

# PRODUÇÃO TÉCNICA E TECNOLÓGICA

## **PODCAST: TECNOLOGIA EDUCACIONAL PARA PESSOAS COM DIABETES MELLITUS**

**MESTRE: SÉRGIO AZEVEDO DA SILVA**

**ORIENTADOR(A): PROF.<sup>a</sup> DRA. MARIA DE NAZARÉ DE SOUZA RIBEIRO**

**COORIENTADOR(A): PROF.<sup>a</sup> DRA. CLEISIANE XAVIER DINIZ**



**Podcast: “Olá diabetes! O que vamos aprender hoje? Diálogo entre Enfermeiro Sérgio e dona Zefa**

**Produto técnico tecnológico:** *Podcast:* tecnologia educacional para pessoas com diabetes mellitus

**Linha de pesquisa:** Tecnologias de cuidado e epidemiologia como ferramentas para práticas de enfermagem em saúde.

**Autores:** Me. Sérgio Azevedo da Silva; Dra. Maria de Nazaré de Souza Ribeiro; Dra. Cleisiane Xavier Diniz.

**Data da defesa:** 26 de dezembro de 2022.

**Podcast: “Olá diabetes! O que vamos aprender hoje? Diálogo entre Enfermeiro Sérgio e dona Zefa**

A produção do *podcast* foi feita de acordo com os seguintes passos: sistematização dos dados coletados, organização do roteiro, escolha do gênero textual, criação dos textos, gravação do áudio pelo pesquisador utilizando microfone de lapela, edição e finalização do *podcast* utilizando o software *Audacity*.

Universidade do Estado do Amazonas | Escola Superior de Ciências da Saúde  
Programa de Pós-Graduação em Enfermagem em Saúde Pública | Mestrado Profissional

**PODCAST: TECNOLOGIA EDUCACIONAL  
PARA PESSOAS COM DIABETES  
MELLITUS**

**MESTRANDO**  
Sérgio Azevedo da Silva  
**ORIENTADORA**  
Profª. Dra. Maria de Nazaré de Souza Ribeiro  
**COORIENTADORA**  
Profª Dra. Cleisiane Xavier Diniz

ACESSE O PODCAST

UEA Pro EnSP

Programa de Pós-Graduação em Enfermagem em Saúde Pública (ProEnSP).

Escola Superior de Ciências da Saúde - Prédio Administrativo, 1º andar | Av. Carvalho Leal, 1777, CEP: 69065-001 | Manaus - AM - Brasil  
+55 (92) 3878-4380 | proensp@uea.edu.br

A seguir, apresentamos os roteiros com os textos produzidos para os seis episódios do *podcast*.

1º Episódio: Tenho diabetes. O que é isso? E agora?

### VINHETA DE ABERTURA

Mestrado Profissional em Saúde Pública orgulhosamente apresenta: Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Um diálogo entre o Enfermeiro Sérgio e Dona Zefa. Tema de hoje: Tenho diabetes. O que é isso? E agora?

### DIÁLOGO

**Enfermeiro:** Bom dia Dona Zefa, tudo bem?

**Dona Zefa:** Tudo bem enfermeiro, espero que com o senhor também. Bom, o senhor pediu e eu vim para nossa primeira orientação.

**Enfermeiro:** Que bom, Dona Zefa! Fico muito feliz por a senhora ter vindo. Vamos conversar um pouco sobre seus exames? A senhora tem diabetes. Já ouviu falar alguma coisa sobre isso?

**Dona Zefa:** Sim enfermeiro, e fiquei muito assustada! A vizinha disse que é algo muito grave e que eu não podia comer mais nada!

**Enfermeiro:** A diabetes é um desequilíbrio do metabolismo do corpo, devido a falta de insulina e que vai causar aumento de açúcar no sangue. É uma condição de vida que exige cuidados e hábitos saudáveis de vida. Mas fique tranquila... no decorrer das nossas consultas, a senhora vai se familiarizando e tudo vai ficar mais simples e fácil.

