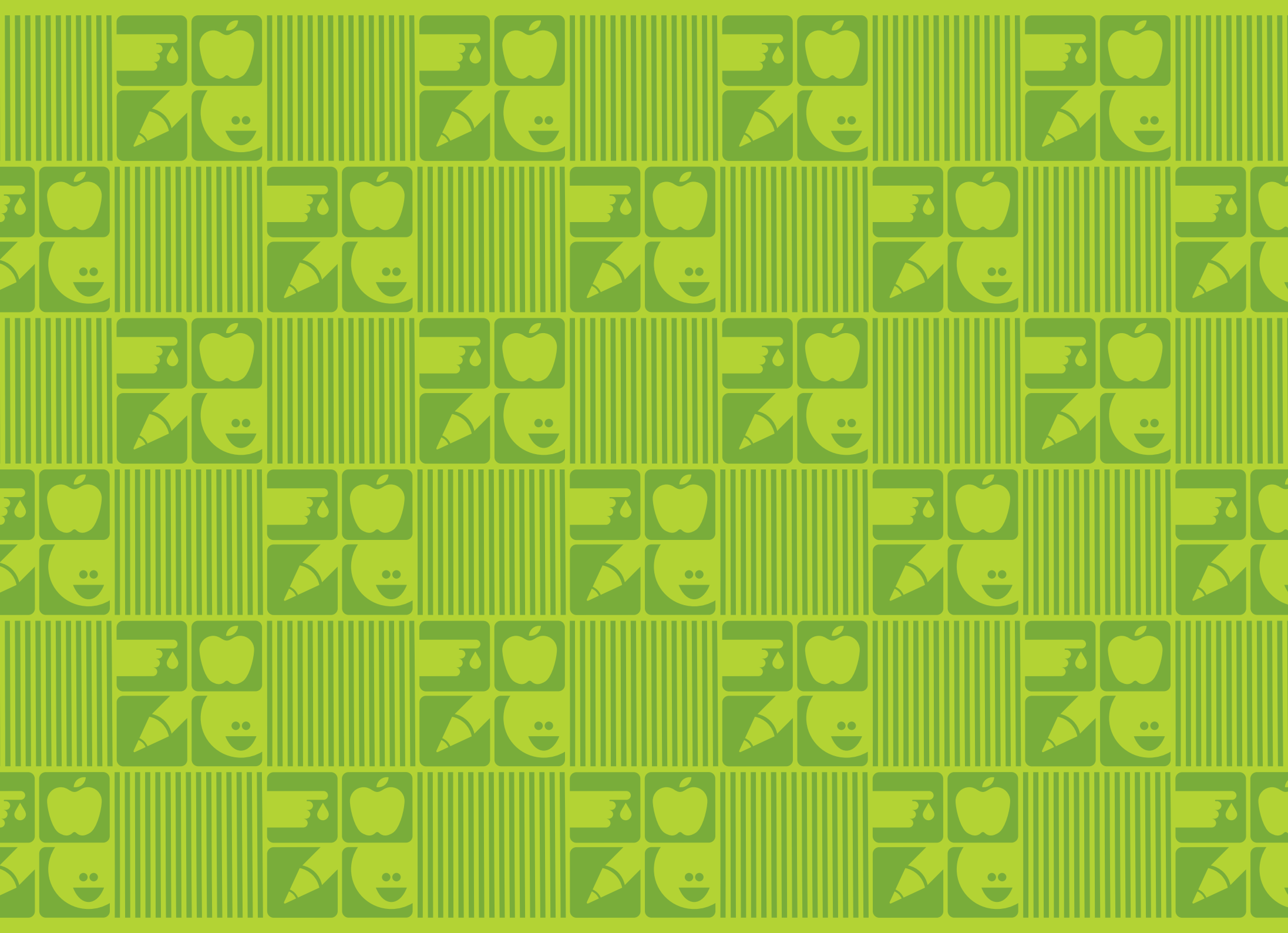
Com a INSULINA injetada abaixo da pele a glicose é capaz de passar para dentro da célula. Por isso, a pessoa com diabetes não pode deixar de tomar insulina todos os dias.

TIPOS DE DIABETES

A **diabetes tipo 1 (DM1)** ocorre quando o pâncreas para de produzir INSULINA.

A **diabetes tipo 2 (DM2)** ocorre quando a ação da INSULINA está reduzida ou se o organismo não produz INSULINA em quantidade suficiente. Está relacionada à falta de atividade física, alimentação inadequada e excesso de peso.







