ELAINE ROSA

Há vida com diabetes

Construa uma vida saudável
com novas expectativas, outros hábitos,
boa saúde mental e muitos motivos para sorrir

Literare Books
INTERNATIONAL
BRASIL EUROPA USA JAPÃO

Resumo de Há Vidas com Diabetes

A diabetes surgiu há três mil anos, na era egípcia, quando se mencionava uma doença que se caracterizava pela emissão constante e excessiva urina. No entanto, foi apenas no século II d.C, na Grécia Antiga, que a enfermidade recebeu o nome de diabetes, por Araeteus, o cappadócio discípulo de Hipócrates, e traz o significado de “passar através de um sifão”, relacionando a ideia da quantidade de água que passa pelo sifão ao sintoma da doença.

Hoje, popularmente conhecida, a diabetes ainda apavora aqueles que são diagnosticados com a doença crônica. No livro Há vida com diabetes, Elaine Rosa, psicóloga e pós-graduada em Educação em Diabetes, conta sua trajetória desde quando recebeu a notícia, aos 18 anos, até os dias atuais.

A narrativa aborda situações pelas quais passou por não aceitar e não saber lidar com a nova condição, sendo, inclusive, internada na UTI. Hoje, após anos de apredizado, a autora diz: “Não se deixe abater pela doença, não podemos deixar que ela nos destrua”.

O livro trata da complexidade que abrange os cuidados com a diabetes, que envolve fatores externos (medicalização, reeducação alimentar, atividade física, monitorização) e fatores internos como os medos, a aceitação da doença e a descoberta da força interna, trabalhando suas emoções para fortalecimento e empoderamento do ser diabético.

Assim, Elaine explica que a maneira como a pessoa se enxerga tem grande influência nos resultados dos cuidados com a doença, sendo eles positivos ou negativos. Além disso, o apoio da família entra como fator fundamental para que seja possível superar o momento da notícia e se adaptar ao novo cenário.

“Molde os seus pilares de cuidados com a doença, se alimentando bem, praticando atividades físicas, monitorando sua glicemia de forma adequada, fazendo a gestão do seu autocuidado como um hábito, assim como tomar banho, escovar os dentes e dormir bem.

Fortaleça seus novos hábitos e viva bem, ressignifique e garanta uma vida extraordinária, apesar da diabetes”, escreve a autora. A condição diabética não pode definir um ser humano, sendo apenas uma das características entre tantas que a pessoa possui.

Acesse aqui a versão completa deste livro