

PSICOEDUCAÇÃO:

# CUIDANDO DE UMA CRIANÇA COM DIABETES TIPO 1

ANGÚSTIA: COMO VAI SER QUANDO MEU FILHO CRESCER?

AUTORES:

ARIANE DE BRITO

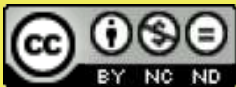
EDUARDO REMOR

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.

Angústia : como vai ser quando meu filho crescer? / 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. 3)

ISBN: 978-65-5973-180-0

1. Diabetes Mellitus Tipo 1. 2. Psicologia – Cuidado.  
3. Cuidado da Criança (Psicologia). 4. Angústia Psicológica. 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

ANGÚSTIA: COMO VAI SER QUANDO MEU FILHO CRESCER?

AUTORES:

ARIANE DE BRITO

EDUARDO REMOR

ILUSTRAÇÕES:

FELIPE TOGNOLI

PORTO ALEGRE, 2022

# Conheça os personagens



## LEONI - 7 ANOS

Recebeu o diagnóstico de DM1 aos 5 anos. Naquela ocasião Leoni foi levado por sua mãe para uma urgência médica, pois a mesma estava desconfiada que os sintomas apresentados por ele – perda de peso, muita sede e aumento do apetite – eram sintomas de diabetes.

Após alguns exames, o diagnóstico foi confirmado e ele precisou ser internado alguns dias em uma Unidade de Terapia Intensiva (UTI). Após a alta médica uma rotina diferente se instalou em sua vida e na da sua família.

Leoni é uma criança como qualquer outra, adora animais e jogar bola; sonha em ser veterinário ou jogador de futebol.

## MARISA

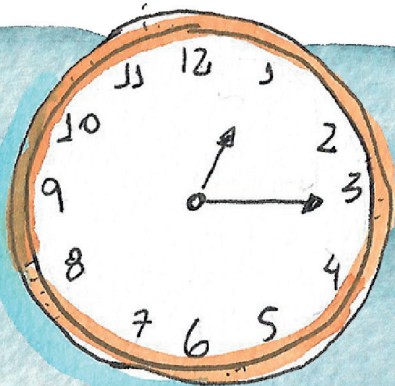
Mãe do Leoni, 36 anos, casada e técnica de enfermagem. Sua experiência na área da saúde a ajudou a procurar rapidamente atendimento médico para o seu único filho assim que ele começou a apresentar os sintomas do DM1.

Aplicar insulina e medir a glicemia dele, nunca foram um problema, assim como oferecer e manter uma alimentação saudável. Ela segue corretamente as orientações médicas para o tratamento do Leoni, o qual tem um bom controle da doença, segundo os médicos.


Só que sentimentos de angústia lhe são frequentes, principalmente quando ela acorda durante a noite...







Nossa! Ainda são 1:15 da manhã! Não acredito que acordei mais uma vez bem antes do horário de verificar a glicose do Leoni. Agora vai ser difícil dormir novamente...



Pelo menos já estou acordada  
para verificar a glicose do  
Leoni às 3h da manhã.

Me sinto bem cansada quando acordo antes do  
horário, mas pelo menos tenho a chance de ficar de  
olho no Leoni durante a madrugada.

