

# Diabetes e as EMOÇÕES



Foi comprovado que o estresse, seja físico ou mental, altera os níveis de açúcar no sangue, o que pode ser um problema maior se você tiver diabetes. Vivemos em uma sociedade muito estressante que constantemente nos coloca sob pressão. Às vezes, essa pressão pode ser demais para suportar, ocasionando o estresse.

## conheça as principais causas do ESTRESSE & DA ANSIEDADE



O estresse faz parte de praticamente todo o mundo moderno e é comumente causado por fatores relacionados ao dia-a-dia da maior parte da população:

- Trabalho
- Problemas de saúde
- Insegurança financeira
- Filhos e família
- Relacionamentos amorosos e
- muita responsabilidade

porém o Diabetes também é um desses fatores...

**Pessoas com diabetes têm 29% mais chances de ter depressão do que aquelas sem diabetes, e esse risco aumenta para 53% para usuários de insulina.**

## 10 DICAS VALIOSAS

para enfrentar o estresse do dia-a-dia com o Diabetes

1

Não fume, reduza o consumo de café, álcool ou estimulantes. Também evite a automedicação de calmantes

2

Realizar atividade física com regularidade é uma ótima opção para reduzir o estresse

3

Tenha momentos de relaxamento e descanso ao longo do dia

4

Durma o suficiente para recarregar as baterias: recomenda-se entre 7 a 9 horas de sono por dia

5

Quando ficar doente, não tente continuar sua rotina como se não estivesse: respeite o seu corpo e organismo

6

Concorde com alguém - a vida não deve ser uma batalha constante

7

Aprenda a aceitar o que você não pode mudar

8

Gerencie melhor seu tempo e aprenda a delegar

9

Aprenda a identificar quando você está cansado e respeite esses momentos

10

Planeje eventos com antecedência e não se preocupe em dizer "não" quando for necessário

Nunca sinta vergonha de falar sobre seus problemas. Consulte um médico e converse com sua família. Converse com amigos sobre os seus problemas, ao menos online. Faça o que for melhor para você, não fique calado.