

OS 7 HÁBITOS DAS PESSOAS ALTAMENTE EFICAZES COM DIABETES

Stephen R. Covey



Bayer HealthCare
Diabetes Care

Em colaboração com a
American Association of Diabetes Educators
(Associação Americana de Educadores em Diabetes)

Cortesia da Bayer HealthCare



A

UMA JORNADA . . . Vida

tem o hábito de nos
lançar desafios.

Quando minha

esposa foi diagnosticada com diabetes, soube que teria que mudar alguns de seus comportamentos caso desejasse que ela se mantivesse saudável para “permanecer” conosco. Tornei-me o seu companheiro e orientador nessa jornada. Juntos, transformamos o “desafio” do diabetes em uma oportunidade de aprender, crescer e intensificar nossas vidas em muitos aspectos. Como seres humanos temos essa capacidade – essa escolha.

O guia, *Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes com Diabetes* (*The 7 Habits of Highly Effective People*® with diabetes),

mostrará o poder que você tem para assumir o controle do diabetes e da sua vida.

Esses hábitos são: Seja proativo; Comece com o objetivo em mente; Primeiro o mais importante; Pense ganha/ganha; Procure primeiro compreender, depois ser

compreendido; Crie sinergia; Afine o instrumento. Aplicados aos comportamentos de autocontrole da AADE7™ (*AADE7™ Self-Care Behaviors*), esses hábitos irão ajudá-lo a ser mais eficaz no controle do diabetes, junto a sua equipe médica, família e amigos. Espero que as páginas seguintes não mostrem o diabetes como um retrocesso, mas como uma jornada de autoconhecimento. Leia e descubra todo o poder que você tem para fazer dessa mudança uma força positiva – em sua própria vida e nas vidas das pessoas queridas.



— Stephen R. Covey

INTRODUÇÃO

pela Associação Americana de Educadores em Diabetes
(American Association of Diabetes Educators, AADE).

Se você ou alguma pessoa querida foi diagnosticada com diabetes, provavelmente sentiu uma mistura de emoções como medo, raiva e desânimo, reações essas comuns. Ninguém escolhe ter diabetes, mas é possível optar por manter uma vida saudável e produtiva. A Associação Americana de Educadores em Diabetes (*American Association of Diabetes Educators, AADE*), dedicada em auxiliar pessoas com diabetes, elaborou um sistema de sete comportamentos de autocontrole, a “AADE7™”, que o ajudará a ganhar confiança e controle do diabetes. Esses comportamentos são: Alimentação saudável, Ser ativo, Monitoramento, Tomar medicação, Resolver problemas, Comportamento saudável e Reduzir riscos.

Em seu livro, *Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes*, o Dr. Stephen R. Covey oferece uma estratégia para capacitar a sua vida com base nos princípios atemporais, evidentes, do crescimento e da eficácia.

A Bayer Diabetes Care reuniu a AADE e o Dr. Stephen R. Covey para combinar os seus “hábitos” com os “comportamentos” da “AADE7™”, produzindo um guia dinâmico, focado em resultados para auxiliar você e as pessoas próximas a melhor controlar a vida com diabetes.

No final do guia, *Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes com Diabetes*, encontra-se um “Plano de Ação” e outros recursos. Seu propósito é de fazê-lo encontrar objetivos simples para controlar o diabetes, mas um de cada vez. Esperamos que as páginas seguintes o incentive a encontrar o controle e se transforme em algo positivo e gratificante para o seu estilo de vida.



AADE
American Association
of Diabetes Educators

Donna Rice, MBA, BSN, RN, CDE
Amparo Gonzalez, RN, BSN, CDE
Lana Vukovljak, MA, MS

HÁBITO Nº 1 SEJA PROATIVO



Com imaginação e livre-arbítrio temos o poder de escolher a resposta para qualquer situação. Pare por um momento para considerar o que isso significa. Podemos ser a força criativa de nossas próprias vidas. É isso o que “*Ser proativo*” significa: escolher nossas ações e assumir responsabilidades por elas. Muitas coisas na vida escapam do nosso controle. Como o tempo, por exemplo, ou o que os outros fazem e dizem. Mas como *respondemos* a estes fatos está sempre dentro de nosso controle, desde que seja proativamente. Leia os 7 comportamentos de autocontrole usando uma linguagem proativa: “*Eu escolho* comer de forma saudável”, ao invés de “*Eu tenho* que comer de forma saudável”. “*Eu escolho* ser ativo” ou “*Eu escolho* monitorar minha glicose sanguínea”. Assim que começar a pensar de forma proativa, observe que a sua confiança aumenta e você passa a tomar decisões que *farão as coisas acontecerem*, assumindo assim, o controle do diabetes e do seu futuro. A escolha é sua!