Vou lhe explicar uma coisa muito legal. Chama-se as 5 etapas para viver e conviver com o diabetes. A primeira etapa é a descoberta. Como a senhora se sentiu?

**Dona Zefa:** Ah enfermeiro, eu fiquei muito assustada. Sem acreditar também. Me perguntei várias vezes: Por que aconteceu isso comigo?? Eu pensei que já ia morrer logo no outro dia. Mas aí os dias vão passando e a gente vai se acostumando

**Enfermeiro:** Ficar sabendo que está com diabetes afeta muito as pessoas, podendo causar, no início, sentimentos de negação e revolta. Esses sentimentos são mecanismos de defesa que, aos poucos, vão desaparecendo conforme a senhora vai tendo mais conhecimento dessa nova condição de vida.

**Dona Zefa:** A minha família também ficou com muito medo.

**Enfermeiro:** A segunda etapa é o medo. O medo do desconhecido, a hipótese de estar com uma doença grave ou dúvida em relação a cura.

**Enfermeiro:** A terceira etapa é a ajuda familiar. Etapa de muita importância para o sucesso do seu tratamento.

**Dona Zefa:** essa parte é delicada enfermeiro, eu não posso mais comer doce e meu marido vive se enchendo de doçuras, é pizza, é refrigerante... eita enfermeiro, né fácil não!

**Enfermeiro:** Acredito, Dona Zefa! Mas a quarta etapa vai ficando melhor!. Conhecimento! A senhora conhece para depois se adequar. Com muita paciência a senhora vai perceber que estar com diabetes não é uma prisão e sim uma condição que lhe convida a viver saudavelmente

**Dona Zefa:** Mas, enfermeiro, tá tudo tão caro... as vezes quero desistir quando vejo o preço do tomate... do abacate então... só com a Graça divina!

**Enfermeiro:** A senhora tem razão! Alguns alimentos são caros, mas a senhora pode encontrar outros mais em conta. Vamos falar da quinta etapa? Essa é a melhor.

**Enfermeiro:** A quinta etapa é a aceitação e adesão ao tratamento. É quando a senhora percebe que tudo é possível. Sim, tudo possível. Com todo mundo ajudando é melhor ainda.

**Dona Zefa:** Verdade enfermeiro, hoje mesmo vou conversar com meus filhos e esposo. Sei que vou precisar muito da ajuda e do apoio deles. E da sua também.

**Enfermeiro:** Claro Dona Zefa, a senhora pode contar comigo sempre. Estarei aqui para lhe explicar e ensinar tudo o que for necessário. Então vou lhe aguardar semana que vem. Até lá!

#### VINHETA DE FECHAMENTO

Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Uma produção do Mestrado Profissional em Saúde Pública e Universidade do Estado do Amazonas

## 2º Episódio: O que preciso saber para conviver bem com o diabetes?

#### VINHETA DE ABERTURA

Mestrado Profissional em Saúde Pública orgulhosamente apresenta: Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Um diálogo entre o Enfermeiro Sérgio e Dona Zefa. Tema de hoje: O que preciso saber para conviver bem com o diabetes?

#### DIÁLOGO

**Enfermeiro:** Bom dia Dona Zefa!

**Dona Zefa:** bom dia enfermeiro, hoje vim mais cedo pois acordei animada.

**Enfermeiro:** Opa, Dona Zefa, assim que se fala! Hoje nossa conversa também promete ser sensacional. Pois vamos falar de algo que fará toda a diferença na sua convivência com a diabetes. A senhora já ouviu falar em AUTOCUIDADO?

**Dona Zefa:** humm... Já ouvi sim enfermeiro, mas não sei dizer exatamente o que é... também... agora com essa diabetes, não dá pra pensar em muita coisa... tudo tenho que ter cuidado... tudo tenho que fazer, cuidar...