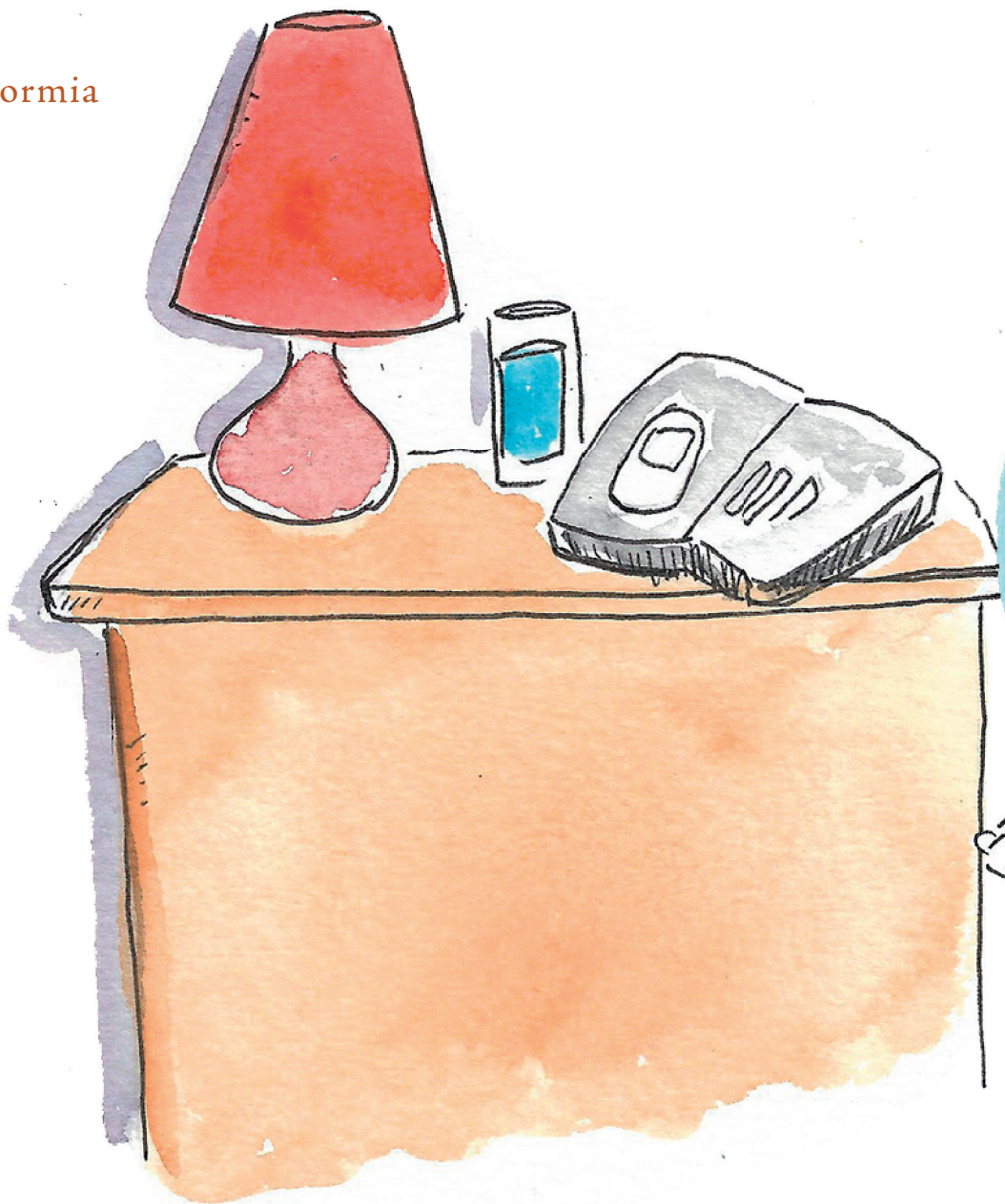




Marisa aproveitou que já estava acordada e foi até o quarto do Leoni para ver como ele estava.

Assim não perco o horário como aconteceu outro dia.

No quarto, Leoni dormia tranquilamente.





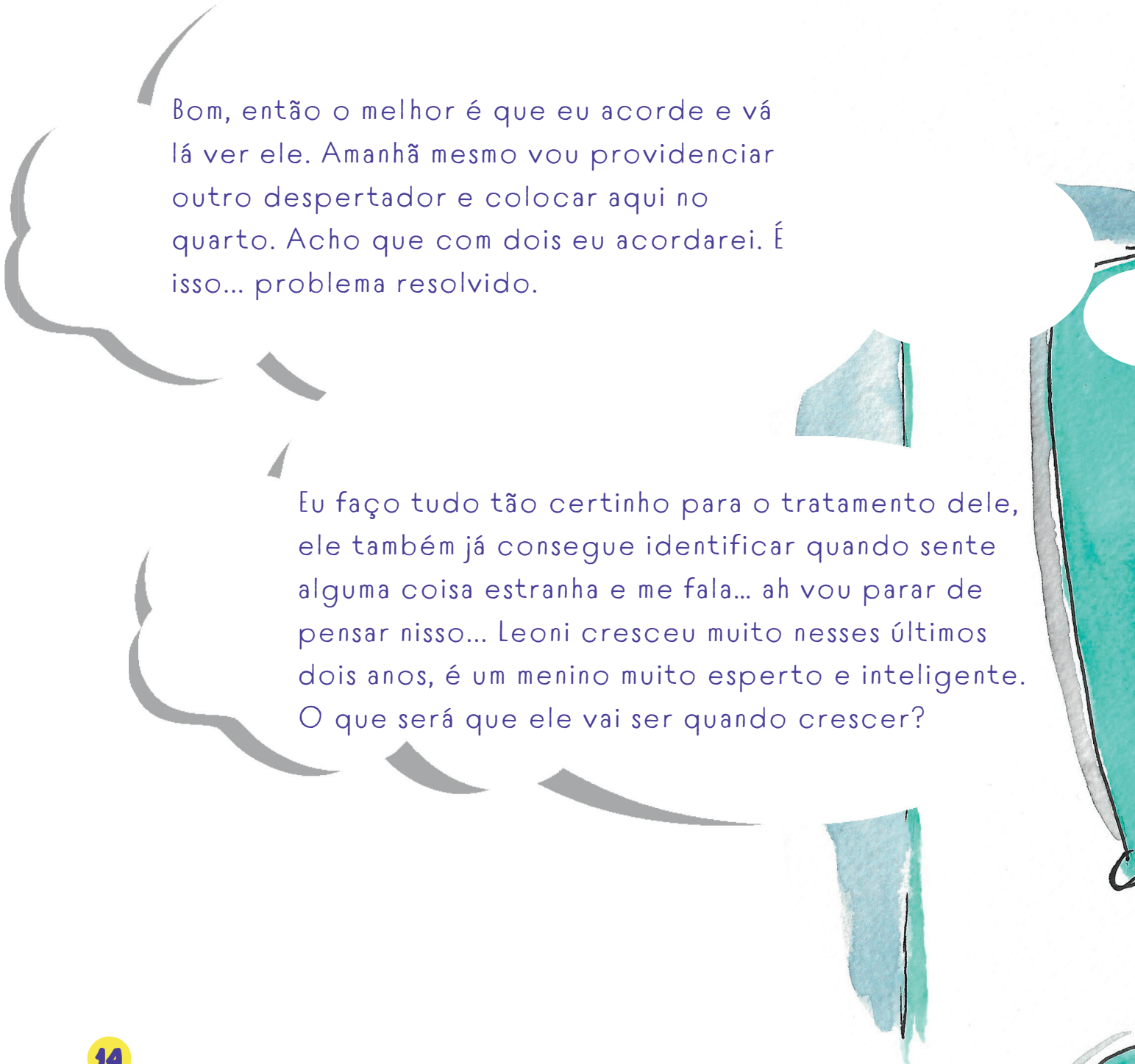
Ele está bem, dormindo bem tranquilo. Que bom, meu filho! Sua mãe sempre estará com você, cuidando de você, acordando durante a noite para ver se está tudo bem com você.

