

PSICOEDUCAÇÃO:

# CUIDANDO DE UMA CRIANÇA COM DIABETES TIPO 1

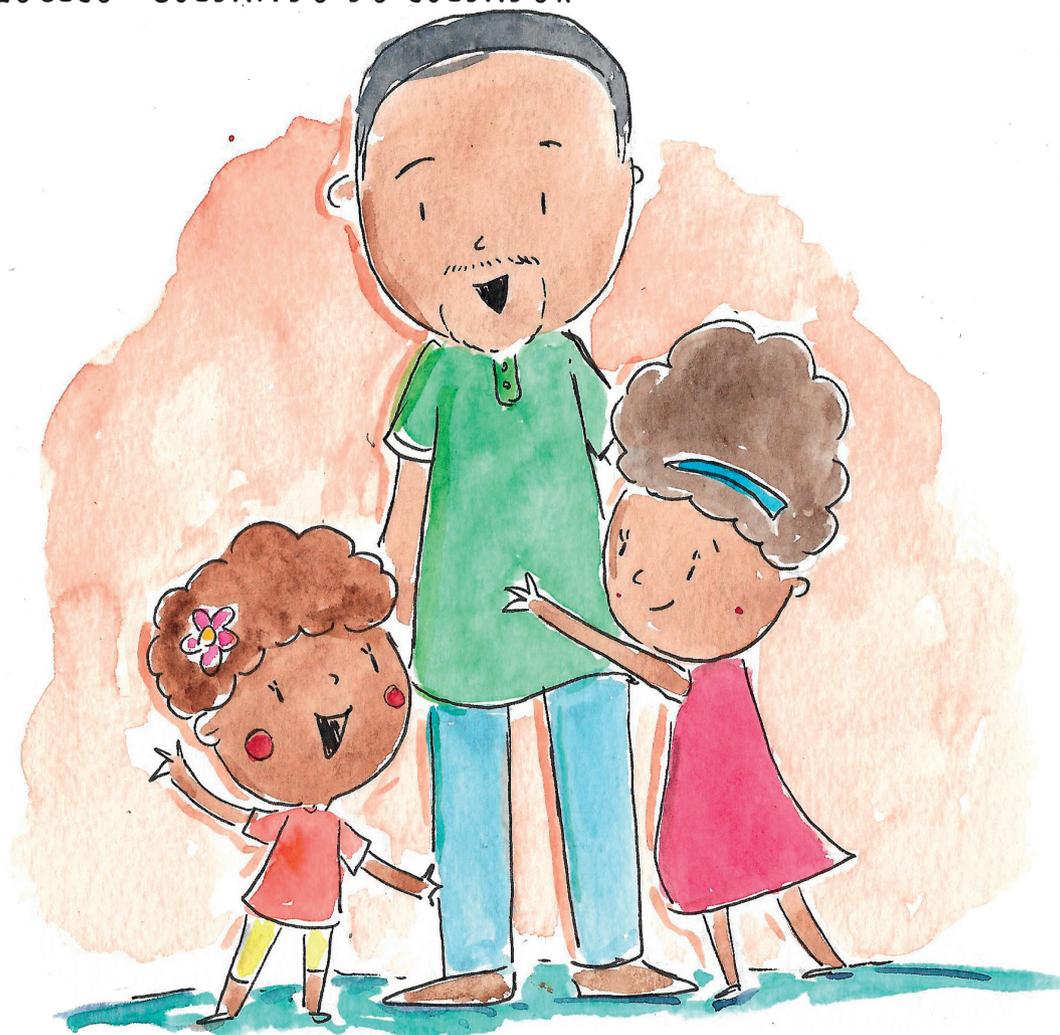
ESTRESSE PSICOLÓGICO: CUIDANDO DO CUIDADOR

AUTORES:

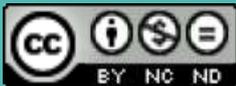
ARIANE DE BRITO  
EDUARDO REMOR

ILUSTRAÇÕES:

FELIPE TOGNOLI



Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)  
Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PPGPSICO)  
Grupo de Pesquisa em Psicologia da saúde (GPPS)



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações4.0Internacional(CCBY-NC-ND4.0)

#### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

B862a Brito, Ariane de.

Estresse psicológico : cuidando do cuidador / Ariane de Brito;  
Eduardo Remor; ilustrações de Felipe Tognoli – Porto Alegre : GPPS/  
UFRGS, 2022.

