

# Campos de Férias para Adolescentes com Diabetes Tipo I: 10 Anos de Experiência da Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal

L. Serrabulho<sup>1</sup>, J. Raposo<sup>2</sup> e restante Equipa dos Campos de Férias<sup>3</sup>

Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal

1- Enfermeira

2- Médico, Director Clínico

3- C. Valadas, F. Gonçalves, L. Pereira, R. Pina, S. Pratas – Médicas

A. M. Cabral, D. Ó, G. Martins, I. Lino, M. Dingle, S. Fadista – Enfermeiras

A. Pereira, M. J. Afonso – Nutricionistas

M. Barradas – Dietista

A. L. Covinhas, E. Coelho Moos, S. Albuquerque – Psicólogos

J. Nabais – Monitor

C. Andrade, G. Bettencourt, H. Santos, M. Amaral – Professoras de Educação Física

## Resumo

A APDP organiza campos de férias para adolescentes desde 1998. A equipa é constituída por 2 médicas, 2 enfermeiras, 1 nutricionista, 1 psicólogo, 2 professoras de educação física e 1 monitor sénior. Participam 20-30 adolescentes e 5 monitores.

Os objectivos: partilhar experiências e desenvolver espírito de interajuda, ser mais autónomo e responsável, promover convívio e amizade, desdramatizar a rotina do tratamento e autocontrolo, proporcionar prática de actividades desportivas diversificadas e alimentação equilibrada, melhorar a compensação da diabetes, promovendo hábitos e comportamentos saudáveis

Promovem-se actividades desportivas, actividades de lazer e de educação em grupo com metodologias activas.

A avaliação de glicemias e decisão sobre o ajustamento da insulina é feito em conjunto, em pequenos grupos, com a supervisão das médicas, enfermeiras e nutricionista, estimulando a autonomia dos participantes.

A avaliação dos participantes: experiência enriquecedora, com vivências e partilha de conhecimentos sobre a diabetes, espírito de equipa e de interajuda, muita amizade e camaradagem, actividades desportivas muito interessantes, dias muito úteis, de divertimento e bem estar.

Esta actividade é fundamental na educação dos adolescentes com diabetes, para aprender e ensinar num ambiente descontraído e agradável, com um sistema de suporte entre os jovens e a equipa de educadores que permite enquadrar melhor a diabetes nas suas vidas.

## Abstract

This Institution organizes camps since 1998.

The team is composed by 2 doctors, 2 nurses, 1 nutritionist, 1 dietitian, 1 psychologist and 2 physical education teachers. In each camp 20-30 adolescents and 5 monitors participate.

The objectives: to share experiences, to be more autonomous and responsible about diabetes, to promote friendship, to decrease drama and stress of treatment, to promote physical activity and healthy eating habits, to improve metabolic control promoting healthy behaviors.

We promote physical activities, leisure activities and group education programs with active methodologies.

The evaluation of metabolic control and the decision about insulin doses is done in small groups with the supervision of doctors and nurses, stimulating the adolescents' autonomy.

Concerning evaluation of the camps, they are considered a positive and rich experience, sharing about diabetes, good team work, friendship, interesting physical activities, meaningful days, promoting fun and wellbeing.

Summer camps are an important activity in therapeutic education of adolescents with type I diabetes. These camps are excellent opportunities to learn and to teach in a pleasant and friendly environment, where we can find support among teens and multidisciplinary team which allows a better placement of diabetes in adolescents' daily life, promoting self esteem and self autonomy.

## INTRODUÇÃO

Os campos de férias são uma actividade integrante e fundamental na educação terapêutica dos adolescentes com diabetes tipo I, na medida em que permitem alcançar objecti-

vos educacionais, metabólicos, de qualidade de vida e de bem estar físico e emocional num ambiente envolvente e motivador.

A Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP) organiza campos de férias para adolescentes com diabetes tipo I desde 1998. Desde essa altura realizou-se um campo por ano, com excepção do ano de 2001, em que se realizaram 2, perfazendo um total de 11 campos.

