

Caro Professor:

_____ possui Diabetes Mellitus tipo 1 (dependente de insulina). Isto não restringe suas atividades, incluindo a atividade física. Entretanto, o aluno pode necessitar de cuidados especiais como a monitorização da glicose durante o exercício, para que se evite a ocorrência de hipoglicemia (níveis baixos de glicose no sangue).

Os Educadores físicos devem estar cientes dos **sinais e sintomas da hipoglicemia:**

- | | |
|--------------------|---|
| 1- Fome; | 7 - alterações visuais; |
| 2- tontura; | 8 - confusão mental |
| 3- palidez; | 9 - mudança na personalidade ou conduta,
como choro e riso inapropriado e dificuldade na concentração; |
| 4- tremores; | |
| 5- suor excessivo; | 10 - sonolência; |
| 6- dor de cabeça; | |

O aluno pode não reconhecer estes sintomas, o que pode agravar a situação. Quando estes sinais ocorrerem é necessário tratamento imediato. Dê glicose (açúcar) imediatamente do kit que o aluno possa ter consigo ou através de uma das seguintes alternativas:

- 1- Suco de frutas (não *diet*) – 150ml (um copo) **ou**
- 2- Refrigerante (não *diet*) – 150 ml (um copo) **ou**
- 3- 01 colher de sopa rasa de açúcar em ½ copo de água **ou**
- 4- Açúcar líquido (Gli Instan) ou 03 balas moles

Caso os sintomas não desapareçam em 15 minutos, repita o procedimento. Após o desaparecimento dos sintomas ofereça um lanche (leite, queijo, bolachas) ou antecipe a refeição programada. Mantenha o aluno sentado e sempre acompanhado.

A diminuição acentuada da glicose no sangue pode acarretar inconsciência e, em casos extremos, até crise convulsiva. Nesta situação, que é pouco freqüente, ou se o aluno não estiver conseguindo deglutir, chame auxílio médico de emergência (SAMU tel.192).

Outra situação que pode ocorrer é a hiperglicemia (glicose alta), onde pode ocorrer:

- 1- aumento no volume e na freqüência das micções;
- 2- sede excessiva;
- 3- sonolência;
- 4- náusea e vômitos;
- 5- dor abdominal.

Esta é melhor tolerada pelo aluno e geralmente não o coloca em situação de risco urgente, sendo a atividade física contra-indicada em caso de glicemia > 250 mg/dL.

Em caso de dúvidas, contate a família do aluno e o médico da criança.