ALIMENTAÇÃO

EDUCAÇÃO
EM DIABETES

TRATAMENTO
DA DIABETES

MEDICAMENTOS

ATIVIDADE FÍSICA



CARBOIDRATO
é o nutriente
que mais influencia
no valor da glicemia.



CONHEÇA A PIRÂMIDE ALIMENTAR

A Pirâmide Alimentar é um guia ilustrado que tem por objetivo mostrar que uma alimentação saudável deve ser equilibrada e variada. Ela traz os seis grupos de alimentos divididos em quatro degraus e o número de porções recomendadas.

Porções recomendadas por dia para pessoas com ou sem diabetes:

GRUPO DOS AÇÚCARES,
DOCES, ÓLEOS E GORDURAS
1 a 2 porções/dia

GRUPO DAS PROTEÍNAS
1 a 2 porções/dia de carnes e leguminosas
3 porções/dia de leite e derivados

GRUPO DOS LEGUMES,
FRUTAS E VERDURAS
1 a 2 porções/dia

GRUPO DOS CEREAIS,
PÃES, MASSAS E RAÍZES
5 a 9 porções/dia



ORIENTAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Refeições coloridas têm maior variedade de nutrientes.

Todas as pessoas, **com ou sem diabetes**, devem se alimentar de 3 em 3 horas.



É importante alimentar-se em locais tranquilos, sem realizar outras atividades no mesmo momento.



Dê preferência a adoçantes dietéticos.

Mastigue bem.



Não beba líquidos durante as refeições.



Os alimentos ricos em fibras auxiliam no controle da glicemia, pois tornam mais lenta a absorção da glicose. São eles: alimentos integrais (pão, macarrão ou arroz), cereais (aveia, granola), verduras e legumes.



DIET X LIGHT

LIGHT é aquele alimento que tem redução de, no mínimo, 25% de algum componente (calorias, açúcar, gordura ou sódio) em comparação ao produto tradicional.

DIET é aquele alimento do qual é retirado **TOTALMENTE** algum nutriente. Na maioria dos casos é o açúcar.



MITOS SOBRE ALIMENTAÇÃO

Quem tem diabetes nunca pode comer doce?



Os doces não devem fazer parte do dia a dia. É preciso cuidado. Podem ser consumidos em ocasiões especiais e em pouca quantidade.

Quem tem diabetes não pode comer pães, massas e cereais?

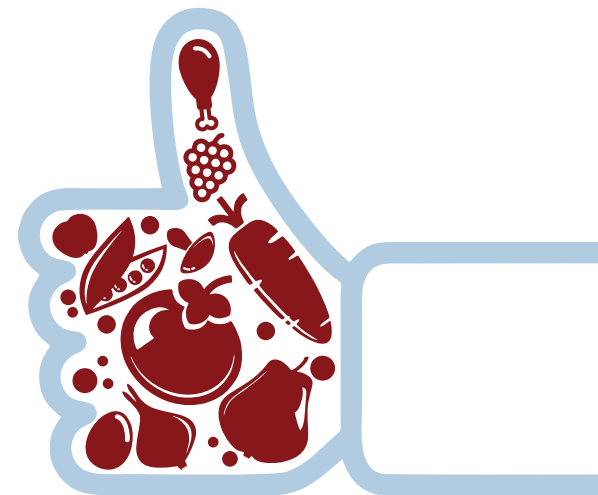


Na medida certa, esses alimentos podem estar na dieta da pessoa com diabetes. As versões integrais têm fibras que ajudam no controle da glicose no sangue.

Quem tem diabetes só pode comer produtos DIET?



Os produtos DIET não são bons sempre. Apesar de não terem açúcar, apresentam grande quantidade de gordura em sua composição, por isso não devem ser consumidos à vontade. O ideal é comer frutas e verduras, e alimentos com pouca quantidade de gordura e açúcar.





ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

O QUE É? São os alimentos consumidos durante o período que o aluno está na escola. A merenda escolar trazida de casa ou comprada na cantina da escola deve ser saudável e com lanches equilibrados.

COMO FUNCIONA? O horário e o tipo de alimento é definido por um médico e/ou nutricionista. A quantidade servida é diferente para cada aluno, pois deve atender às necessidades de cada idade.

O ideal é que tenha no mínimo três porções de frutas e hortaliças por semana, sendo PROIBIDOS refrigerantes, sucos artificiais e chás prontos (resolução FNDE 26/2013).



