



Apoio Científico:



São Paulo, agosto de 2023.

Curso de Educação para o Tratamento em D.M.

Durante o 27º Congresso, realizamos mais uma vez o Curso de Educação em Diabetes. Porém, desta vez não fizemos Educação Formal e sim um dia SENSIBILIZAÇÃO, de VIVÊNCIA, visando desenvolver EMPATIA.

Foi um treinamento para que os profissionais da saúde que participaram, adquirissem maior facilidade e disponibilidade no trato com seus pacientes, uma vez que se colocaram no lugar deles, vivendo suas dificuldades.

No final dos workshops, todos se reuniram novamente para o fechamento do curso. Cada um definiu seu sentimento em uma palavra.

Depois com o conjunto de palavras pedimos que formassem frases que espelhassem a vivência deste dia.

Conheçam agora as frases que recebemos:

1. Hoje aprendi que cada vez mais tenho que ser **empático** com a pessoa com Diabetes para diminuir sua **ansiedade, angústia, insegurança, medo e limitações**, a fim de auxiliá-la em sua **independência e qualidade de vida**.
2. Meu hoje foi transformador, não imaginava a perda total de visão, foi a experiência que mais me chocou, embora eu tenha sentido uma angústia no peso a mais. Já tive muitas dificuldades físicas, mas como o sobrepeso e cegueira me fez ficar muito emocionada, chorei. Muito obrigada.
3. O vínculo com o paciente, o cuidado, a aceitação são os desafios da educação em D.M.
4. Com empatia e aceitação podemos acolher nas limitações e alcançar a independência.
5. A dificuldade, o medo e a insegurança podem ser superados com empatia e cuidado.
6. Que sua **tristeza, lentidão e vergonha** se tornem combustível para a luta pela **igualdade, superação, confiança e humanização** sempre vençam. Não existe vergonha quando somos todos iguais independente de qual característica podemos ter.
7. Devemos ter empatia com o próximo, para poder ajuda-lo em suas dificuldades e alcançar a superação.
8. Grande aprendizado sobre empatia e ampliação do olhar sobre o cuidado em D.M.
9. Sentir o vínculo do meu parceiro foi importante, sentir-se sozinho é amedrontador. Diminui a solidão. Reduz a vergonha.
10. Para toda limitação haverá sempre uma superação.
11. Perseverança e determinação superam a limitação.

12. A liberdade teria que ser reinventada e vivida, talvez, no pensamento, ou em um novo estilo de vida, justamente por ser (a liberdade) tolhida pela dependência física imposta por essa debilidade.
13. A impotência de se perder numa doença onde a raiva, a tristeza e a frustração precisam fazer as pazes com aceitação para que o cuidado seja reinventado; e humanizado pelo cuidado oferecido.
14. Comprometimento em orientar o paciente para uma qualidade de vida melhor através dos alimentos e atividade física, para evitar maiores dificuldades futuras.
15. Empatia e humanização nos trazem reflexão frente as limitações das pessoas, fortalecendo a sua determinação, superação, desafios, confiança, diminuindo o sentimento de tristeza, raiva e frustração. Sentir na pele o que essas pessoas sentem me fez sair outra pessoa desse curso.
16. Ter empatia com o próximo é essencial para garantir o vínculo e independência do paciente com Diabetes.
17. Nenhum obstáculo é impossível quando se trabalha junto.
18. O medo da dor, impotência frustração, solidão e, até mesmo, a vergonha por conta dos agravos provocados pelo Diabetes, devem ser superados com a aceitação e perseverança. Com determinação do paciente, confiança na equipe de cuidado e empatia da sociedade, alcançaremos juntos a superação dos desafios.
19. O desafio de vivenciar as limitações, angústias e medos, para conseguir promover a superação, autoconfiança, independência e autonomia dos pacientes. Viver a experiência para fazer a diferença e transformar vidas.
20. A palavra **empatia** nunca fez tanto sentido como na experiência de hoje. Ao invés de ser apenas verbalizada, ela foi sentida e interpretada ao pé da letra. Hoje fui capaz de me identificar com outra pessoa e sentir, mesmo que pouco, o que ela sente. Além de físico, compreendi emocionalmente o que o outro passa.
21. A dificuldade da aceitação de que a vida não será a mesma é frustrante, o paciente perde a independência e precisa confiar no cuidador que, por sua vez precisa exercer o cuidado com carinho, atenção e empatia.
22. Não julgar a condição alheia é essencial para diminuir a dor, o constrangimento e tristeza de quem tem uma doença que causa limitações.
23. Autoconhecimento possibilita reinventar a independência.
24. Ao cuidar de uma pessoa com limitações é que se compreende a dificuldade e impotência de seguir em frente. Devemos nos colocar com sentido de trazer de volta a confiança e levá-la à uma superação de suas dificuldades.
25. Ao realizar a oficina senti muita angústia e foi uma oportunidade de me colocar no lugar do outro.
26. Dor, medo, insegurança são algumas palavras que a pessoa com Diabetes experiencia. Reinventar e aceitar são os passos mais importantes para se superar.
27. São desafiadoras as limitações do dia a dia, mas com cuidado e confiança conseguimos superar.

