

5 sugestões para apoiar uma pessoa que tem diabetes tipo 2

Embora o diagnóstico de diabetes tipo 2 possa ser avassalador no início, muitas pessoas realizam com êxito as mudanças necessárias para ajudar a manter a doença sob controle, especialmente com os cuidados e o apoio dos seus entes queridos.

Seguem-se 5 sugestões sobre como pode ajudar uma pessoa afetada pela doença:

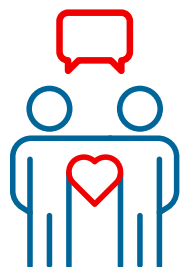
SUGESTÃO 1:



Tomar medidas para cuidar de si

Apoiar alguém que tem uma doença crônica pode ser avassalador e muitas vezes requer resiliência.¹ Certifique-se de que reserva tempo para si e foque-se no seu próprio bem-estar físico e mental. O seu apoio e compreensão podem muitas vezes ter um valor inestimável, mas apenas conseguirá ajudar se estiver saudável.

SUGESTÃO 2:



Aprender mais sobre a diabetes e o respetivo risco para a saúde a longo prazo

Os amigos e familiares podem, por vezes, sentir que não estão capacitados para proporcionar os cuidados necessários para apoiar uma pessoa com diabetes tipo 2. Se é o seu caso, não está só. Aprenda tanto quanto puder sobre a doença e as respetivas complicações. Isso poderá ajudá-lo a compreender o que o seu ente querido está a vivenciar e como se está a sentir. Embora a diabetes tipo 2 desafie a vida, pode ser controlada.² Através de uma melhor compreensão da doença, conseguirá proporcionar o melhor apoio possível.

SUGESTÃO 3:



Cozinhar em conjunto – tornar a gestão da dieta em algo divertido

Não é segredo nenhum que ter uma dieta bem equilibrada é essencial para que as pessoas com diabetes tipo 2 mantenham uma boa saúde, mas por vezes a ideia de eliminar da sua dieta alguns dos seus alimentos favoritos pode realmente ser arrasadora, especialmente se não receber apoio dos que estão à sua volta. Porque não mostrar o seu próprio compromisso e juntar-se ao seu ente querido na manutenção de uma dieta equilibrada em conjunto? O processo de planificar refeições saudáveis em conjunto e cozinhar novas receitas facilitará a alteração da dieta, resultando em benefícios para a saúde a longo prazo para todos os envolvidos. As pessoas que têm diabetes tipo 2 são incentivadas a substituir alimentos ricos em gorduras saturadas por opções mais saudáveis como vegetais, fruta e produtos integrais. Estes alimentos podem ajudar a controlar a doença e ainda reduzir o risco de desenvolver complicações graves, tais como doença cardíaca e acidentes vasculares cerebrais (AVC).² ³ Não sabe bem como começar? Procurar a ajuda de um profissional de saúde para obter aconselhamento sobre nutrição é uma ótima forma de dar início a uma dieta equilibrada.

SUGESTÃO 4:



Definir objetivos de exercício que sejam realistas e agradáveis

Ser ativo é benéfico para todas as pessoas com diabetes, particularmente em combinação com uma dieta saudável. As pessoas com diabetes tipo 2 são aconselhadas a realizar, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física aeróbica de intensidade moderada para ajudar a diminuir o risco de doença cardíaca, de AVC, de tensão arterial alta e de aumento de peso.⁴ Se o exercício não surgir com naturalidade, tente iniciá-lo para que a pessoa com diabetes se sinta motivada a participar. Defina objetivos de exercício com metas realistas e executáveis. Deem longos passeios no campo ou participem em conjunto em aulas de aeróbica semanais. Isto não se refere apenas a exercício, mas a qualquer tipo de atividade física – até jardinagem ou tarefas domésticas poderão ser benéficas!

SUGESTÃO 5:



Incentivar check-ups e monitorização regulares da saúde

As pessoas com diabetes tipo 2 têm de monitorizar regularmente os respetivos níveis de glicose no sangue. Mesmo quando os níveis de glicose no sangue estão controlados, podem desenvolver-se várias complicações nos órgãos e outras partes do corpo, incluindo doença cardiovascular, doença ocular, problemas de saúde oral, danos a nível dos nervos, pé diabético e doença renal.² Incentive os seus entes queridos a fazerem check-ups regularmente para ajudá-los a identificar eventuais sinais de alerta de uma forma precoce. Isto poderá significar falar com eles sobre exames médicos e a importância da sua realização ou acompanhá-los a uma consulta médica.

Fazer pequenas mudanças de estilo de vida pode fazer uma grande diferença para alguém com diabetes tipo 2. Com uma boa gestão, as pessoas com a doença podem ter vidas longas e saudáveis.²

A Boehringer Ingelheim tem uma vasta experiência na diabetes tipo 2 e um compromisso a longo prazo para com a melhoria da vida das pessoas que têm a doença.

Contacte o seu médico ou prestador de cuidados de saúde se tiver alguma questão sobre diabetes tipo 2.

Para obter mais informações, visite
www.act4yourheart.com

Referências:

1. National Caregivers Library. Care for the caregiver. Available at: www.caregiverslibrary.org/Caregivers-Resources/GRP-Caring-For-Yourself/Care-for-the-Caregiver-Article [Accessed June 2021]
2. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas. Ninth edition 2019.
3. American Heart Association. Saturated Fat. Available at: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/saturated-fats> [Accessed June 2021]
4. The WHO. WHO 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> [Accessed June 2021]