Para a venda de alimentos nas cantinas a Lei nº 18372/2009 estabelece que os lanches e bebidas oferecidos devem ser de boa qualidade nutricional, para a promoção da saúde dos alunos e prevenção da obesidade infantil.



OPÇÕES DE LANCHES SAUDÁVEIS

ALIMENTOS SÓLIDOS

Salada de frutas com aveia e iogurte DIET.

Banana picada com cereais integrais e iogurte DIET.

Frutas: como morangos, banana e maçã.

Cookies integrais SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR.

Bisnaguinha integral com geleia de frutas DIET.

Torrada integral com requeijão.

Biscoito cream cracker integral com requeijão LIGHT.

Sanduíche de pão integral recheado com creme de ricota.

Barrinha de cereais.

Bolo DIET.

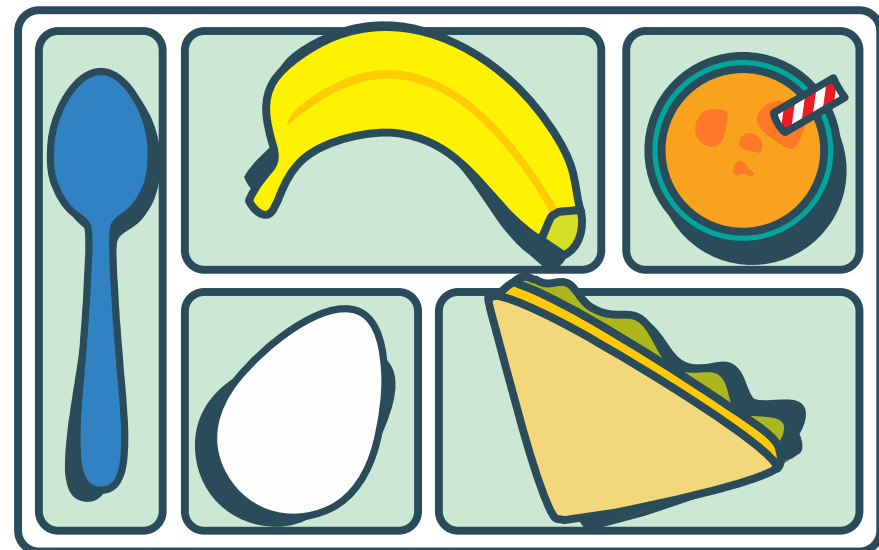
ALIMENTOS LÍQUIDOS

Suco de frutas natural SEM AÇÚCAR ou com adoçante dietético (limão, morango, maracujá, por exemplo).

Água de coco.

Chá mate SEM AÇÚCAR.

Leite com achocolatado DIET.



A quantidade de alimentos recomendada deve seguir as orientações do médico ou do nutricionista.

MERENDA ESCOLAR ESPECIAL

É garantida pela Lei nº12.982/2014 para os alunos com problemas de saúde, como, por exemplo, obesidade, colesterol alto, diabetes, doença celíaca e intolerância à lactose.

Exemplos: alimentos com adoçantes dietéticos, pouco óleo, sem glúten ou leite e derivados.



