

PARA QUEM CONVIVE

Suas palavras e atitudes importam. Pequenas mudanças na forma de falar ajudam a acolher e reduzir o estigma:

Em vez de...	Prefira...
"Você pode comer isso?"	"Como posso te apoiar?"
"Diabético" / "Vítima"	"Pessoa com diabetes"
"Glicemia boa / ruim"	"Glicemia dentro / fora da meta"
"Você não se cuida, a culpa é sua"	"Quer conversar sobre como está sendo?"
"Diabetes descontrolado"	"Diabetes precisando de ajustes"

O **psicólogo** faz parte da equipe multidisciplinar que cuida do diabetes, junto com o médico, enfermeiro, nutricionista e educador físico.

Buscar ajuda emocional não é frescura, nem falha: é parte fundamental do tratamento.

REDE DE APOIO

Rede de apoio é incentivo, acolhimento e parceria no manejo do diabetes:

estimular hábitos saudáveis sem cobranças, ouvir e apoiar nos momentos difíceis e participar dos cuidados quando desejado. Esse apoio deve se adaptar às necessidades da pessoa, fortalecendo autonomia, confiança e autocuidado, sem assumir o controle.

"Apoiar é estar presente, incentivar e colaborar — sem retirar da pessoa com diabetes a autonomia sobre seu próprio cuidado."



Sociedade Brasileira de Diabetes
Rua Afonso Braz, 579, Salas 72/74
Vila Nova Conceição • 04511-0 11, São Paulo - SP



Viver com diabetes não é apenas controlar a glicose

Cuidar das emoções também é parte fundamental do tratamento



NOVEMBRO
DIABETES
AZUL



Sociedade
Brasileira
de Diabetes

VOCÊ SABIA?

Viver com diabetes é um trabalho de tempo integral: são dezenas de decisões por dia, todos os dias. É natural que isso canse.

Cerca de 1 em cada 3 pessoas com diabetes sente esse peso emocional em algum momento.

Ele tem nome: **Sofrimento emocional relacionado ao diabetes** (*Diabetes Distress*).



O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Conviver com uma condição que não tira férias pode trazer sentimentos como:

- Cansaço constante da rotina do tratamento;
- Culpa quando os números da glicemia não vêm como esperado;
- Medo de ter hipoglicemia ou complicações futuras;
- Vergonha de medir a glicose ou aplicar insulina em público.

**Sentir isso não é fraqueza.
É uma reação natural e humana.**



SBD.Diabetes



socbrasdiabetes



@diabetessbd

SINAIS DE ALERTA

Fique atento aos sinais de que seu emocional precisa de atenção e apoio:

- Evitar medir a glicose ou adiar consultas médicas;
- Sentir-se frequentemente esgotado(a) ou “de saco cheio” das exigências do tratamento;
- Preocupação ou sentimento de culpa constantes;
- Afastar-se de amigos, familiares e atividades que antes trazia prazer;
- Presença frequente de tristeza ou ansiedade.

Se você se reconheceu em algum desses sinais, saiba: você não precisa dar conta de tudo sozinho (a).