

conheça o método E.A.S.E

Viver com diabetes às vezes pode levar ao "esgotamento (*burnout*) do diabetes" - um estado de exaustão emocional ou física causado por sentir-se sobrecarregado e frustrado com o fardo diário do autocuidado. Um estudo aprofundado realizado pela Abbott® em Singapura resultou no método apresentado a seguir :

E
Empodere-se

TENHA CONTROLE DA SUA ROTINA

Manter o açúcar no sangue sob controle pode ser um desafio. **Priorize novos hábitos para fazer melhores escolhas de comida todos os dias.**

Ter conhecimento é poderoso:

- Aprenda sobre alimentação adequada com seu o seu médico ou nutricionista, em vez de confiar em boatos ou na última dieta da moda.
- Procure conhecer escolhas saudáveis para as refeições do dia-a-dia e esteja no controle da sua glicemia

Fique de olho nas porções!

Respeite as proporções de cada grupo de alimentos em todas as refeições

Dê prioridade a alimentos naturais, como vegetais e proteínas saudáveis, evitando os industrializados



A
Adote uma rotina mais saudável

FAÇA ESCOLHAS BOAS PARA A SAÚDE

Se você optar por comer fora ou ainda ao fazer compras, **procurar opções mais saudáveis é simples:**

Escolha alimentos ricos em nutrientes:



PROTEÍNA MAGRA



GRÃOS INTEGRAIS



VEGETAIS SEM AMIDO



FRUTAS FRESCAS



NO MERCADO



NO RESTAURANTE

- Baixo índice Glicêmico
- Maior teor de grãos integrais
- Sem adição de açúcar
- Baixo teor de sódio
- Baixo teor de gordura saturada

- Opções com grãos integrais
- Versões de baixa caloria
- Óleos saudáveis e opções de molhos naturais

S
Sempre fale com seu médico

ESCLAREÇA SUAS DÚVIDAS

O tratamento bem-sucedido do **diabetes requer trabalho em equipe entre você e seu médico**, comunicando-se efetivamente e tomando decisões em conjunto.

- Fazer *check-ups* regulares pode causar ansiedade. Mas **tenha certeza de que seu médico está disponível para ajudar**
- **Não tenha medo de falar sobre seus medos e dúvidas** — incluindo preocupações com a alimentação
- **Liste suas perguntas antes da sua consulta**, para garantir que você esclareça todas as suas dúvidas com seu médico

E
Encontre pessoas como você

FAÇA PARTE DE UMA COMUNIDADE

Sua família, amigos e colegas de trabalho querem oferecer suporte e ajudá-lo a se manter motivado e certamente irá te ajudar a renovar as energias.

- **Fale abertamente** com amigos e familiares **sobre as sua condição**
- Explique que **você precisa da contagem de carboidrato** e os motivos das escolhas de alimentos
- **Procure por soluções ou apoio para preparar alimentos mais saudáveis para ter sempre opções saudáveis à disposição**

Além disso, **engajar-se em um diálogo aberto com outros pacientes** pode ajudar a diminuir o sofrimento interpessoal e o apoio, de pessoas que também vivem a sua realidade ajudará a manter o engajamento no tratamento e o diabetes sob controle.

ATENÇÃO! ESTE DOCUMENTO NÃO PRETENDE DIAGNOSTICAR DEPRESSÃO OU QUALQUER DOENÇA PSICOSSOMÁTICA OU AINDA PRESCREVER ALGUM TIPO DE TRATAMENTO. CONVERSE COM SEU MÉDICO E PSICÓLOGO SOBRE SUAS PREOCUPAÇÕES, SINTOMAS E HÁBITOS DE VIDA