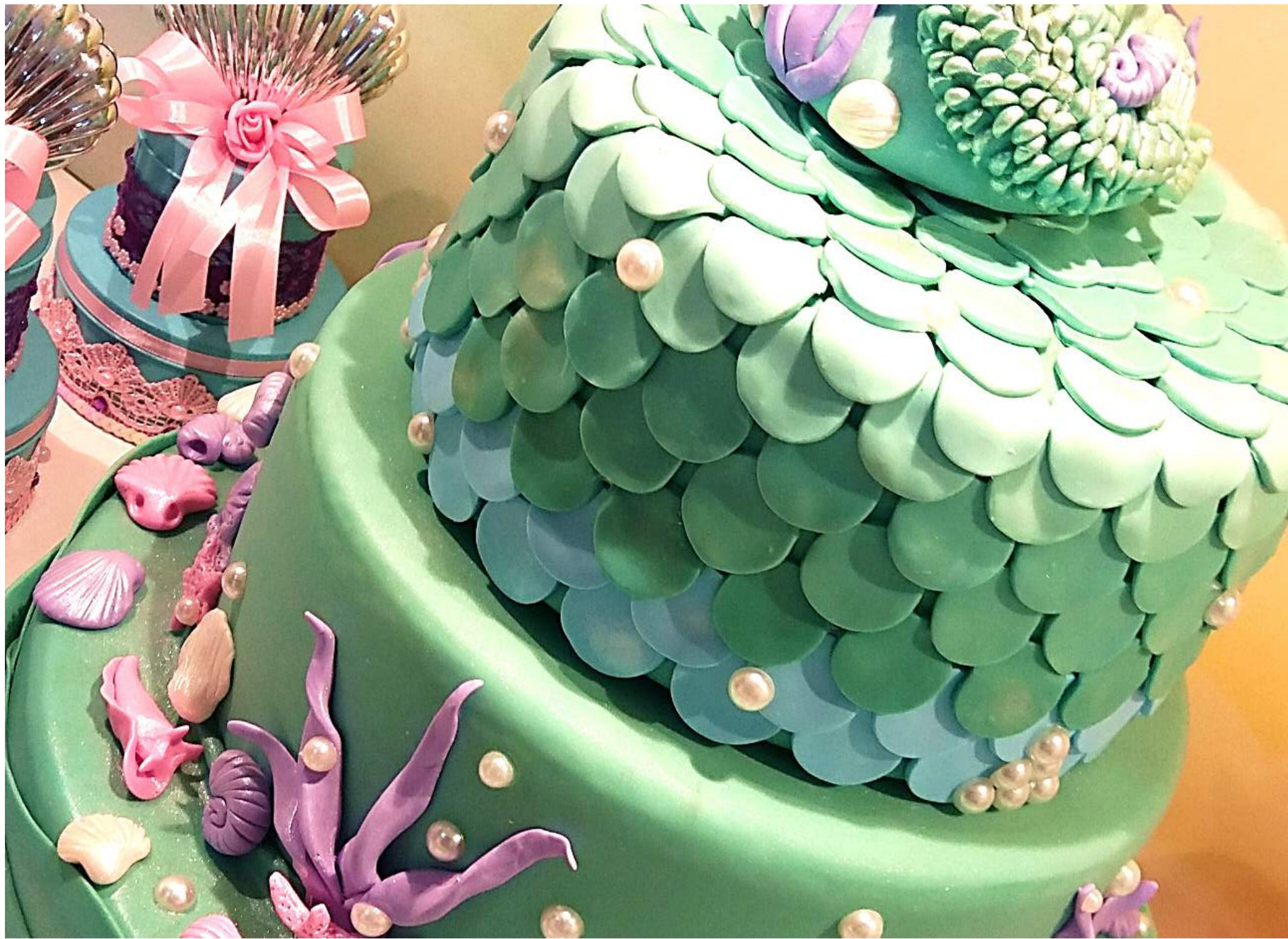
COMO SOLICITAR?

Utilize o modelo de solicitação de merenda escolar especial que está disponível neste material.

PAIS ENVIAM O PEDIDO DE MERENDA ESCOLAR ESPECIAL PARA A ESCOLA JUNTO COM RELATÓRIO DO MÉDICO E/OU NUTRICIONISTA

RESPONSÁVEL AVALIA

FORNECIMENTO DE LANCHE ADEQUADO PARA O ALUNO



FESTAS NA ESCOLA

O aluno com diabetes pode participar de festas na escola mesmo sem haver opções DIET de bolos e doces?

SIM. Com o tratamento adequado é possível deixar o aluno participar de todas as festas.

A melhor opção para o aluno com diabetes é tomar refrigerantes DIET e LIGHT?

O mais importante para qualquer criança é evitar a ingestão desse tipo de alimento. Com isso pode se dar preferência aos sucos de frutas como: limonada, suco de maracujá ou caju, com adoçante. Na falta de sucos, opte pelas versões DIET/ZERO dos refrigerantes.

Quem tem diabetes pode comer salgadinhos e pizza?

SIM. Esses alimentos podem ser consumidos em ocasiões especiais e em pouca quantidade.



A participação em eventos ajuda a criança na aceitação da diabetes e na melhor integração com a turma.



EXCURSÕES

O aluno com diabetes só pode ir a excursões acompanhado de um responsável?

NÃO. A ida do aluno sem acompanhante pode ser simples e possível.

O que pode facilitar e permitir essa ida?

Avisar pais e responsáveis, o mais cedo possível, sobre qualquer intercorrência, principalmente se a criança for dormir fora de casa.

Lembrar das orientações dadas pelos profissionais de saúde durante as consultas.