Marisa volta para a cama, mas não consegue dormir. Nessa hora muitos pensamentos surgem na sua cabeça, e ter esses pensamentos vai deixando Marisa preocupada e angustiada. Ela sente o coração acelerado e apertado.



Poxa, será que vou sempre conseguir acordar durante as noites para ver se o Leoni está bem? E se nos dias que eu estiver muito cansada eu não acordar ou não ouvir o despertador?

Acho que vou começar a deixar um despertador no quarto do Leoni também, pois se eu não acordar ele pode acordar...sei lá... Mas e se ele tiver uma hipoglicemia e não acordar por isso?...



Bom, então o melhor é que eu acorde e vá lá ver ele. Amanhã mesmo vou providenciar outro despertador e colocar aqui no quarto. Acho que com dois eu acordarei. É isso... problema resolvido.

Eu faço tudo tão certinho para o tratamento dele, ele também já consegue identificar quando sente alguma coisa estranha e me fala... ah vou parar de pensar nisso... Leoni cresceu muito nesses últimos dois anos, é um menino muito esperto e inteligente. O que será que ele vai ser quando crescer?





Marisa vai se deixando levar por seus pensamentos. Ela imagina vários cenários possíveis, fica feliz ao imaginar todos eles, mas em seguida se entristece ao lembrar que Leoni tem DM1.







Como eu sou boba, fico imaginando essas coisas nessa hora da noite. Nem sei como vai ser na adolescência, quem dirá quando ele estiver adulto.

**MARISA:**

Meu Deus, adolescência! Vai ser muito difícil, bem mais difícil do que para os coleguinhas que não têm diabetes. Hoje estou aqui com ele e quando eu não estiver, quando ele sair sozinho, como vai ser?

Nesse momento Marisa sentiu um forte aperto no peito e muitas lágrimas caíram no seu rosto. Após alguns minutos chorando, o despertador toca...





Marisa se levanta ao mesmo tempo que seca o rosto e segue para o quarto de Leoni.

LEONI:

Mamãe?

MARISA:

Oi filho, você  
está acordado?

LEONI:

Ouvi o despertador do  
quarto da senhora, hora de  
medir a glicemia, é isso?

MARISA:

Isso mesmo.  
Você está bem?

LEONI:

Sim, mãe.



MARISA:

Tudo ok, filho.

LEONI:

Vou voltar a dormir, mamãe.  
Fique um pouco aqui comigo!

MARISA:

Claro, filho. Vou ficar  
aqui até você dormir.

LEONI:

Conta uma história, mamãe...

MARISA:

Está bem, vou contar uma  
história. Era uma vez...



Nossa, peguei no sono aqui  
com o Leoni. Vou voltar para  
a minha cama.