**Enfermeiro:** Muita calma nessa hora né, Dona Zefa? Mas não é bem assim que as coisas são...

parece que pessoas se assustam com a possibilidade de ter que passar a viver com diabetes e isso acontece devido ao pouco entendimento que elas têm sobre a doença. Muitas acreditam que o diabetes é fatal e não entendem que o autocuidado pode promover qualidade de vida.

**Dona Zefa:** Que interessante enfermeiro, me conte mais como posso aprender a usar o autocuidado para viver melhor. O senhor sabe que sou obediente (risadinha) e vou fazer tudo do jeito que o senhor me falar.

**Enfermeiro:** risadinha... tá certo, Dona Zefa. Então vamos lá. O autocuidado consiste em tudo que a senhora pode fazer para cuidar melhor da sua saúde. O autocuidado é a chave dos cuidados de saúde e é visto como uma orientação complementar ao meu trabalho como enfermeiro.

Todas essas orientações que lhe passo durante as nossas consultas, são na verdade uma forma de lhe capacitar para que a senhora possa ter controle sobre sua saúde, especialmente, com relação ao diabetes. Assim, a senhora consegue se observar, reconhecer se seus sintomas estão melhorando ou piorando e tomar uma decisão do que fazer. Lembre-se Dona Zefa, tudo isso sempre com base no que a senhora aprende nas consultas.

**Dona Zefa:** Olha enfermeiro, que legal, gostei disso

**Enfermeiro:** Que bom Dona Zefa! Promover e manter o autocuidado com os pacientes é papel central do meu trabalho como enfermeiro, e não só para diabetes, mas para todas as doenças crônicas. Todas essas ações de autocuidado vão possibilitar uma parceria entre o enfermeiro e o paciente e dessa forma a senhora vai aprender muitas coisas sobre a diabetes para poder tomar decisões sobre a sua condição de vida.

**Dona Zefa:** Que legal enfermeiro, e sei mesmo que posso contar com o senhor. Mas me diga, que tipo de autocuidado devo ter com a minha saúde?

**Enfermeiro:** Certo, Dona Zefa! Então vamos lá. Dentro de tudo o que senhora vai fazer em seu autocuidado, existem 5 passos essenciais para o sucesso do tratamento da diabetes:

Primeiro passo: o seguimento de um plano alimentar. A senhora precisa saber o que deve e o que não deve comer.

Segundo passo: o controle da glicemia capilar, que é o exame que fazemos tirando uma pequena gota de sangue do dedo para medir o açúcar, que chamamos de glicose. Semanalmente eu vou lhe esperar na unidade para medirmos a taxa de glicose no seu sangue.

Terceiro passo: A realização de atividades físicas.

Quarto passo: O uso correto da medicação. Do jeito que o médico colocou na sua receita.

**Dona Zefa:** Eita, enfermeiro, assim vou virar quase uma doutora (risada). Mas olhe, já entendi o quanto é importante seguir tudo. E pode ter certeza de que vou fazer tudo direitinho. Mas se eu esquecer o senhor me lembra né?

**Enfermeiro:** Claro, Dona Zefa (risadinha).

## VINHETA DE FECHAMENTO

Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Uma produção do Mestrado Profissional em Saúde Pública e Universidade do Estado do Amazonas

3º Episódio: Tem muita pílula, enfermeiro?

## VINHETA DE ABERTURA

Mestrado Profissional em Saúde Pública orgulhosamente apresenta: Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Um diálogo entre o Enfermeiro Sérgio e Dona Zefa. Tema de hoje: Tem muita pílula, enfermeiro?

## DIÁLOGO

**Enfermeiro:** Bom dia Dona Zefa!

**Dona Zefa:** Bom dia enfermeiro!

**Enfermeiro:** Que bom que a senhora veio, vamos conversar um pouquinho?

**Dona Zefa:** satisfação enfermeiro. O que vamos aprender hoje?

**Enfermeiro:** Dona Zefa, hoje vou contar sobre os medicamentos usados para tratar diabetes. Algumas coisas precisam mudar quando se descobre que tem diabetes. Mas fique certa que é para melhor.

