

Diabetes e humor

O diabetes é uma doença vitalícia ou crônica que exige gerenciamento constante para controlar o nível de açúcar (glicose) no sangue.



Muitas pessoas sentem raiva, tristeza ou medo quando descobrem que têm diabetes ou podem não querer aceitar que são diabéticas.^{1,2}

Monitorar o açúcar no sangue, tomar medicamentos, planejar as refeições e fazer exercícios pode sobrecarregar e esgotar emocionalmente.¹

Pode ser que você fique preocupado com a piora do diabetes ou com a ocorrência de complicações, como doença cardíaca ou derrame.



Pode ser que você fique preocupado com o custo do tratamento do diabetes.²



É normal se sentir triste, chateado ou preocupado ao descobrir uma doença vitalícia.



O humor pode afetar a vontade de realizar atividades e de se cuidar.



Se você se sentir triste ou bravo por causa do diabetes, pode ser que não tenha vontade de se exercitar ou comer corretamente. O exercício pode ajudar com o humor e fazer você se sentir melhor.



Alimentar-se corretamente pode ajudar você a se sentir no controle do diabetes.



O apoio da família e dos amigos pode ajudar você a gerenciar o diabetes.

Às vezes pode ser difícil dizer aos amigos e familiares que você não pode comer certos alimentos ou que você precisa se exercitar mais. É importante ser honesto sobre o que você pode comer e pedir a ajuda deles. Caminhar com um amigo pode ajudar você a se sentir mais feliz e se manter saudável!

Algumas pessoas diabéticas possuem um risco maior de ter depressão,³ condição que causa sentimentos de tristeza ou perda de interesse nas atividades diárias e nas coisas de que costumavam gostar.

Se você se sentir triste e desesperançoso com frequência, peça ajuda a um prestador de atendimento médico. Seu médico ou enfermeiro pode ajudar você a encontrar um especialista em saúde mental familiarizado com diabetes.

Alguns sintomas de depressão:^{3,4}



Perda de interesse ou prazer em atividades de que costumava gostar



Alterações no sono



Alterações de apetite e peso



Acordar mais cedo do que o normal



Pouca energia



Dificuldade de concentração



Sentimentos de culpa



Nervosismo



Tristeza matinal

Nem todo mundo que tem diabetes apresenta os mesmos sintomas de hiperglicemia. Em algumas pessoas, os sintomas podem não ser tão acentuados ou o indivíduo pode não associar os sintomas aos altos níveis de glicose no sangue.

Ter diabetes não significa ficar doente para o resto da vida. Significa que você precisa se esforçar para se cuidar e se manter saudável. Isso inclui:

1

Fazer com que o diabetes não deixe você se sentir triste ou sozinho.

2

O corpo e a mente podem se manter saudáveis se você se alimentar corretamente, fizer exercícios, tomar o medicamento e compartilhar os sentimentos com amigos e familiares.

A equipe de prestadores de atendimento médico também pode ajudar você a lidar com o estresse, a preocupação e a tristeza que podem aparecer devido ao diabetes. Na próxima vez em que você fizer uma consulta, fale com o prestador de atendimento médico sobre seus sentimentos e sintomas de depressão que aconteceram recentemente.



1. American Diabetes Association. Mental Health. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/>. Acesso em 6 de fevereiro de 2019.
2. American Diabetes Association. Diabetes Distress. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/diabetes-distress.html>. Atualização em 29 de julho de 2014. Acesso em 6 de fevereiro de 2019.
3. Snoek FJ, et al. Constructs of depression and distress in diabetes: time for an appraisal. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2015;3(6):450-451.
4. American Diabetes Association. Depression. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/depression.html>. Atualização em 7 de dezembro de 2018. Acesso em 27 de fevereiro de 2019.