Os campos decorrem habitualmente no mês de Julho, com a duração de 6-7 dias, tendo sido realizados em diversos locais, normalmente em quintas com boas instalações e muito espaço à volta, elemento favorecedor do desenvolvimento de actividades desportivas.

### Correspondência:

Cristina Valadas

Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal

Rua do Salitre, 118-120

1250-203 Lisboa

Tel.: +351 213816100

Fax: +351 213859371

E-mail: diabetes@apdp.pt

São organizados e orientados por uma equipa multidisciplinar constituída por duas médicas, duas enfermeiras, uma nutricionista ou dietista, um psicólogo, duas professoras de educação física, um monitor sénior e um auxiliar de acção médica. Os vários elementos da equipa multidisciplinar têm alternado ao longo destes anos, tendo já participado 5 médicas, 10 enfermeiras, 2 nutricionistas, 1 dietista, 3 psicólogos, 4 professoras de educação física, 1 monitor e 2 auxiliares de acção médica.

A organização do campo passa por um trabalho em equipa antes do seu início, sendo muito importante a coesão do grupo de educadores ao longo de todo o processo.

Em cada campo têm participado entre 20 a 30 adolescentes, dos 11 aos 18 anos, num total de 251 participantes e 5 monitores, com idades entre os 18 e os 40 anos, também com diabetes tipo 1, num total de 54 monitores.

Os objectivos dos campos de férias são:

- Aprender a ser mais autónomo e responsável, desenvolvendo melhor as competências necessárias ao tratamento e à auto-eficácia na gestão da diabetes;
- Desdramatizar a rotina do tratamento e autocontrolo;
- Utilizar o espaço privilegiado de aprendizagem que é o campo de férias para desenvolver actividades pedagógicas que levem à aprendizagem de aspectos essenciais na gestão da diabetes: autocontrolo, insulino-terapia, exercício físico, alimentação;
- Partilhar experiências com outras crianças e jovens e desenvolver espírito de interajuda;
- Promover convívio e amizade entre os participantes;
- Melhorar a interacção social e o bem estar psicológico;
- Proporcionar a prática de actividades desportivas diversificadas e de um autocontrolo adequado a essas actividades;
- Proporcionar uma alimentação equilibrada, de modo a adquirirem hábitos alimentares saudáveis;
- Melhorar a compensação da diabetes, promovendo hábitos e comportamentos saudáveis;
- Melhorar o relacionamento entre os jovens e a equipa de saúde.

As actividades lúdico-desportivas realizadas são diversificadas e incluem percursos pedestres, provas de orientação a pé e de bicicleta, equitação, canoagem, piscina, jogos de futebol, volei, basket, escalada, rappel, slide.

As actividades lúdicas, culturais e de coesão de grupo referem-se a jogos, teatro, canções, música, dança, fotografia, desenho, observação de estrelas e constelações.

A avaliação de glicémias e a decisão sobre o ajuste das doses de insulina em função da alimentação e das actividades desportivas a realizar é feito em pequenos grupos, com a supervisão das médicas, enfermeiras, nutricionista e/ou dietista, estimulando a autonomia dos participantes.

As actividades orientadas pelos psicólogos permitem aos participantes as trocas de experiências relativamente às suas dificuldades na aceitação e adaptação à diabetes.

Realizam-se também sessões de educação em grupo com utilização de metodologias activas abordando insulino-terapia, alimentação, exercício físico, autocontrolo, hipoglicémias, hiperglicémias, meios contraceptivos, saídas nocturnas,...

O campo de férias permite avaliar e reforçar, na prática, as competências dos participantes relativamente à educação terapêutica e é o espaço ideal para desenvolver competências de autogestão da diabetes, com o apoio de todos os participantes e equipa do campo. A participação no campo permite também aos adolescentes que aumentem a sua autoconfiança pois estabelecem amizades com os outros participantes que têm as mesmas vivências relativamente à insulina, alimentação e autocontrolo.