Mais tranquila, Marisa percebe que todos  
aqueles pensamentos eram incertos e inúteis.  
Que ela não tem como prever o futuro e  
que o mais importante é viver as alegrias e  
enfrentar os desafios do momento presente.





Sabe filho, o que eu mais quero é que meus medos não sejam seus medos. Você poderá ser o que quiser e isso só saberei quando você crescer. Agora o que tenho que fazer é cuidar para que você cresça feliz e saudável. Te amo!

FIM!



## Orientações para os pais e cuidadores:

Emoções negativas como angústia e ansiedade podem acontecer em mães e pais que estão preocupados e engajados com o desenvolvimento e crescimento saudável de seus filhos. Só que sabemos também que pais/cuidadores de crianças com diabetes tipo 1 podem sentir essas emoções com mais frequência e de forma mais intensa devido às particularidades do cuidar de uma criança com diabetes tipo 1. Por exemplo, é comum que esses pais/cuidados sintam angústia relacionada: à falta de pessoas qualificadas para auxiliar no manejo do diabetes em situações de urgências (na escola ou entre familiares e amigos), à hábitos alimentares ruins e suas consequências, ao desfecho de doenças infectocontagiosas em caso de contaminação, às dificuldades financeiras para adquirir os insumos necessários, à falta de atendimento médico de qualidade em unidades de saúde públicas, entre outros. Na história, Marisa sente-se angustiada e triste quando pensa sobre como será o futuro do seu filho com diabetes tipo 1.



## Estratégia Positiva da Personagem Principal:

O que fez Marisa se sentir menos angustiada mesmo após todos aqueles pensamentos e emoções negativas que surgiram na sua mente, foi a **mudança de foco do pensamento**. Desviar os pensamentos negativos substituindo por pensamentos mais realistas e positivos é uma ótima dica para lidar com a angústia e ansiedade do momento. Além disso, é preciso lembrar da importância de viver o **momento presente**.

E você, costuma se sentir assim? Se sim, as dicas abaixo podem te ajudar a enfrentar essas emoções e reduzir seus efeitos:

- Procure conversar com pessoas/amigos que você confia sobre seus sentimentos (medos, preocupações). Externalizar essas emoções te fará se sentir melhor.



- Caso você conheça outros pais/cuidadores de crianças com diabetes tipo 1, pergunte e compartilhe com eles sobre suas preocupações. Assim, você pode conhecer como outras famílias lidam com esses sentimentos e aprender com elas.

- Exercícios de respiração controlada ou consciente são ótimas estratégias para recuperar o controle e relaxar quando a tensão e as preocupações estão intensas. Uma opção de respiração controlada é: (1) inspirar (puxar o ar/cheirar uma flor) lentamente, (2) segurar o ar por cinco segundos e depois (3) expirar pela boca (soltar o ar/apagar uma vela) bem devagar. Ao expirar, diga a si mesmo: “relaxe”. Você pode repetir essa sequência quantas vezes desejar.

- Na dúvida sobre os aspectos relacionados ao diabetes tipo 1, converse com os profissionais da saúde que acompanham seu filho(a). Eles são preparados para responder a todas as suas dúvidas e te ajudar a lidar melhor com o tratamento do diabetes do seu (sua) filho (a).

- Procure ajuda psicológica caso essas emoções estejam muito intensas a ponto de interferirem nas suas atividades diárias e no seu bem-estar geral.



### **Aprendendo mais sobre o Diabetes:**

Na história, Marisa monitora a glicemia do Leoni todos os dias às 3 horas da manhã. Em alguns casos e circunstâncias é recomendado a verificação da glicemia durante a madrugada, e esse horário específico é devido ao chamado “fenômeno do amanhecer”. Se necessário, converse com o médico que acompanha seu (sua) filho (a) para saber se essa verificação é importante para o acompanhamento e tratamento dele(a).

# 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).



**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/>



## Propostas de atividades de interação com a criança:

- Tente recordar o que você queria ser “quando crescer”. Isso se concretizou?
- Agora conte ao seu (sua) filho (a) o que você queria ser quando crescesse, contando como foi sua trajetória em direção a este sonho, os desafios enfrentados, se ele se cumpriu ou não, etc. Em seguida, conversem sobre o que teria sido diferente se você tivesse sido diagnosticado com diabetes tipo 1 na infância.

**Leia também as outras histórias disponíveis:**

AUTOEFICÁCIA PARENTAL: ROTINA E IMPREVISTOS

ESTRESSE PSICOLÓGICO: CUIDANDO DO CUIDADOR



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](mailto:grafica@ufrgs.br)  
[www.ufrgs.br/graficaufrgs](http://www.ufrgs.br/graficaufrgs)