30 p. : il. (Coleção Psicoeducação : Cuidando de uma Criança  
com Diabetes Tipo 1, v. 2)

ISBN: 978-65-5973-179-4

1. Diabetes Mellitus Tipo 1. 2. Psicologia – Cuidado.  
3. Cuidado da Criança (Psicologia). 4. Cuidadores. I. Remor,  
Eduardo. II. Título. III. Coleção

CDD 616.4622

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca do Instituto de Psicologia (UFRGS)

PSICOEDUCAÇÃO:

# CUIDANDO DE UMA CRIANÇA COM DIABETES TIPO 1

ESTRESSE PSICOLÓGICO: CUIDANDO DO CUIDADOR

AUTORES:

ARIANE DE BRITO

EDUARDO REMOR

ILUSTRAÇÕES:

FELIPE TOGNOLI

PORTO ALEGRE, 2022

# Conheça os personagens

## MARIA - 6 ANOS



Faz um ano que a Maria foi diagnosticada com diabetes tipo 1. Ela começou a perder peso mesmo com o aumento do apetite. Mas o que mais chamou a atenção do pai foi ela voltar a fazer xixi na cama, e por isso a levou ao médico. Na consulta médica, o diagnóstico de diabetes tipo 1 da Maria se confirmou.

Toda a família ficou bastante apreensiva, afinal, ninguém conhecia nada sobre a doença. Mas com o passar dos meses eles têm conseguido enfrentar a situação e aprender mais sobre diabetes tipo 1.

Maria é uma criança meiga e amigável, adora ir para a escola brincar com os amigos. Ela tem uma irmã mais velha, a Ana de 12 anos, juntas elas adoram brincar de cozinheiras.

## ANA - 12 ANOS



## ADRIANA



Tia da Maria e da Ana, 31 anos, confeitadeira. Adriana sempre foi uma inspiração para as duas sobrinhas. Ela trabalha em casa fazendo e vendendo bolos e doces.

Apesar de ser uma pessoa ocupada e compromissada com sua clientela, aceitou cuidar das sobrinhas no turno da tarde para que o pai delas pudesse trabalhar.

Entretanto, o diagnóstico de diabetes tipo 1 da Maria exigiu que mudanças na sua rotina fossem feitas. Mudanças que a Adriana não sabe até quando conseguirá manter.

## JORGE

Pai da Maria e da Ana, 42 anos, viúvo, professor de matemática e motorista de aplicativo. Jorge ama ser professor, mas assim que perdeu sua esposa ele precisou encontrar saídas para aumentar sua renda e sustentar suas filhas. Ele conta com a ajuda da Adriana, tia das meninas, para cuidar delas.

No entanto, com o diagnóstico de diabetes tipo 1 de sua filha caçula tem sido difícil manter sua rotina de trabalho, e a sobrecarga dessas demandas tem sido cada vez mais pesada...



ADRIANA:

Desculpa o atraso na entrega, mas aqui está sua encomenda. Espero que goste!

ANA:

Não fique assim, tia! O bolo foi entregue!

ADRIANA:

Eu sei, Ana, mas é que vocês viram como foi difícil. Estou sem tempo e não gosto de falhar com minhas clientes. Tenho receio do bolo não ter ficado tão bom. E não é a primeira vez que isso acontece...

ANA:

É que tivemos que sair, levar a Maria ao médico. Da outra vez tivemos que sair para retirar as insulinas dela, e daquela outra vez....



MARIA:

Então a culpa foi minha? Desculpa, tia!

ADRIANA:

Não foi sua culpa,  
Maria! Agora só  
temos que pensar em  
alternativas...



JORGE:

Eu te entendo, Adriana. É sua única renda. Coincidiu que nesse mês a Maria precisou ir algumas vezes ao médico, e teve o dia da retirada dos insumos. Mas isso não será assim todo mês.



## ADRIANA:

Eu sei, Jorge! Não quero que você me entenda mal, mas estou me sentindo muito sobrecarregada com tudo isso, e o pior, não estou conseguindo trabalhar como antes e minha renda esse mês diminuiu. Quero te ajudar, e minhas sobrinhas são como filhas, mas vamos pensar juntos como faremos...

## JORGE:

Eu não sei como agradecer por tudo que você faz por elas, mas concordo que temos que mudar algumas coisas.



**JORGE:** Eu não posso sair da escola, meu salário de professor é o que nos mantém. Mas posso parar de rodar como motorista de aplicativo pelo turno da tarde e noite.

