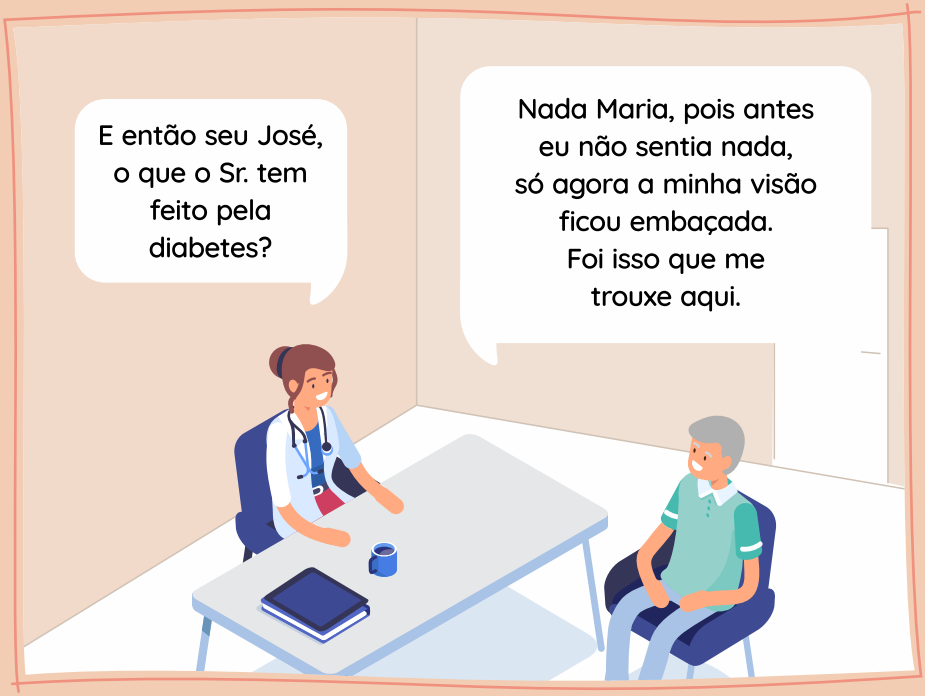
DIABETES:

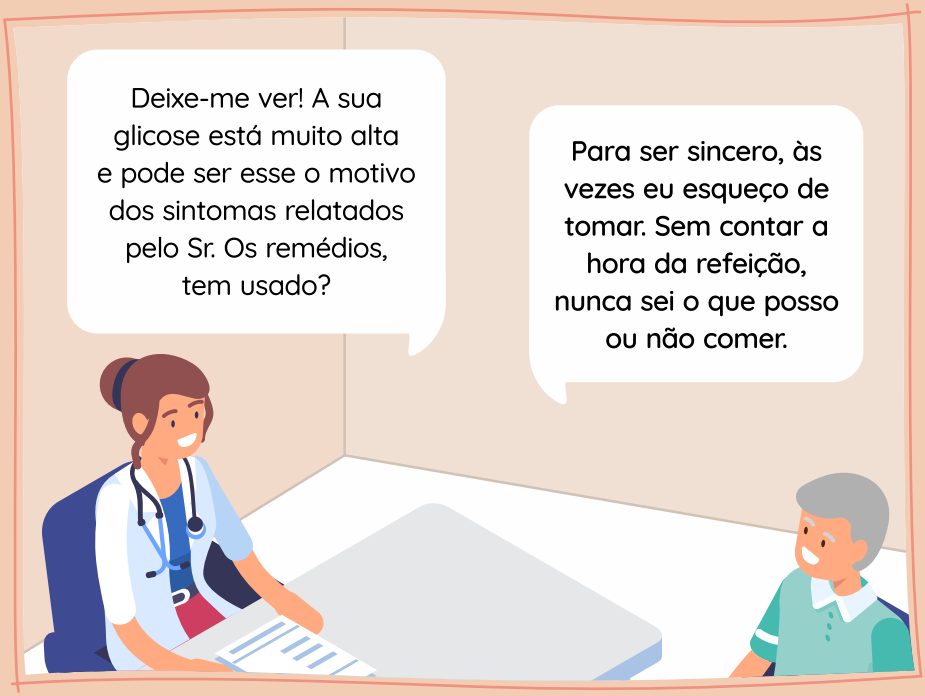
COMO A EDUCAÇÃO EM SAÚDE PODE TE AJUDAR?