Os benefícios do campo de férias são igualmente importantes em termos do relacionamento entre os jovens e a equipa de saúde pois o envolvimento nas várias actividades desenvolvidas no campo vai favorecer e influenciar positivamente o ambiente nas consultas de diabetes.

## METODOLOGIA

### Revisão da Literatura

As experiências dos campos de férias para as crianças e jovens são inestimáveis. A maior parte das vezes os participantes frequentam vários campos de férias e tornam-se mais tarde monitores. Assim, é razoável assumir que eles beneficiaram não só da experiência do campo, mas também das amizades que desenvolveram, estando num ambiente em que a norma é ter diabetes. É imperativo providenciar um alto nível de cuidados na diabetes para maximizar a experiência oferecida por campos especializados para crianças com diabetes. O campo de férias é uma oportunidade de educação para que as crianças e adolescentes com diabetes adquiram competências na gestão da sua doença com o apoio de toda a comunidade do campo <sup>(1)</sup>.

Neste tipo de experiência os jovens com diabetes têm oportunidade de mostrar que conseguem participar bem em circunstâncias difíceis da gestão da diabetes e em situações sociais complexas. Verificam-se benefícios muito significativos, quer para os jovens quer para a equipa, resultantes do envolvimento nas várias actividades desenvolvidas. O relacionamento no local das consultas de diabetes é muito melhorado, com um diálogo mais natural e próximo, que influenciará positivamente o ambiente nas consultas. Contudo, os benefícios do campo não podem ser objectivamente medidos em termos de resultados de hemoglobina glicosilada <sup>(2,4)</sup>. O campo de férias é o espaço ideal para desenvolver competências de autogestão da diabetes, pois pode proporcionar estratégias inovadoras para ajudar os adolescentes a compreender melhor a diabetes e a ser mais autónomos no tratamento <sup>(5)</sup>. Todavia, para obter todos os benefícios da melhoria de cuidados com a diabetes, é necessário que se divirtam e gostem de estar no campo <sup>(2,4)</sup>.

Os jovens praticam actividade física intensa ao ar livre e são capazes de gerir os vários aspectos do tratamento da diabetes em colaboração com a equipa de saúde e os outros participantes do campo, partilhando vivências e experiências <sup>(2,6)</sup>. Os campos de férias ajudam a melhorar a auto-confiança e a auto-estima. Mais de 25 anos de experiência de campos de férias para crianças e adolescentes diabéticos confirmam a

sua importância no equilíbrio psicológico e social e na aquisição de uma autonomia necessária para a sua maturação. Os campos são um aspecto importante e fundamental dos cuidados de saúde oferecidos aos jovens diabéticos, contribuindo para a aquisição de competências na gestão da doença com o apoio de toda a comunidade do campo <sup>(1,2,4,6)</sup>.

Tendo em conta a revisão da literatura, os adolescentes referem grandes benefícios por participarem em actividades de grupo com outros diabéticos, pois partilham vivências e experiências, melhoram a auto-confiança e a auto-estima, considerando-se que estas actividades podem ajudar a ultrapassar as dificuldades, permitindo melhor aceitação da diabetes e mais autonomia <sup>(1-9)</sup>.

### Experiência da APDP

O protocolo de actuação tem como objectivo o equilíbrio entre as doses de insulina, a actividade física desenvolvida e a alimentação ingerida, para que os níveis glicémicos fiquem em valores seguros e aceitáveis.

Durante o campo cada participante regista diariamente os níveis glicémicos e doses de insulina, para permitir a análise e determinar as alterações necessárias. O registo da actividade física desenvolvida e da comida ingerida (porções de hidratos de carbono) também ajuda a determinar as necessárias alterações no tratamento, relativamente às doses de insulina a administrar.