Dicas

Se for passar mais de um dia fora de casa, ter acesso ao cardápio do local da atividade facilita a orientação.

Verificar se há adoçantes dietéticos e outros produtos DIET para facilitar a adaptação às refeições.



Envie sempre um lanche extra para os casos de atraso das refeições, de prática de atividade física ou de hipoglicemia.



5

7

4

2

6

8

3

1

HIPOGLICEMIA Glicose baixa (menor que 70mg/dl)

ATENÇÃO: A hipoglicemia é uma situação em que o aluno com diabetes deve comer alimentos com açúcar, imediatamente.



COMO TRATAR?

ABAIXO DE 70mg/dL
DAR 15 GRAMAS DE CARBOIDRATOS

- 1 — 1 colher de sopa de açúcar (diluída em 150mL de água)
- 2 — 1 Gli Instan
- 3 — 3 balas macias
- 4 — 150mL de suco de laranja
- 5 — ½ caixinha de suco tradicional
- 6 — 1 colher de sopa de mel ou 3 sachês
- 7 — 150mL de refrigerante COMUM
- 8 — 1 unidade de bombom

ABAIXO DE 50mg/dL
DAR 30 GRAMAS DE CARBOIDRATOS

- 2 colheres de sopa de açúcar (diluída em 150mL de água)
- 2 Gli Instan
- 6 balas macias
- 300mL de suco de laranja
- 1 caixinha de suco tradicional
- 2 colheres de sopa de mel ou 6 sachês
- 300mL de refrigerante COMUM
- 2 unidades de bombom

ESCOLHA APENAS UMA DAS OPÇÕES APRESENTADAS.



DESMISTIFICANDO A ALIMENTAÇÃO DO ALUNO COM DIABETES NAS ESCOLAS

SOLICITAÇÃO DE MERENDA ESCOLAR ESPECIAL

Nome da escola ou creche: _____

Nome do aluno(a): _____

Data de nascimento: ____ / ____ / ____ . Série: _____

Professor (a): _____

Turno: [] manhã [] tarde [] noite [] integral

Prezados nutricionistas e/ou responsáveis pela distribuição da merenda escolar,

Solicita-se o fornecimento de alimentação escolar adequada à condição de doença, específica e comprovada, para o(a) aluno(a) acima citado(a). Diagnóstico: **DIABETES MELLITUS TIPO 1**

Para melhor integração do aluno reforça-se que a merenda servida deve ser somente adaptada. A alimentação do(a) aluno(a) com diabetes deve ser saudável como a de qualquer outro aluno e as adequações a serem feitas devem ser referentes aos seguintes itens:

- [1] Troca de açúcar por adoçantes dietéticos em sucos, leite, mingaus e demais bebidas servidas;
- [2] Troca de massa de bolo tradicional pela opção DIET;
- [3] Redução na quantidade de gordura utilizada nas preparações;
- [4] Troca de achocolatado comum pela opção DIET;
- [5] Troca de iogurte comum pela opção DIET;
- [6] Sobremesas devem ser servidas sempre na versão DIET. Caso a adaptação não seja possível, oferecer uma fruta ou gelatina DIET como substituição.

Para alunos que apresentam intolerância a lactose ou doença celíaca:

- [1] Fazer a troca de leite comum por leite sem lactose ou leite de soja;
- [2] Oferecer opções de pães, biscoitos e outros alimentos que não contenham glúten.

NA IMPOSSIBILIDADE DE ADEQUAÇÃO DA MERENDA ESCOLAR, AVISAR À FAMÍLIA QUANDO O LANCHE FOR AÇUCARADO PARA ORIENTAÇÃO SOBRE COMO PROCEDER.

Esta solicitação se justifica com base nos seguintes itens:

Lei nº 12.982/2014 que determina elaboração de cardápio especial com base em recomendações médicas e nutricionais, avaliação nutricional e demandas nutricionais diferenciadas para os alunos que necessitem de atenção nutricional individualizada em virtude de estado ou de condição de doença específica.

Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes que coloca a alimentação (dieta) como parte importante do tratamento para alcançar as metas glicêmicas e evitar a hipoglicemia.

ANEXO RELATÓRIO MÉDICO QUE COMPROVA A CONDIÇÃO DE SAÚDE DO(A) ALUNO(A).