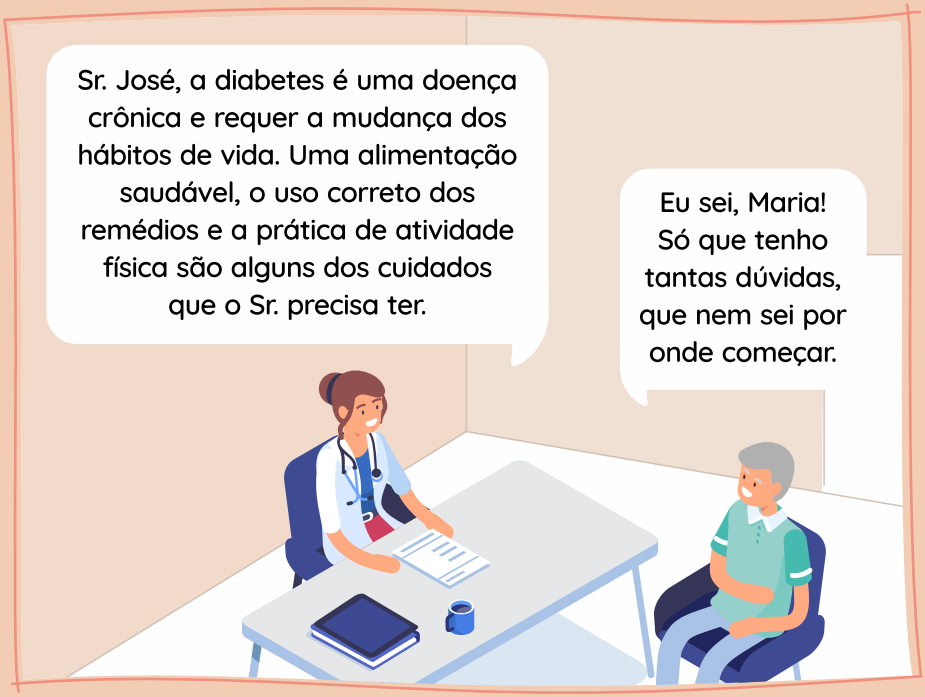
INTRODUÇÃO

Sr. José há alguns dias estava se sentindo diferente, reclamando de muita sede, cansaço, mas o que mais incomodava era a visão turva. Depois de sua esposa insistir diversas vezes, ele resolveu marcar uma consulta na unidade de saúde do seu bairro.