**Dona Zefa:** Enfermeiro, eu já passei com o médico. Ele colocou o nome do remédio aqui na receita. O senhor poderia me explicar novamente?

**Enfermeiro:** Dona Zefa, antes de usar a insulina, que é uma injeção para baixar o açúcar no sangue, o médico vai recomendar um remédio em comprimido que a senhora vai tomar com água. Uma pílula bem pequena. Aqui na sua receita diz que a senhora terá que tomar dois comprimidos por dia. Então tome um de manhã antes do café da manhã e outro antes do jantar. Tem pessoas que precisam tomar só um antes do café, ou as vezes 3 comprimidos por dia, antes do café, almoço e jantar.

**Dona Zefa:** Ave, Nossa Senhora, e eu vou ficar boa?

**Enfermeiro:** Sim Dona Zefa, seguindo o que estou orientando, a senhora vai ter uma boa qualidade de vida e vai se sentir cada vez melhor. O tratamento é longo, mas é simples. Porém, a senhora precisa tomar os remédios direitinho, no horário certo.

Os remédios vão ajudar a diminuir o açúcar no sangue. É importante que a senhora venha toda semana na Unidade Básica de Saúde comigo para medir a sua glicemia, pois, dependendo da taxa que der no seu exame, pode ser que precisemos trocar sua medicação e, quem sabe, até diminuir as doses ou aumentar.

**Dona Zefa:** Entendi..., mas e se eu esquecer de tomar a medicação?

**Enfermeiro:** Se esquecer, toma na hora que lembrar. Não se pode ficar por muito tempo sem o remédio, senão pode acontecer de o açúcar no sangue subir muito além do normal e a senhora começar a se sentir mal. O melhor mesmo é que não esqueça. Que tal a senhora colocar o alarme no seu celular? Se quiser lhe ensino depois. Se a senhora tiver dificuldade para lembrar, então é preciso pedir ajuda de alguém para fazer isso. O que não pode mesmo é ficar sem tomar o remédio.

**Dona Zefa:** Ah sim, com certeza, essas tecnologias ajudam a gente, enfermeiro, o senhor nem imagina! Mesmo assim, vou pedir pra alguém da minha família me ajudar!

**Enfermeiro:** Sim, toda ajuda é importante. Mas não vá ficar direto no “zap zap” e esquecer de tomar seu remédio, viu!

#### VINHETA DE FECHAMENTO

Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Uma produção do Mestrado Profissional em Saúde Pública e Universidade do Estado do Amazonas

4º Episódio: Tem que comer melhor – e pode açúcar?

#### VINHETA DE ABERTURA

Mestrado Profissional em Saúde Pública orgulhosamente apresenta: Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Um diálogo entre o Enfermeiro Sérgio e Dona Zefa. Tema de hoje: Tem que comer melhor – e pode açúcar?

#### DIÁLOGO

**Enfermeiro:** Bom dia Dona Zefa, tudo bem? A senhora está atrasada para nossa consulta mensal...

**Dona Zefa:** Bom dia enfermeiro... o senhor me desculpa, mas eu acordei muito cedo hoje, pois o meu filho foi fazer prova na faculdade, e tive um monte de coisa pra fazer na cozinha antes. Daí sai nas carreiras, não comi nada, e quando passei na banca do seu Manoel comprei um pastelzinho e um refrigerante... nossa, eu tava morrendo de fome!

**Enfermeiro:** Eita, Dona Zefa, comendo pastel e tomando refrigerante?

**Dona Zefa:** Pois é enfermeiro, nessa vida corrida que levamos, comprar um pastelzinho com um refrigerante pro lanche é bem mais prático. Fora que é muito gostoso rsrs

**Enfermeiro:** Hum... mas o gostoso nem sempre é o mais saudável. Dona Zefa, hoje vamos conversar um pouco sobre sua alimentação. A gente é criada numa cultura onde tudo tem que ser prático e rápido. Pois, realmente, vivemos na correria. Mas não deveria ser assim. A alimentação correta é muito importante para mantermos nossa saúde. No seu caso, tendo diabetes, a senhora

precisa se alimentar melhor.