Para assegurar uma óptima gestão da diabetes, são efectuadas várias pesquisas glicémicas: antes das refeições, ao deitar, antes ou durante actividade física prolongada e cansativa e quando o jovem sentir necessidade, sendo encorajados a pesquisar a glicémia no caso de sentirem hipo ou hiperglicémia ou outra intercorrência.

Geralmente é necessário diminuir a dose de insulina habitual em 10 a 20%, quando chegam ao campo, especialmente nos adolescentes com boa compensação e com pouca actividade física habitual. As hipoglicémias podem ser frequentes no início do campo devido ao aumento da actividade física.

A avaliação das glicémias e a decisão sobre o ajuste das doses de insulina é feito em conjunto, em pequenos grupos de 5 participantes, monitor e com a supervisão de uma médica, ou enfermeira e dietista ou nutricionista, estimulando a autonomia dos participantes. Os adolescentes registam diariamente os resultados obtidos e descrevem os resultados das glicémias, relacionando-os com o período de acção da insulina, a alimentação ingerida, a actividade física desenvolvida e os acontecimentos do dia anterior, o que lhes permite determinar a dose de insulina a administrar.

Os campos ajudam a desdramatizar certas dificuldades relativamente à diabetes. Os resultados glicémicos obtidos no campo de férias são frequentemente mais instáveis do que os obtidos em casa, o que não admira, pois o adolescente muda completamente o ritmo de vida. O bom conhecimento do equilíbrio da diabetes, avaliado em cada sequência de actividade desportiva, relativamente às insulinas utilizadas e às glicémias obtidas, permite os ajustes necessários, sendo esta aprendizagem feita em várias etapas.

As ementas planeadas pela Nutricionista/Dietista para os 6 ou 7 dias de duração do Campo de Férias, variadas na sua composição, nutricionalmente equilibradas e de confecção simples e saudável, têm servido de exemplo para o que pode ser “comer saudável” sem recorrer a dietas monótonas e desequilibradas. Para uma maior motivação e interacção entre os adolescentes foram algumas vezes utilizadas metodologias activas com a participação dos adolescentes na preparação de algumas sobremesas que faziam parte das próprias refeições.

A contagem de hidratos de carbono tem sido considerada uma estratégia fundamental para se atingir o bom controlo glicémico em pessoas com diabetes tipo I com insulino-terapia intensiva. Neste sentido, aproveitando a educação em grupo como forma de aumentar e motivar a aprendizagem, o ensino da contagem dos hidratos de carbono ingeridos a cada refeição e a sua relação com a dose de insulina de acção rápida e com a actividade física, foi das acções mais desenvolvidas durante os últimos Campos de Férias. Baseadas em metodologias interactivas e de avaliação contínua ao longo da semana, estas acções parecem ter contribuído para uma melhor compreensão dos participantes acerca da correcta aplicação desta metodologia e dos seus benefícios, para uma melhor auto-gestão da doença. Ao mesmo tempo que adquiriam maiores conhecimentos, o entusiasmo com que se envolveram nesta actividade, tem contribuído para uma maior coesão do grupo.

As sessões de educação em grupo sobre a diabetes são preparadas e apresentadas em pequenos grupos pelos adolescentes, com orientação dos técnicos de saúde, ou orientadas pelos técnicos com participação activa dos jovens. A educação em grupo com utilização de metodologias activas proporciona troca de experiências entre os participantes, interacções, convívio, estimulação de aprendizagem através de situações-problema. As diferentes actividades de educação em grupo que têm sido desenvolvidas, com utilização de metodologias activas que estimulam a participação, são valorizadas e reconhecidas pelos jovens como um meio importante para a aprendizagem do seu relacionamento com a diabetes.

Num tempo em que, a todos os níveis são enfatizadas as vantagens e salientados os inúmeros benefícios da actividade física regular na promoção de estilos de vida saudáveis, os Campos de Férias para jovens diabéticos constituem uma excelente oportunidade para estes o comprovarem na prática.