**ADRIANA:**

Elas podem ficar comigo a noite para você trabalhar, podem até dormir aqui. Nos finais de semana também, pois não têm as atividades escolares, e elas até me ajudam.



**JORGE:** Hum, pode ser uma saída, por enquanto.

**ADRIANA:**

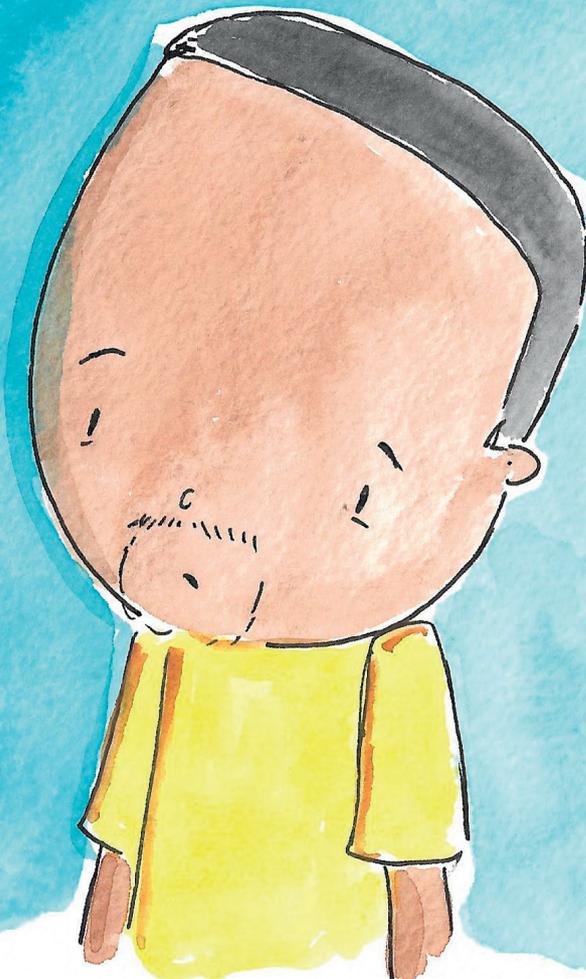
Entenda, Jorge, eu não posso ficar saindo muito de casa durante a semana nesse horário, pois os preparos demoram, e qualquer atraso que eu tenha, desanda toda a produção e entrega.

**JORGE:**

Entendo sim, Adriana! Vamos combinar isso, então. Volto a ficar com elas pelo turno da tarde e durante a noite as deixo aqui.

**ADRIANA:**

Combinado! Dará certo!