**Dona Zefa:** Mas olha enfermeiro, eu até que como direitinho. No café da manhã, sempre tomo leite com Nescau. A vizinha falou que é de uma marca conhecida, é até meio caro sabe? Meus filhos gostam muito de biscoito com recheio. Eu olho aquela embalagem bem bonita e compro.

**Enfermeiro:** Dona Zefa, o melhor alimento nem sempre é o mais caro. A senhora come alguma fruta?

**Dona Zefa:** Vixi, enfermeiro, o problema é que eu gosto muito é de doce... Gostava. Bombom, chocolate, doce de leite, doce de coco, rapadura... essas coisas! A gente foi criada, comendo essas coisas. De primeiro, eu gostava de fazer doce de leite e doce de mamão. Agora, o médico disse que eu não posso comer doce nenhum, então não posso nem ver.

**Enfermeiro:** Compreendo, Dona Zefa. Mas vamos por partes. Muitos alimentos que comemos se transformam em açúcar no nosso corpo. E nem sempre precisa ser algo doce pra isso acontecer. A senhora sabia que farinha, pão, macarrão, refrigerante e vários outros alimentos que costumamos comer se transformam em açúcar dentro do nosso corpo?

**Dona Zefa:** E é, enfermeiro? Valha-me Deus! Porque eu gosto de feijão com farinha. Mas agora fiquei sabendo que a farinha faz mal pra quem é diabético. O senhor sabe... eu fui criada na roça, isso é de família. O médico me falou que eu podia comer qualquer fruta, qualquer alimento, mas que fosse só um pedaço, um pouco de cada coisa. Eu tenho medo de comer manga mais eu como. Só que não satisfaz só com uma, né?

**Enfermeiro:** Isso mesmo, Dona Zefa. Pra começar, procure comer mais frutas e legumes. Frutas também tem açúcar, por isso a senhora deve comer um pedaço pequeno de cada uma, de forma equilibrada. A senhora pode também comer pequenas refeições durante o dia. Assim, não sentirá fome. Tente evitar pão, macarrão, farinha e refrigerante. Ah, já ia esquecendo...evite as frituras também, como o pastel que a senhora andou comendo hoje cedo!

**Dona Zefa:** Entendi enfermeiro. Vamos ver o que consigo fazer. Tenho conversado com minha família, mas o povo lá em casa come demais e eu acabo comendo junto.

**Enfermeiro:** Dona Zefa, não desista. Qualquer dia faço uma visita à senhora e vou olhar sua dispensa. Ai da senhora se eu encontrar algo proibido... Estou brincando! Sei que a senhora é uma pessoa consciente e quer se manter saudável. Por isso, se tiver qualquer dúvida sobre alimentação, pode me procurar ou procurar qualquer outro profissional na unidade de saúde mais próxima.

## VINHETA DE FECHAMENTO

Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Uma produção do Mestrado Profissional em Saúde Pública e Universidade do Estado do Amazonas



5º Episódio: Tá na hora de se mexer!

## VINHETA DE ABERTURA

Mestrado Profissional em Saúde Pública orgulhosamente apresenta: Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Um diálogo entre o Enfermeiro Sérgio e Dona Zefa. Tema de hoje: Tá na hora de se mexer!

## DIÁLOGO

**Enfermeiro:** Bom dia, Dona Zefa!

**Dona Zefa:** Bom dia enfermeiro!

**Enfermeiro:** Dona Zefa, a senhora parece estar cansada hoje. Tá ofegante!

**Dona Zefa:** Enfermeiro é que meu ônibus parou um pouco mais distante e tive que andar um pouco mais até aqui. Fiquei cansada. E eu tô meia destreinada!

**Enfermeiro:** Dona Zefa, Dona Zefa..... aproveitando a ocasião, quero falar com a senhora sobre uma outra coisa muito importante: atividade física. A senhora sabia que as pessoas que têm diabetes necessitam fazer exercício físicos regularmente?