Atenciosamente,

Assinatura do pai, da mãe e/ou responsável: _____

ANEXOS

LEIS QUE DETERMINAM A DISTRIBUIÇÃO DA MERENDA ESCOLAR

LEI nº11.947/2009: No Brasil a Lei nº11.947, de 16 de junho de 2009 informa as regras para a distribuição da alimentação escolar e os objetivos do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), dentre elas podemos citar:

"Art.1º - Para os efeitos dessa Lei, entende-se por alimentação escolar todo o alimento oferecido no ambiente escolar, independentemente de sua origem, durante o período letivo".

"Art.2º - São diretrizes para alimentação escolar:

O emprego da alimentação saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados e seguros, que respeitem a cultura, a tradição e os hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar, em conformidade com sua faixa etária e seu estado de saúde, inclusive dos que necessitam de atenção específica.

O direito à alimentação escolar, visando a garantir segurança alimentar e nutricional dos alunos, com acesso de forma igualitária, respeitando as diferenças biológicas entre idades e condições de saúde dos alunos que necessitem de atenção específica e aqueles que se encontram em vulnerabilidade social".

"Art.3º - A alimentação escolar é direito dos alunos da educação básica pública e dever do Estado e será promovida e incentivada com vistas no atendimento das diretrizes estabelecidas nesta Lei".

"Art.4º - O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) tem como objetivo contribuir para o crescimento e desenvolvimento do aluno, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis, a

promoção de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que atendam às necessidades nutricionais durante o período letivo".

"Art.11º - A responsabilidade técnica pela alimentação escolar nos Estados, no Distrito Federal, nos Municípios e nas escolas federais caberá ao nutricionista responsável, que deverá respeitar as diretrizes previstas nesta lei e na legislação pertinente, no que couber, dentro das suas atribuições específicas".

"Art.12º - Os cardápios da alimentação escolar deverão ser elaborados pelo nutricionista responsável com utilização de gêneros alimentícios básicos, respeitando-se as referências nutricionais, os hábitos alimentares, a cultura, e a tradição alimentar da localidade, pautando-se na sustentabilidade e diversificação agrícola da região, na alimentação saudável e adequada".

LEI nº12.982/2014: "Altera a Lei nº11.947, de 16 de junho de 2009, para determinar o provimento de alimentação escolar adequada aos alunos portadores de estado ou de condição de saúde específica".

Faço saber que o Congresso Nacional decreta e eu sanciono a seguinte Lei:

Art.1º - O Art.12, Lei nº11.947, de 16 de junho de 2009, passa a vigorar acrescido do seguinte §2º, renumerando o atual parágrafo único para §1º:

Art.12 (...) §1º (...)

§2º - Para os alunos que necessitam de atenção nutricional individualizada em virtude de estado ou de condição de saúde específica, será elaborado cardápio especial com base em recomendações médicas e nutricionais, avaliação nutricional e demandas nutricionais diferenciadas, conforme regulamento (NR)".

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 11.947/2009, dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Brasília, 16 de junho de 2009.

BRASIL. Lei nº 12.982/2014, altera a lei nº11.947/2009, para determinar o provimento de alimentação escolar adequada aos alunos portadores de estado ou de condição de saúde específica. Brasília, 29 de maio de 2014.

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. Caderneta de referência: Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais. Brasília, 2017.66p.

INTERNACIONAL DIABETES FEDERATION. Kids and Diabetes in Schools - Para a Equipe das Escolas.

PHILIPPI ST, LATTERZA AR, CRUZ ATR, RIBEIRO LC. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Rev Nutr.1999;12(1):65-80.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2015-2016. São Paulo,2016.348p.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Manual de Contagem de Carboidratos para Pessoas com Diabetes. São Paulo,2016.110p.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Manual de Nutrição - Pessoas com Diabetes. São Paulo,2009.40p.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-esclar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia,3ªed.Rio de Janeiro,RJ:SBP,2012.148p.

GRUPO SANTA CASA BH

Provedor

Saulo Levindo Coelho

Diretor Executivo

Porfírio Marcus Rocha Andrade

Diretor do Instituto de Ensino e Pesquisa Santa Casa BH

Erlon Campelo Câmara

Coordenação do Mestrado Profissional em Educação em Diabetes

Prof. Dra. Janice Sepúlveda Reis

INSTITUTO DE ENSINO E PESQUISA SANTA CASA BH

Rua Domingos Vieira 590, Santa Efigênia - Belo Horizonte/MG - CEP 30 150 240

santacasabh.org.br




**INSTITUTO
DE ENSINO
E PESQUISA**
SANTA CASA BH