As actividades físicas realizadas nos Campos de Férias da APDP não são condicionadas à doença, bem pelo contrário. São realizadas, de forma a minimizar as diferenças e a valorizar a importância da actividade física para os jovens diabéticos. São variadas e permitem aos jovens uma semana diferente e única. Estes jovens realizam as mesmas actividades, arriscam os mesmos limites e superam as mesmas dificuldades desde que sejam realizados os necessários ajustes na terapêutica e na alimentação.

As actividades lúdico-desportivas realizadas são diversificadas e incluem Caminhadas, Provas de orientação a pé e de

bicicleta, Foto-Paper, Equitação, Canoagem, Actividades na Piscina, Jogos de Água, Jogos Tradicionais, Jogos Desportivos (futebol, volei, basket), Jogos de Cooperação, Masterclass de fitness, Dança, Desportos Radicais (escalada, rappel, slide), Jogos Lúdicos, Actividades Nocturnas, Paint Main e Arraiais.

### “Expressão pela Arte”

No início do campo solicita-se a todos os participantes que pintem numa tela branca os seus “desejos e expectativas” em relação ao campo de férias. A seguir os participantes mostram aos outros a sua pintura interpretando o significado do que tinham pintado.

Esta intervenção revelou-se muito útil, na medida em que os participantes falaram de sentimentos relativos à sua experiência com a doença, que disseram nunca ter revelado anteriormente e conseguiram a partir da pintura ilustrar as expectativas que tinham para o campo de férias. A pintura funcionou como uma técnica de relaxamento e o contexto de grupo favoreceu o relacionamento interpessoal e a exposição que os indivíduos com doença crónica têm, por vezes, maior dificuldade em concretizar. Esta actividade tem um carácter lúdico que se adequa aos objectivos do campo de férias e serve de ponto de partida à troca de experiências de vida, à partilha de sentimentos e à aprendizagem das estratégias de *coping* utilizadas pelos outros elementos do grupo na gestão de situações idênticas. Permite olhar para o contínuo do campo de férias, isto é, resumir e organizar ideias em cada um dos participantes, acerca das aprendizagens de conteúdos práticos e das experiências e mudanças ao nível psicológico após esta experiência. Permite ainda à equipa de saúde maior conhecimento da individualidade de cada um dos participantes

### “Grupos de Desenvolvimento”

São grupos que se constituem para falar dos sentimentos e das emoções inerentes às experiências diárias da sua vida com diabetes. As dificuldades da gestão, os obstáculos, os medos, as expectativas e a forma como todas se integram e actuam no contexto social e, familiar. Trocam-se aprendizagens de estratégias de *coping*, isto é, estratégias para lidar com as referidas dificuldades.

## RESULTADOS

Num estudo realizado com adolescentes com diabetes tipo I, com idades entre os 10 e os 17 anos, na APDP, em 2004, os jovens que tinham participado em campos de férias manifestaram opinião positiva referindo que tinha sido uma óptima experiência (80%), proporcionando divertimento e convívio (74%) e aprendizagem (54%). Os adolescentes consideraram que os campos de férias são uma experiência importante, pois conhecem outros jovens com o mesmo problema, aprendem a controlar melhor a diabetes, conseguem fazer as mesmas actividades desportivas que os jovens que não têm diabetes, divertem-se e sentem-se ajudados e apoiados <sup>(10)</sup>.

Com base na revisão da literatura, verificamos que as opiniões referidas pelos jovens relativamente aos campos de férias da APDP, se baseiam na Teoria da Aprendizagem Social, pois enfatizam as influências dos outros jovens no auto-cuidado da diabetes e nas barreiras aos comportamentos de adesão, de modo a melhorar a auto-eficácia, ultrapassando as dificuldades <sup>(11-13)</sup>.