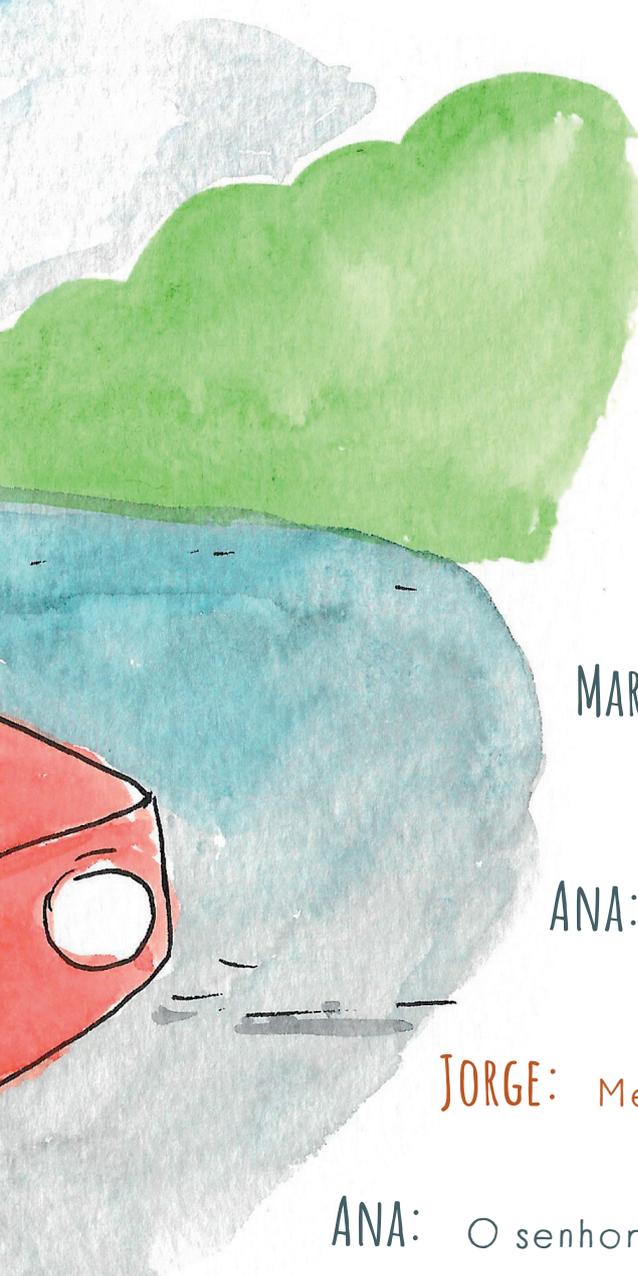




Os dias se passaram, o combinado foi mantido,  
mas Jorge parece não estar tão bem...







ANA: Papai, estamos indo para casa?

JORGE: Claro, filha! Vocês têm atividades da escola para fazer, eu tenho muitas provas atrasadas pra corrigir, depois tenho que ir no banco e deixarei vocês mais cedo na casa de sua tia.

MARIA: Mas, papai, hoje combinamos de ir para a casa das nossas amigas.

ANA: Sim, papai, esqueceu de novo? Nós falamos com o senhor no início da semana.

JORGE: Meu Deus! Esqueci completamente!

ANA: O senhor anda esquecendo muitas coisas...

JORGE: É que tem muita coisa na minha cabeça, filha. Acaba que alguns compromissos acabo esquecendo. Não se preocupem, vamos voltar....

ADRIANA: Oi Jorge, você está bem?  
Parece cansado...

JORGE:

Estou com dor de cabeça, mas todo dia me sinto assim, então já é meu normal. Fui ao banco hoje e consegui aquele empréstimo que te falei para conseguir equilibrar as finanças em casa. Agora mais do que nunca tenho que trabalhar para pagar isso.



**ADRIANA:** Que notícia boa! Mas se cuida também, agende uma consulta médica, faça uns exames... Sua rotina está sendo muito puxada, não tenho visto você descansar....

**JORGE:** Não dá tempo! O descanso são as cinco horinhas que eu durmo a noite quando eu chego em casa. Nem assistir meu futebol eu assisto mais....mas é assim mesmo. Boa noite!



ANA E MARIA:

Tchau, tia! Até mais tarde!



ADRIANA:

Tchau, minhas queridas! Jorge, você tem verificado a glicemia da Maria antes das refeições? Ela tem chegado aqui com valores altos da glicemia antes do jantar. Inclusive, já saíram os resultados dos exames de sangue dela, está tudo bem?

JORGE:

Alguns dias eu verifiquei sim, Adriana, mas não todos. Talvez tenha sido por causa disso que o resultado da hemoglobina glicada dela deu mais alta do que a anterior. Desculpa, tenho falhado, é muita coisa para eu fazer sozinho...estou muito cansado, esgotado. (ele chora)!

ADRIANA:

Eu entendo o quanto é difícil para você. Tudo mudou, mas você é um paizão e está fazendo de tudo por suas filhas. Mas não esqueça de cuidar de você, Jorge. A Maria e a Ana precisam de você bem!



JORGE:

Minhas ~~filhas~~ em primeiro lugar, mas ultimamente não tenho conseguido dar atenção a elas, e nem para o diabetes da Maria.

ADRIANA:

Eu sei, mas para elas estarem bem, você precisa estar bem! E não é o que eu vejo. Faz um tempo que você fala que está muito cansado, estressado, sentindo dores de cabeça, dor no estômago. As meninas até me contaram que você anda esquecendo as coisas...

JORGE:

Verdade, Adriana! Preciso cuidar um pouco de mim...





**ADRIANA:** Vamos combinar uma coisa, então. Vai ao médico, marque para encontrar seus amigos pelo menos uma vez ao mês, volte a assistir seu futebol, enfim, faça coisas que você gostava de fazer.

**JORGE:** Vou tentar, Adriana!

**ADRIANA:** Promete?

**JORGE:** Prometo! Mais uma vez muito obrigado!

**ADRIANA:** Você não está sozinho, pode contar comigo!

Depois daquele dia, Jorge conseguiu tirar um tempo para cuidar de si. Reduziu sua carga de trabalho, melhorou seu sono e voltou a jogar futebol com os amigos. Agora ele se sente melhor, com mais energia e motivação. O controle do diabetes da Maria também melhorou. E os dias de lazer em família também se tornaram mais frequentes.