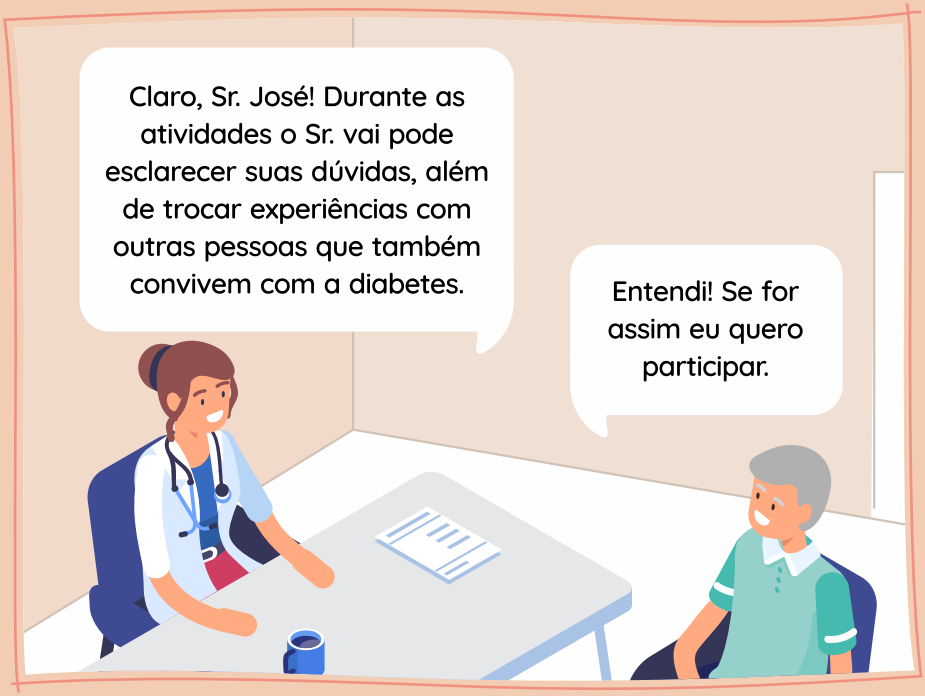

E então seu José, o que o Sr. tem feito pela diabetes?
Nada Maria, pois antes eu não sentia nada, só agora a minha visão ficou embaçada. Foi isso que me trouxe aqui.

E os exames de sangue pedidos pelo médico, o Sr. fez?
Eles estão aqui, Maria. Fiz tem alguns dias.

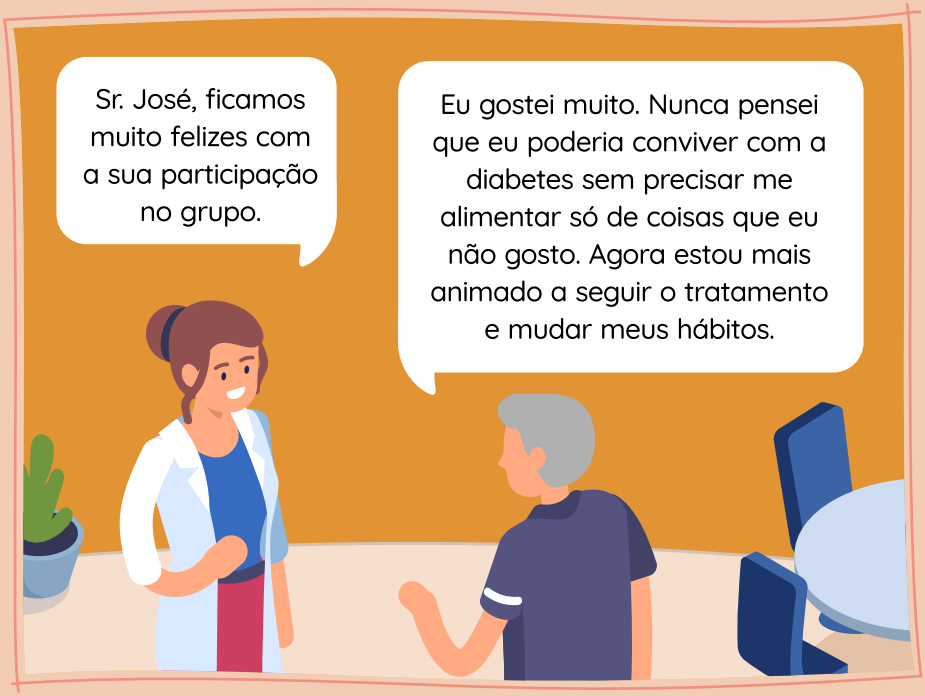

Deixe-me ver! A sua glicose está muito alta e pode ser esse o motivo dos sintomas relatados pelo Sr. Os remédios, tem usado?
Para ser sincero, às vezes eu esqueço de tomar. Sem contar a hora da refeição, nunca sei o que posso ou não comer.


Sr. José, a diabetes é uma doença crônica e requer a mudança dos hábitos de vida. Uma alimentação saudável, o uso correto dos remédios e a prática de atividade física são alguns dos cuidados que o Sr. precisa ter.
Eu sei, Maria! Só que tenho tantas dúvidas, que nem sei por onde começar.

Calma, Sr. José! Estamos aqui para ajudá-lo. Gostaria de convidar o senhor para participar do nosso grupo de educação em saúde sobre a diabetes.
Mas o que é isso?
É um grupo que acontece aqui na unidade toda semana, nele nós tratamos de assuntos que são importantes para cuidar da sua saúde.
E participar desse grupo vai me ajudar?