**Dona Zefa:** Eita enfermeiro! Já tinha ouvido falar que fazer atividade física faz bem pra saúde... mas não sabia que as pessoas com diabetes tinham que fazer... afff!... E eu pensei que era o contrário! Olha, hoje em dia, dou uma acelerada no passo e já fico morta de cansada

**Enfermeiro:** Simmmm, precisa fazer! A atividade física é essencial para eliminar o excesso de açúcar que fica no sangue de quem é diabético. A senhora sabia disso?

**Dona Zefa:** Valha-me Deus! Não sabia não. Pensei que fosse pra ficar com corpo de modelo, pra quem é artista... eu até queria ficar mais magra, mas dá uma preguiça só de pensar em fazer exercício!

**Enfermeiro:** Dona Zefa, vou lhe contar algo muito interessante... a senhora sabia que os exercícios físicos também podem ser divertidos? Por exemplo: a senhora gosta de dançar?

**Dona Zefa:** Ah isso eu gosto. Não sei muito não, mas eu gosto de me balançar. Nossa, quando eu era mais jovem, gostava muito de ir nas festas, dançar...

**Enfermeiro:** (Risadinha) Tá certo, Dona Zefa! Mas olha aí, uma coisa legal: tem exercícios físicos que são feitos com música e a senhora pode dançar... se divertir e ainda cuidar da sua saúde. A senhora já foi ali na academia do bairro? Dia de terça e quinta tem aula de ginástica e a professora ensina dançando. A hidroginástica também é muito divertida. Tem também as academias ao ar livre nas praças. e não precisa pagar. Se achar isso complicado, a senhora pode simplesmente tirar uns dias na semana para fazer caminhada. Procure um local seguro para fazer isso. Com o tempo, a gente acaba acostumando a manter uma rotina. Chama a prima, a vizinha, a comadre pra fazer junto. Assim fica até divertido. O importante é não deixar o corpo ficar muito

parado.

**Dona Zefa:** Eita enfermeiro, né que o senhor sabe das coisas? Vou lá hoje mesmo.

**Enfermeiro:** Sim, Dona Zefa, o importante é dar o primeiro passo. No seu caso, será essencial ... e logo a senhora se sentirá mais disposta e mais resistente também. Vá lá e depois venha me contar como está se sentindo.

**Dona Zefa:** Já estou toda animada. Hoje mesmo vou lá na pracinha pra já dar uma aquecida.

**Enfermeiro:** Sei que pra senhora, esses exercícios que recomendei são indicados, porque já lhe acompanho há algum tempo e sei o que é possível fazer. Mas para quem quer iniciar a fazer atividade física, é preciso passar por uma avaliação antes, pra saber o que é mais recomendado. Não vá dizer pros seus conhecidos que tem diabetes que eles façam qualquer exercício. Cada um precisa ver como está de saúde geral, para que se oriente os exercícios corretamente. Senão, em vez dos exercícios ajudarem, eles podem levar ao aparecimento de outros problemas. Alguma dúvida, Dona Zefa?

**Dona Zefa:** Não, enfermeiro, eu entendi direitinho. Se alguém quiser começar a fazer alguma atividade física, precisa primeiro fazer exames e ser examinado. Isso eu até já sabia, porque tem um programa na televisão que sempre está falando isso. Só não sabia que as pessoas com diabetes também deveriam fazer exercícios. Agora tá explicado.

#### VINHETA DE FECHAMENTO

Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Uma produção do Mestrado Profissional em Saúde Pública e Universidade do Estado do Amazonas

6º Episódio: Eu me cuido, você me ajuda e nós viveremos melhor

#### VINHETA DE ABERTURA

Mestrado Profissional em Saúde Pública orgulhosamente apresenta: Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Um diálogo entre o Enfermeiro Sérgio e Dona Zefa. Tema de hoje: Eu me cuido, você me ajuda e nós viveremos melhor

#### DIÁLOGO

**Enfermeiro:** Bom dia, Dona Zefa! Animada para nossa conversa de hoje?

**Dona Zefa:** Bom dia enfermeiro! É... hoje to um pouco amolecida... Sabe enfermeiro, saber que tenho diabetes não está sendo muito bom pra mim não... essas coisas novas que tenho que fazer, comer... Tem gente até que olha diferente pra mim!