FIM!







## Orientações para os pais e cuidadores:

O estresse psicológico acontece quando há um desequilíbrio entre as demandas diárias e os recursos pessoais que se possui para lidar com essas demandas. Nesse caso, quando ocorre de as demandas serem maiores do que os recursos pessoais, o estresse psicológico, se muito intenso e/ou duradouro, pode desencadear sintomas físicos e psicológicos que são prejudiciais à saúde. Pais/cuidadores de crianças com diabetes tipo 1 tendem a experimentar níveis de estresse mais elevados, quando comparado com pais/cuidadores de crianças sem diabetes, seja devido à sobrecarga com demandas de vida em geral (pessoal, familiar, ocupacional) ou, especialmente, devido à sobrecarga com demandas específicas com o cuidado do diabetes do (a) filho (a). Na história, Jorge apresenta vários sintomas de estresse psicológico causados pela sobrecarga de demandas de sua vida, e mesmo sem perceber, isso impactou o controle do diabetes de sua filha Maria.



## Estratégia Positiva da Personagem Principal:

Diante de uma situação difícil de ser modificada, Jorge precisou aumentar suas demandas diárias. Entretanto, com o tempo, o acúmulo de demandas mais o estresse elevado provocaram nele sintomas físicos e psicológicos, os quais estavam interferindo não só no seu bem-estar geral, mas no rendimento do trabalho, na qualidade da relação com suas filhas e até no controle do diabetes da Maria. Nesse caso, o que fez ele ter um bom ajustamento à situação foi o **suporte social** recebido da tia das meninas, a Adriana. Ao conversar com ela, ele externalizou (“colocou para fora”) seus sentimentos e encontrou incentivo e apoio para fazer pequenas mudanças que o ajudaram a ressignificar a situação.

E você, como tem lidado com o estresse psicológico diário? Tem conseguido reservar um tempo para cuidar de você? A seguir algumas dicas que podem te ajudar a reduzir o estresse:

- O suporte social é importante para a manutenção de uma boa qualidade de vida. Peça ajuda quando se sentir sobrecarregado (a). Isso pode significar falar com seus familiares e ami-

gos para ajudá-lo nas tarefas de casa ou ainda pedir ajuda no trabalho.

- Reavalie sua rotina diária e tente encontrar algum momento em que você possa fazer algo que gosta (por exemplo: assistir algo que seja do seu interesse, ler um livro, fazer uma caminhada, ficar sozinho (a), ouvir música, encontrar um amigo, etc.).

- Tente encontrar algum aspecto positivo ou possíveis vantagens/aprendizados da situação geradora de estresse. Diante de uma nova notícia alguns ajustes e adaptações deverão ocorrer conforme a identificação de necessidades.

- Evite discutir e brigar, pois isso tende a aumentar o seu estresse, diminuir a colaboração das outras pessoas e também prejudicar suas relações interpessoais.

- Cuide da sua saúde física. Se possível, busque fazer alguma atividade física (caminhada, dança, andar de bicicleta). Alongamentos de 5 minutos ou 10 minutos também podem ajudar a aliviar a tensão.

- Atenção para os sentimentos pessoais que podem refletir estresse psicológico relacionado ao diabetes tipo 1 do (a) seu (sua) filho (a), como sentir-se: pouco valorizado (a) no cuidado do diabetes do (a) filho (a), constantemente preocupado (a), solitário (a) no cuidado do (a) filho (a), sobrecarregado (a) com as demandas do diabetes, incompreendido em relação a carga que o diabetes tem para a criança e para você. Procure ajuda profissional se esses sentimentos estiverem muito frequentes e intensos.

- Identifique e reflita sobre os sentimentos relacionados também à interação pai/mãe-filho (a) no cuidado do diabetes que podem ser fontes de estresse como, por exemplo: sentir que o (a) filho (a) não se ajuda ou que é incapaz de manter os cuidados mínimos e compreender a doença, sentir frustração em relação ao cuidado do diabetes do (a) seu (sua) filho (a), sentir que as cobranças e os cuidados constantes poderão atrapalhar a sua relação pai/mãe-filho (a). Se necessário, compartilhe esses sentimentos com pessoas da sua confiança ou com profissionais de saúde mental.

# Você sabia?



## HIPOGLICEMIA

Ocorre quando a taxa de glicose no sangue está abaixo de **70 mg/dl**.