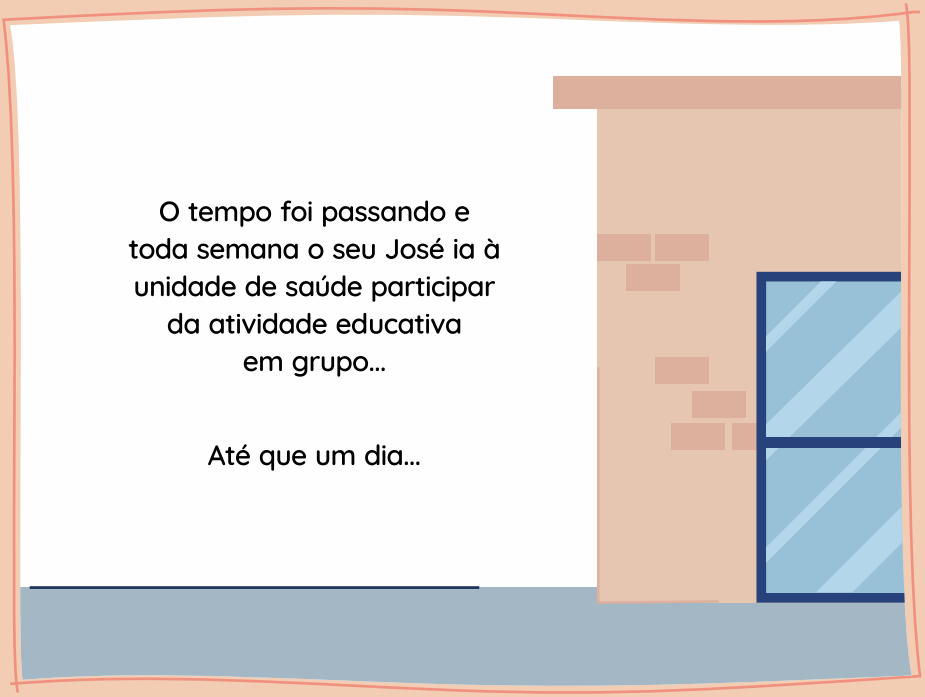


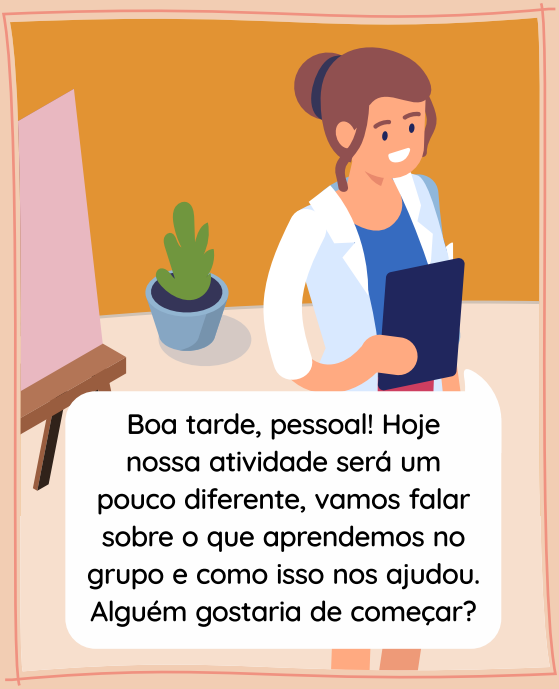
PASSADO UMA SEMANA...

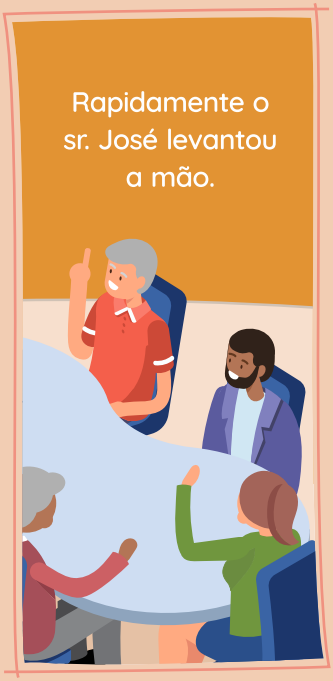

Sr. José, ficamos muito felizes com a sua participação no grupo.
Eu gostei muito. Nunca pensei que eu poderia conviver com a diabetes sem precisar me alimentar só de coisas que eu não gosto. Agora estou mais animado a seguir o tratamento e mudar meus hábitos.