28. O cotidiano de ser obeso, ter uma amputação ou uma dificuldade visual é rodeado de lentidão, limitações, dificuldades e vergonha. Essa oficina me fez repensar hábitos.
29. Frustração, medo, insegurança empatia cura tudo.
30. As decorrências do Diabetes nos levam à algumas reflexões. Os sentimentos iniciais são de raiva, frustração, constrangimento e cansaço. Mas com educação em Diabetes, a rede de apoio e equipe médica multidisciplinar, passamos a sentir aceitação, vemos que enquanto vivo, há pelo que perseverar.
31. A coragem está um passo à frente do medo. Foi o que senti a cada desafio, mas ter alguém para te ajudar na caminhada fica muito mais leve.
32. Com confiança conseguimos seguir em frente. Uma pessoa com Diabetes tem muitas limitações, mas com perseverança e confiança consegue superar obstáculos que suas limitações impõe.
33. Vivenciar a experiência de ter Diabetes foi desafiador, dentre os sentimentos que afloraram senti dor, medo e o constrangimento.
34. Humanização é você se colocar no lugar do outro sempre.
35. Determinação é vencida com autoconhecimento e aceitação.
36. Frustração, impotência. Aceitação para superar as limitações.
37. Substituir o ouvir por escutar. Substituir o julgamento pela observação. Exercer a compaixão para os pacientes dom doenças crônicas, como exemplo o Diabetes.
38. Após participar das experiências no dia de hoje, parei para pensar. Como alguém acometido pelo Diabetes lida com tantas emoções e sentimentos tão diversos: frustração, vergonha, tristeza, ansiedade, solidão, insegurança, medo e tentar viver como se tudo fosse simples, pois são cobrados e julgados pela sociedade para serem fortes e normais.
39. O diabético não é um ser doente, ele é um humano com sentimentos, bons e ruins, alegria, tristeza, coragem e acima de tudo capacidade de ressignificar a sua situação.
40. A aceitação é o primeiro e mais seguro ponto para enfrentar o Diabetes.
41. Um dia rico de conhecimento e inspiração. Termine o dia com sensação de gratidão.
42. Me senti extremamente agoniada, por estar tão limitada, tanto fisicamente quanto emocionalmente. Pela primeira vez, eu pude sentir a prisão de solidão e humilhação que essas pessoas sofrem, por conhecidos e desconhecidos.
43. Necessidade de ter **empatia** para desenvolver **superação** e **autoconhecimento**.
44. Hoje, fomos atores, atores com Diabetes. Quero dizer que não foi fácil interpretar este papel. Ao longo das cenas senti dor, cansaço, vergonha e as vezes até raiva. Estes complicados sentimentos negativos foram aos poucos dando espaço para novas sensações quando encontrava um parceiro profissional que com muita paciência, carinho, respeito e empatia transformam a experiência em um cenário de superação.
45. Vivenciar esta atividade de complicações na condição de D.M. foi muito impactante, o que fica de lição? Olhar para o outro sem julgar, com empatia. Juntos vamos superar, coragem e fé sempre.
46. Encarar de frente toda a dificuldade de ter Diabetes exige autoconhecimento e confiança na rede de apoio. Enquanto profissionais de saúde, não podemos esquecer toda angústia,

- solidão e desafios que acompanham o indivíduo portador de Diabetes, buscando forma mais humanizada de cuidado.
47. Com limitação, exclusão e dependência, o doente crônico se sente sem esperança. Devemos ter mais atenção e empatia.
 48. Medo, dependência são apenas algumas das dificuldades da pessoa com deficiência visual. Ajude o próximo.
 49. Hoje foi uma tarde com muitas vivências e estar no lugar de uma pessoa com complicações decorrentes do Diabetes provocou em mim sensações como: insegurança, medo e angústia.
 50. Desconforto ao respirar na primeira oficina – obesidade. Medo na segunda oficina - cegueira aflição e exaustão na terceira oficina – amputação. Frase: Não desanime, siga superando os desafios pela vida.
 51. Aqueles que enxergam com os “olhos” físicos não conseguem enxergar com os “olhos” da alma. E assim tornam-se insensíveis para as belezas do mundo. Sentir pena não, empoderar e visibilizar, sim!
 52. Primeira dinâmica: dor na perna, limitação, indisposição. Segunda dinâmica: tensão. Terceira dinâmica: exaustão. Da angústia à raiva pelo desafio que experienciava, desde a limitação até a exaustão são frustrações que nos levam a superação. Reinventar e ressignificar. Transforma a ansiedade em desafio.
 53. Superando e vencendo meu cansaço vou longe, Não deixar a raiva e a vergonha me vencer, para superar meus limites e me reinventar.
 54. A insegurança, vergonha podem nos levar a revolta, mas também a perseverança através da reflexão.
 55. É necessário e urgente desenvolver a empatia pelo outro, o respeito pelo meu corpo e acreditar que todos somos capazes de ir além, de superar nossos desafios e desatar os nossos nós.
 56. A raiva e a agonia se vence com confiança e apoio. Tristeza e vergonha de não ser normal. Dor se vence com confiança.
 57. Hoje senti tristeza e raiva em todas as vezes que ignorei a dor, o medo e frustração, a irritabilidade, lentidão. Levo desse dia o desafio e a reflexão. Sobre a humanização e quanto sou impotente.