**Principais sintomas:** tremor, tontura ou vertigem, suor e calafrio, palidez, visão turva, fraqueza, sonolência, palpitações, fome e náusea.

**Principais causas:** comer menos, atrasar ou pular refeições, atividade física exagerada ou não planejada, aumentar a dose de insulina prescrita.

**Riscos:** hipoglicemias severas podem causar acidentes, lesões, perda de consciência, crises convulsivas e até a morte.

## HIPERGLICEMIA

Ocorre quando a taxa de glicose no sangue está acima de **180 mg/dl**.

**Principais sintomas:** vontade frequente de fazer de xixi, aumento da sede, fadiga, muita fome, perda de peso.

**Principais causas:** dose incorreta de insulina, comer muito, falta de exercícios físicos, estresse causado por uma doença, como uma gripe, o chamado “fenômeno do alvorecer” e também outras fontes de estresse, na família ou na escola.

**Riscos:** hiperglicemias podem desencadear complicações micro e macrovasculares e cetoacidose diabética (condição grave e que necessita de atendimento médico imediato).



## Aprendendo mais sobre o Diabetes:

Na história, Jorge comenta que o valor da hemoglobina glicada da Maria foi maior do que o exame anterior, atribuindo isso às glicemias mais elevadas que a menina estava apresentando no turno da tarde. O exame do qual Jorge se refere é o de hemoglobina glicada ou glicosilada (HbA1c), o mais comum e aceito para avaliar o controle glicêmico de pacientes com diabetes. Esse valor, que é dado em percentual (%), indica a média de glicose no sangue dos últimos 3 a 4 meses do paciente. Assim, a partir do valor da HbA1c do seu (sua) filho (a), a equipe de saúde vai manter ou modificar o regime de tratamento prescrito. Se você ainda tiver dúvidas sobre esse exame e sobre os valores recomendados para o controle da doença em populações pediátricas, converse com os profissionais que acompanham seu (sua) filho (a), eles te orientarão sobre o assunto.



## Não esqueça!

Para um adequado tratamento do diabetes do (a) seu (sua) filho (a) a rotina de cuidado deve incluir ainda alimentação saudável e equilibrada, prática de atividade física, monitorização diária da glicose no sangue, manejo do diabetes em dias de doença e/ou outras situações em que há necessidade de aumento de monitorização, reconhecer sintomas e tratar hipoglicemias, etc.

### Para mais informações confiáveis sobre diabetes, acesse:

Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) - <https://www.diabetes.org.br/>

Associação Nacional de Atenção ao Diabetes (ANAD) - <https://www.anad.org.br/>

Instituto da Criança com Diabetes do Rio Grande do Sul (ICDRS) - <https://www.icdrs.org.br/>

Liga Interdisciplinar de Diabetes (LIDIA) - <https://www.ufrgs.br/lidia-diabetes/>



## Proposta de atividade de interação com a criança:

- Na história, Jorge comemora o gol do futebol e as filhas comemoram juntas com ele... e vocês, o que gostam de fazer juntos? Convide seu (sua) filho (a) para desenhar com você coisas que vocês gostem de fazer juntos e em seguida refletiam sobre se o diabetes poderá interferir de alguma forma nessas atividades (se terão que fazer algum ajuste de insulina ou cuidado com alimentação antes e durante a atividade, etc.).

- Agora, que tal aproveitar essas ideias e combinar com seu (sua) filho (a) para fazerem uma dessas atividades juntos?



**Leia também as outras histórias disponíveis:**

AUTOEFICÁCIA PARENTAL: ROTINA E IMPREVISTOS

ANGÚSTIA: COMO VAI SER QUANDO MEU FILHO CRESCER?

ARIANE DE BRITO:

Psicóloga e Mestre em Psicologia Social pela Universidade Federal de Sergipe. Doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Além disso, tem diabetes tipo 1.

EDUARDO REMOR:

Psicólogo e Doutor em Psicologia da Saúde pela Universidad Autónoma de Madrid (Espanha). Professor no Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Coordenador do Grupo de Pesquisa em Psicologia da Saúde.



Editoração e impressão:

Gráfica da UFRGS  
Rua Ramiro Barcelos, 2500  
Porto Alegre/RS  
(51) 3308-5083  
grafica@ufrgs.br  
[www.ufrgs.br/graficaufrgs](http://www.ufrgs.br/graficaufrgs)