No referido estudo realizado na APDP em 2004, os adolescentes consideraram ter facilidade em comunicar com a equipa de saúde e manifestam sentir-se apoiados pelas atitudes dessa equipa, no sentido de os ajudar a viver melhor com a diabetes, o que é ainda mais facilitado quando participam em actividades de grupo com outros jovens com diabetes, nomeadamente em campos de férias, pela aprendizagem, bem estar e eventuais mudanças de comportamento que essas experiências possibilitam <sup>(10)</sup>.

Os benefícios do campo de férias são igualmente importantes em termos do relacionamento entre os adolescentes e a equipa de saúde pois o envolvimento nas várias actividades desenvolvidas no campo vai favorecer e influenciar positivamente o ambiente nas consultas de diabetes.

Relativamente à avaliação dos campos de férias, feita pelos participantes e equipa multidisciplinar, é referida como:

- Experiência enriquecedora, com vivências e partilha de conhecimentos sobre a diabetes;
- Espírito de equipa e de interajuda;
- Muita amizade e camaradagem;
- Actividades desportivas muito interessantes;
- Dias muito úteis, de divertimento e bem estar.

Relativamente aos objectivos dos campos de férias considerados mais importantes pelos jovens e equipa, destacam-se: “Encontrar outros jovens com diabetes partilhando experiências e fazendo amizades”; “ser mais autónomo e desenvolver competências no tratamento da diabetes” e “aprender que viver com a diabetes não implica um estilo de vida restritivo” (Quadro I e Figura 1).

Em relação à pergunta: Como consideras a tua experiência no campo de férias? e em termos da análise de conteúdo dessas respostas, os participantes consideraram: aprender mais sobre a diabetes – 50%; Convívio e Amizade – 35% e Aceitação da Diabetes – 15% (Figura 2).

No que se refere à Aprendizagem em relação à diabetes, especificam-se os vários aspectos considerados no Quadro II. No que se refere aos aspectos de CONVÍVIO E AMIZADE, os jovens referiram:

- fazer novas amizades e conviver com pessoas que têm o mesmo problema;
- partilha de experiências com outros jovens diabéticos;
- foi muito divertido.

Em termos da ACEITAÇÃO DA DIABETES, consideraram:

- conhecer-me um pouco melhor;
- aceitação da diabetes;
- lidar melhor com a diabetes;
- aprender a viver melhor com a diabetes.

### Avaliação dos monitores

**Como consideram os monitores a sua experiência no campo de férias?**

**Quadro I - Avaliação dos Campos de Férias: objectivos considerados mais importantes pelos participantes.**

Objectivos	Jovens	Equipa de Saúde
<b>1. Permitir encontrares-te com outros jovens com diabetes, partilhando experiências e fazendo amizades</b>	<b>33,3%</b>	<b>30,9%</b>
2. Oferecer aos teus pais/encarregados de educação uma pausa nas preocupações diárias com uma criança/jovem com diabetes	5,0%	3,8%
3. Providenciar uma experiência agradável num ambiente saudável longe de casa	10,1%	3,8%
<b>4. Tornares-te mais autónomo, desenvolvendo melhor as competências necessárias ao tratamento da diabetes</b>	<b>30,4%</b>	<b>34,7%</b>
<b>5. Ensinar-te que viver com a diabetes não é um estilo de vida restritivo</b>	<b>13,0%</b>	<b>19,3%</b>
6. Permitir-te interagir com os profissionais de saúde num ambiente fora das consultas	8,2%	7,5%

**Quadro II - Aprendizagem em relação à Diabetes.**

Produtivo e informativo, aprofundar conhecimentos na área da diabetes, novos conhecimentos sobre a diabetes	28,6%
Aprender a regular melhor as doses de insulina conforme o exercício físico e outras situações	17,8%
Aperfeiçoar e compreender melhor a técnica de tratamento de hipoglicémias e de hiperglicémias e acetona	17,8%
Adquirir conhecimentos, competências, autonomia e mais confiança em si próprio	17,8%
Experiência agradável e educativa	6%
Percepção da boa compensação da diabetes	6%
Aprender muito com os amigos e com a equipa de saúde	6%

