

Dicas

PARA PREVENIR PROBLEMAS PSICOLÓGICOS e COMPLICAÇÕES da DIABETES

Exercício Físico

Caminhar, Correr, Dançar...

- É uma boa forma de combater o Stress;
- Diminui a sintomatologia depressiva;
- Controla os níveis de Glicemia.

Treino de Relaxamento

Respiração Diafragmática (com a barriga)

Relaxamento Muscular

- É uma boa forma de combater a Ansiedade e o Stress associados à Diabetes;
- Aumenta a tolerância à Glicose e reduz a Hiperglicemia a longo prazo.

Treino de Resolução de Problemas

Perante um problema siga os passos seguintes:

- 1- Definição e compreensão do problema;
- 2- Preparação para a ação;
- 3- Tomada de decisão;
- 4- Implementação da estratégia escolhida;
- 5- Avaliação.

Este treino permite uma melhor adaptação aos problemas relacionados com a Diabetes e a redução da Ansiedade relacionada com esses problemas.

DIA MUNDIAL
DA **DIABETES**

olhos na
dia
BETES



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



UNIDADE DE SANTO TIRSO

Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986

Morada: Largo Domingos Moreira
4780-371 Santo Tirso

UNIDADE DE VILA NOVA DE FAMALICÃO

Tel. 252 300 800 | Fax. 252 312 963

Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão

**PROBLEMAS
PSICOLÓGICOS
na diabetes**



Centro Hospitalar do Médio Ave, E.P.E.



PRINCIPAIS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS ASSOCIADOS À DIABETES

- Stress e Ansiedade;
- Sintomatologia Depressiva;
- Perturbações Alimentares;
- Dificuldades de Adaptação à doença;
- Disfunções Sexuais.

A Diabetes é uma doença crónica e, como tal, encontra-se associada a diversos problemas psicológicos.

Os problemas psicológicos podem aparecer na sequência da Diabetes (como resposta à própria doença), mas também desempenham um papel importante no aparecimento e no curso da doença.

A INTERAÇÃO ENTRE A DIABETES E ESTES PROBLEMAS PSICOLÓGICOS CONTRIBUI PARA:

- Descontrolo dos níveis Glicémicos (Hiperglicemia e Hipoglicemia);
- Desmotivação para adesão aos tratamentos da Diabetes;
- Um aumento da probabilidade de ocorrência de complicações da Diabetes (ex. Doença Arterial Coronária, Doença Vascular Periférica, Disfunção Erétil, outras);
- Diminuição do bem-estar e da Qualidade de Vida.

PISTAS PARA IDENTIFICAR OS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

Sintomatologia Depressiva

- Estados de profunda tristeza;
- Perda de interesse nas coisas que se gostava de fazer;
- Dificuldades de sono;
- Alterações do apetite;
- Cansaço e perda de energia.

Stress e Ansiedade

- Ficar facilmente cansado;
- Irritabilidade;
- Tensão Muscular;
- Dificuldades para adormecer ou manter o sono;
- Dificuldades de concentração.

Perturbações Alimentares

- Anorexia;
- Bulimia.