**Enfermeiro:** Compreendo, Dona Zefa, mas hoje teremos uma conversa diferente e vou lhe contar mais sobre essa condição de vida que a senhora está passando. Aliás, é assim que desejo que senhora entenda: a senhora não está doente, a senhora está em uma nova condição de vida.

**Dona Zefa:** Sim, enfermeiro. O médico falou que diabetes não é uma doença, é um problema de saúde: se eu me cuidar eu serei normal para trabalhar e conviver.

**Enfermeiro:** Isso mesmo, Dona Zefa. Mas o que preciso lhe dizer também é que esse entendimento não basta ser só seu, mas, principalmente, de todas as pessoas que convivem com a senhora. É importante que a senhora procure levar uma vida normal junto aos seus familiares, nunca deixando de participar de um encontro entre amigos, passeios, tomar aquele banho de rio que sempre deixa a gente renovado. Convide uma amiga para ir ao cinema e dê preferência a programas de TV que deixem sua mente mais relaxada... uma música de sua preferência será de bom proveito. Uma boa opção também será participar de grupos na comunidade e na sua igreja. O convívio com outras pessoas diariamente lhe fará muito bem.

**Dona Zefa:** Verdade enfermeiro. Conheço tanta gente no meu bairro e na minha igreja..., mas o desânimo as vezes é mais forte.

**Enfermeiro:** Dona Zefa, o desânimo pode acontecer. Mas pense que a senhora não está sozinha. Converse com seus familiares mais próximos, seus filhos, esposo, desabafe sempre que for preciso. A senhora vai se sentir muito mais acolhida e sua família poderá lhe ajudar cada vez mais.

**Dona Zefa:** Sim enfermeiro, acredito que posso conseguir. O senhor falando assim, fico até mais animada.

**Enfermeiro:** Que é isso Dona Zefa... o diabetes é um problema de todos nós. Lembre-se que esta batalha como profissional da enfermagem, também é minha. A senhora tenha certeza que poderá contar sempre comigo.

Mas não deixe de vir às consultas. As orientações que passamos aqui lhe ajudarão a prosseguir e ter mais qualidade de vida. Aqui poderei estar sempre lhe lembrando das coisas que precisa fazer, sem contar que a gente pode conversar mais um pouquinho e colocar os assuntos em dia. Tudo bem?

**Dona Zefa:** Muito obrigada enfermeiro. Tenho aprendido muito com suas orientações. O senhor sabia que eu já consigo comer bem? Não sinto mais tanta fome e meu remédio já lembro sem precisar do celular. Fazer caminhada ajudou muito a melhorar minha resistência. Eu acordo mais alegre e disposta e até nos serviços de casa eu nem fico mais cansada rsrs. Mas é como o senhor sempre diz, é preciso ter força de vontade e muita disciplina. E tenho certeza que com a ajuda da minha família será tudo mais fácil.

**Enfermeiro:** Com certeza Dona Zefa. Estarei sempre aqui para lhe ajudar. Nas próximas consultas vou lhe ensinar a cuidar melhor dos seus pés e também como a senhora poderá medir sua glicemia em casa, usando um glicosímetro. Qualquer dúvida a senhora pode me procurar que

estarei aqui para lhe ajudar

**Dona Zefa:** Own enfermeiro, estou tão agradecida com tantas coisas que aprendi até aqui. Semana que vem tô de volta.

**Enfermeiro:** Assim é que se fala Dona Zefa! Estarei lhe aguardando. Se cuide!

#### VINHETA DE FECHAMENTO

Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Uma produção do Mestrado Profissional em Saúde Pública e Universidade do Estado do Amazonas