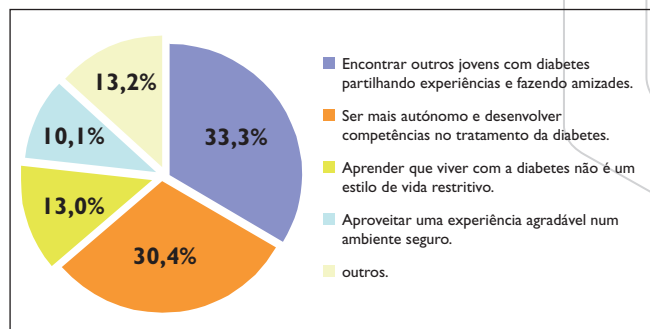
- experiência positiva, agradável e enriquecedora;
- partilha de experiências;
- evolução pessoal e evolução a nível da diabetes;
- contacto com outros jovens com diabetes e com os profissionais de saúde;
- interagir e aprofundar conhecimentos com outros diabéticos;
- comparar as reacções do corpo à insulina/exercício físico/alimentação saudável e verificar que esses aspectos podem ser conciliáveis;
- esclarecimento de dúvidas em relação ao tratamento da diabetes;
- esclarecimento de dúvidas em relação à actuação em caso de surgir acetona;
- conhecer melhor a reacção da insulina perante o exercício físico.

## DISCUSSÃO

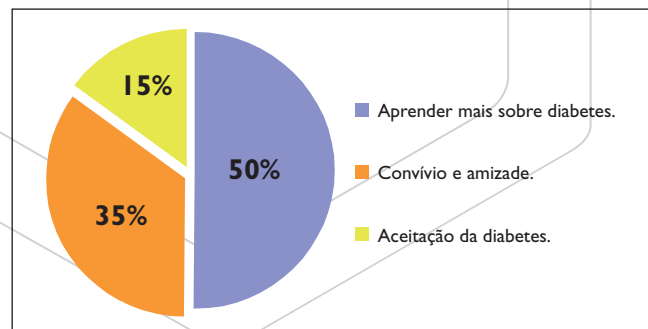
O campo de férias permite avaliar e reforçar, na prática, as competências dos participantes no que se refere à “Educa-

ção do Diabético” e é o espaço ideal para desenvolver competências de autogestão da diabetes, (em situações de hipoglicémia e hiperglicémia, ajustamentos das doses de insulina,...) com o apoio de todos. A participação no Campo permite também aos adolescentes que aumentem a sua autoconfiança, pois estabelecem amizade com outros jovens com diabetes que têm os mesmos cuidados relativamente à insulina, alimentação e ao autocontrolo.

Os Campos de Férias são uma actividade integrante e fundamental na educação dos adolescentes com diabetes. Estes Campos são excelentes oportunidades para aprender e ensinar num ambiente descontraído, agradável e de grande camaradagem, onde podemos encontrar um sistema de suporte entre os jovens e a equipa de educadores que permite enquadrar melhor a diabetes nas vidas diárias dos participantes, promovendo a auto-estima e a auto-suficiência. Os benefícios dos campos são igualmente importantes no relacionamento entre os adolescentes e a equipa pois a partilha das várias actividades no campo promove o relacionamento futuro na consulta de diabetes de forma muito positiva.



**Figura 1 - Objectivos do campo de férias considerados mais importantes pelos jovens.**



**Figura 2 - Avaliação dos Campos de Férias: como consideras a tua experiência no Campo de Férias?**



Relativamente à avaliação dos Campos de Férias, feita pelos participantes e equipa multidisciplinar, destaca-se: experiência enriquecedora, com vivências e partilha de conhecimentos sobre a diabetes, espírito de equipa e de interajuda, muita amizade e camaradagem, actividades desportivas muito interessantes, dias muito úteis, de divertimento e bem estar. A vivência e partilha de experiências que relacionam a diabetes e a vida quotidiana entre pares é feita em ambiente seguro e protegido, pelo que as dificuldades são percebidas, aceites e partilhadas, permitindo aos participantes experimentar e conhecer melhor os seus limites.

