



Dica de Saúde:

AS EMOÇÕES E O DIABETES

Qualquer doença traz consigo um impacto emocional. Ficar doente não está nos planos de ninguém, por essa razão quando isso acontece causa sentimentos diversos, como ansiedade, angústia, medo e impotência.

Lidar com o diagnóstico de uma doença crônica implica diversas mudanças na vida da pessoa, tanto emocionais quanto sociais e familiares. Tratando-se do diabetes é necessária a mudança de hábitos, a adesão ao tratamento medicamentoso, a inclusão de exercícios físicos na rotina e dieta alimentar.

A negação da doença é uma resposta comum num primeiro momento do diagnóstico. A revolta também pode aparecer. É importante que a pessoa viva esses sentimentos e tenha um espaço para falar sobre eles com algum profissional de sua confiança e/ou amigos.

Os aspectos emocionais apresentam um papel importante no tratamento do diabetes. Quando a pessoa consegue aceitar sua condição e ter uma perspectiva mais positiva diante da doença, as chances de aderir bem ao tratamento e obter uma melhor qualidade de vida é muito maior.

- ✓ **Cuide de suas emoções.**
- ✓ **Expresse seus sentimentos para alguém de confiança.**
- ✓ **Faça atividades diárias que tragam satisfação.**

Psicóloga Fabíola Guzzo

CRP 12/12558