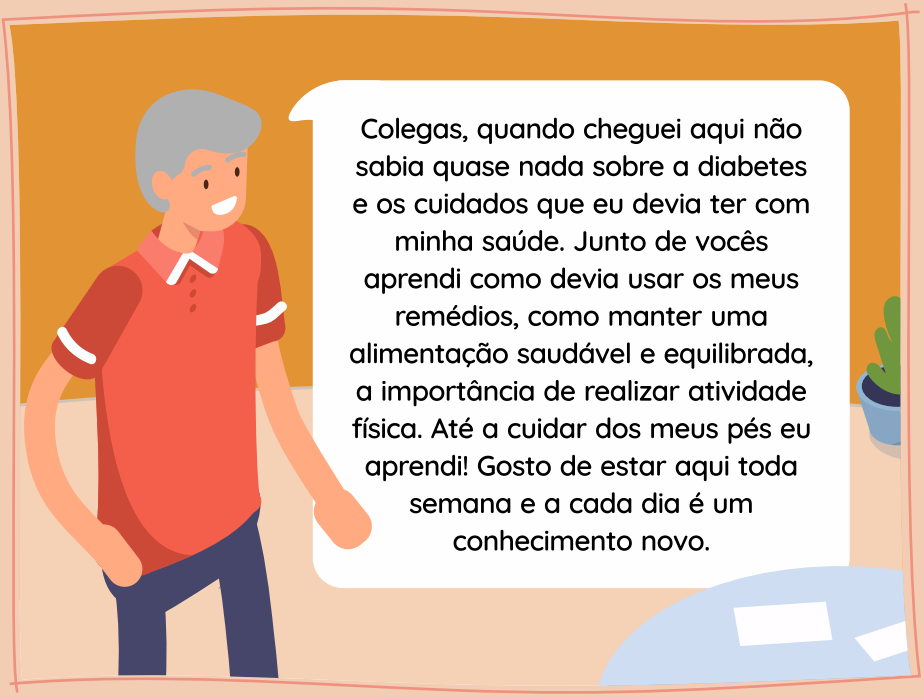
Não vai comer o arroz com macarrão igual sempre fez?
Aprendi nas atividades em grupo que devo me alimentar de forma saudável e equilibrada. Hoje optei por comer apenas o macarrão, que já é uma fonte de carboidrato, amanhã eu como um pouco do arroz

Isso é novidade para mim.
Tenho me relacionando melhor com a comida depois que entendi que não preciso comer tudo de uma só vez. E você não sabe como tenho me sentido melhor depois que mudei alguns hábitos.


O tempo foi passando e toda semana o seu José ia à unidade de saúde participar da atividade educativa em grupo...
Até que um dia...


Boa tarde, pessoal! Hoje nossa atividade será um pouco diferente, vamos falar sobre o que aprendemos no grupo e como isso nos ajudou. Alguém gostaria de começar?


Rapidamente o sr. José levantou a mão.


Colegas, quando cheguei aqui não sabia quase nada sobre a diabetes e os cuidados que eu devia ter com minha saúde. Junto de vocês aprendi como devia usar os meus remédios, como manter uma alimentação saudável e equilibrada, a importância de realizar atividade física. Até a cuidar dos meus pés eu aprendi! Gosto de estar aqui toda semana e a cada dia é um conhecimento novo.

Hoje eu sigo todas as recomendações, me sinto muito bem, tenho energia para fazer as coisas que eu mais gosto e aprendi a conviver com a diabetes

E você,
está se cuidando?

Procure saber sobre as atividades educativas realizadas na sua unidade de saúde.

Elas podem te ajudar!

Universidade Federal de Viçosa

Esta cartilha foi produzida como um dos resultados
da pesquisa de Mestrado em Ciências da Saúde,
realizado por Flávia Gonçalves Duarte,
no período de 2019 a 2020.

Departamento de Enfermagem e Medicina
Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde

Material produzido por:
Flávia Gonçalves Duarte
Mestranda em Ciências da Saúde

Orientadora:
Luciana Moreira Lima

Coorientadores:
Lucas Vilas Boas Magalhães
Cristiane Junqueira de Carvalho

Projeto Gráfico e Diagramação:
Bruno Barroso Costa

Revisão Ortográfica e Gramatical:
Elenize Aparecida dos Santos Rosa
Graduada em Letras em 2013