O relacionamento positivo com a equipa de saúde e a participação em actividades de grupo com outros jovens com diabetes, facilitadoras de melhor aceitação e melhor adaptação à diabetes, são uma mais valia desta instituição nos cuidados aos adolescentes com diabetes e suas famílias, favorecedor da adesão ao tratamento e de qualidade de vida. É importante que a equipa de saúde favoreça cada vez mais o processo de negociação e responsabilidade partilhada tendo em conta os interesses e necessidades dos jovens, favorecendo a autonomia na gestão da diabetes, com envolvimento da família e, se possível, dos pares. Se a equipa de saúde, a família e os pares encorajarem as crianças nos benefícios do tratamento e ajudarem a vencer as barreiras ao tratamento, os jovens poderão sentir-se mais motivados para melhorar e para desenvolver competências que os ajudem a viver melhor.

### Agradecimentos

A Equipa dos Campos de Férias da Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal agradece aos auxiliares de acção médica Clara Silva e Bruno Gomes, que participaram nos campos de férias, a boa colaboração que prestaram.

A Equipa dos Campos de Férias da Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal agradece os apoios e patrocínios da Indústria Farmacêutica, que foram imprescindíveis para a realização destes campos.

### BIBLIOGRAFIA

1. Hanas R. Insulin-dependent diabetes in children, adolescents and adults. Uddevalle – Sweden: Piare HB. 1998.
2. Court J. Camping for youth with diabetes. In G. Werther & J. Court, Diabetes and the adolescent (271-280). Melbourne: Miranova Publishers. 1998.
3. Hallman M, Linblad B. Insulin regime was changed but HbA1c did not improve after summer camps for children. Consultado em 15 de Dezembro de 2002, em International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes: <http://www.ispad.org>.
4. ADA. Management of diabetes at diabetes camps. Diabetes Care. 2002; 25(1) 127-9.
5. Barros L.A. Doença crónica: conceptualização, avaliação e intervenção. In Psicologia pediátrica – Perspectiva desenvolvimentista (pp. 129-66). Lisboa: Climepsi Editores; 1999.
6. Jos J. L'adolescent diabétique (2<sup>a</sup> ed). In Assal JP, Ekoé JM, Lefebvre P, Slama G. Le diabète sucré (pp.195-201). Québec: Edisem; 1994.
7. Patterson J, Garwick A. Coping with chronic illness. In: Werther G, Court J. Diabetes and the Adolescent (pp. 2-34). Melbourne: Miranova Publishers; 1998.
8. Grey M, Urban AD, Lindemann E, Insabel G, Berry D, Tamborlane W. Can coping skills training for school-aged youth and their parents improve psychosocial well-being and metabolic control? Consultado em 17 de Agosto de 2003, em American Diabetes Association: <http://www.attendeeinteractive.com/shows/ada>
9. Lacroix A, Assal J. Ph. L'éducation thérapeutique des patients (pp. 34-48). Paris: Éditions Vigot; 2003.
10. Serrabulho LA. Saúde e os estilos de vida dos adolescentes com diabetes tipo 1. Tese de Mestrado não publicada. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal e Faculdade de Motricidade Humana; 2004.
11. Kaplan RM, Sallis Jr. JF, Patterson TL. Health and human behavior. USA: McGraw-Hill, Inc; 1993.
12. Glanz K. Teoria num relance. Um guia para a prática da promoção da saúde. In: Sardinha LB, Matos MG, Loureiro I (Eds.) Promoção da saúde – Modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da actividade física, nutrição e tabagismo (pp.9-55). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana; 1999.
13. Howells LA. Self-efficacy and diabetes: why is emotional "education" important and how can it be achieved? Hormone Research. 2002; 57(1): 69-71.