HÁBITO Nº 2 COMECE COM O OBJETIVO EM MENTE

Tudo o que você faz na vida é criado duas vezes: primeiro na mente e depois na realidade. Um arquiteto imagina o edifício pronto antes de começar a criá-lo. Imagine o seu futuro com diabetes. Você pode ver a si mesmo como um especialista em autocontrole, capaz de lidar com qualquer problema ou situação com confiança. Você pode até mesmo imaginar uma vida mais saudável, mais segura e mais capacitada do que nunca. É isso o que “*Começar com o objetivo em mente*” quer dizer: criar uma visão para a sua vida, com base no que é mais importante *para você* – seus valores mais profundos. Reserve alguns momentos para identificá-los. Fazer escolhas de acordo com esses valores guiará a sua visão da realidade. Agora imagine uma vida bem-sucedida com diabetes. Use os 7 comportamentos de autocontrole como um “itinerário”. Cada comportamento é uma etapa em direção ao seu destino. Escolha um comportamento e estabeleça um pequeno objetivo. Para “**Ser ativo**”, poderia ser: “*Eu farei uma caminhada de 15 minutos todos os dias*”. Para “**Alimentação saudável**”: “*Eu mudarei do leite integral para o leite desnatado*”. Para “**Monitoramento**”: “*Eu manterei as medições do meu nível de glicose sanguínea, conforme recomenda a minha equipe médica*”. Imagine do que você é capaz – então, siga em frente!



HÁBITO Nº 3 PRIMEIRO O MAIS IMPORTANTE

Você tem uma visão de onde quer que a sua vida vá e o poder proativo de fazer as escolhas que o levarão aos seus objetivos. Agora, você está preparado para *assumir* o controle da sua vida com diabetes. Mas com tantas atividades preenchendo o seu dia, como você encontrará tempo para monitorar o seu nível de glicose sangüínea? Ou para fazer exercícios? Ou para alimentar-se de forma saudável? Se você identificou os seus valores mais profundos – aqueles que dão significado e riqueza à sua vida – a resposta virá naturalmente. “*Primeiro o mais importante*” significa simplesmente priorizar as suas tarefas de acordo com o que realmente é importante. Comece perguntando a si mesmo: “*O que eu poderia fazer regularmente, que faria uma grande diferença positiva em minha vida?*”. Agora leia os 7 comportamentos de autocontrole. Você concordaria que qualquer um desses comportamentos poderia melhorar a sua vida consideravelmente? Escolha o comportamento que você considera o mais difícil ou o mais assustador, e faça dele a sua prioridade. Poderia ser: Tomar

medicação? Monitoramento? Cortar alimento sem valor nutritivo?

Se mantiver a sua visão e os seus valores firmes em sua mente, o desafio parecerá mais simples. “*Primeiro o mais importante*” é uma boa maneira de afirmar os valores – e as pessoas – que mais importam em sua vida.



HÁBITO Nº 4 PENSE GANHA/GANHA

Vivemos com outras pessoas: famílias, grupos sociais, colegas de trabalho. **Ganha/ganha** é uma forma de pensar que diz: Somos todos diferentes. Ao avaliar e respeitar as idéias de outras pessoas, a minha vida será mais produtiva, rica e gratificante. Os Hábitos de 1 a 3 o ajudarão a dominar a liderança pessoal. **Ganha/ganha** é o primeiro hábito de liderança *interpessoal* – construindo relacionamentos fortes com outras pessoas ajudando-as a também obterem sucesso. O que isso tem a ver com o controle do diabetes? Se você olhar novamente os 7 comportamentos de autocontrole, você verá que cada comportamento se beneficia do conselho, das idéias ou do apoio de alguém mais. Por exemplo, a parceria com um educador em diabetes o ajudará a adquirir o conhecimento e as habilidades de que necessitará para dominar o “**Resolver problemas**” e outros comportamentos de autocontrole. Quando você e a sua equipe médica reverem a sua glicose sangüínea e as medições de hemoglobina glicosada, poderão trabalhar juntos para ajustar a medicação, a dieta e os exercícios, se necessário. “*Pensar ganha/ganha*” é igualmente importante para a sua família e amigos. Compartilhe seus objetivos de autocontrole com eles, bem como suas preocupações e medos. Eles podem ajudá-lo a resolver problemas, motivá-lo a reduzir riscos e manter seus compromissos. **Ganha/ganha** trata de como criar uma energia positiva de cooperação, que leva naturalmente ao sucesso no controle do diabetes, e em cada área da vida.



HÁBITO Nº 5 PROCURE PRIMEIRO COMPREENDER, DEPOIS SER COMPREENDIDO

Quando foi a última vez que você parou de falar o bastante para realmente compreender uma outra pessoa? Com muita frequência ouvimos, mas ficamos mais ansiosos para responder do que para compreender. No entanto, ouvir – *verdadeiramente* – é um dos hábitos mais poderosos de uma pessoa altamente eficaz. O diabetes, com certeza, provoca muitas emoções. Embora você necessite expressá-las, o seu desejo de ouvir deve vir primeiro. Por quê? Ao ouvir o seu médico e o seu educador em diabetes você aprenderá as habilidades práticas de autocontrole. Os seus familiares e o seu empregador também precisam ser compreendidos, principalmente se quiser que eles mudem alguns de *seus* comportamentos. Quando alguém se sente compreendido e valorizado, ele está muito mais aberto às suas necessidades. Ouça a sua mente *e* o seu coração.

Deixe a outra pessoa saber que você a compreende. Então, faça-se compreendido de um modo claro, honesto, vendo a situação através dos olhos de outra pessoa. Você se dá conta de que praticar o Hábito 5 aumentará muito a sua habilidade de ter um **“Comportamento saudável”**?

Quando você procura compreender primeiro e depois ser compreendido, você abre a porta para as soluções criativas de *ganha/ganha*. As diferenças não são mais problemas, mas degraus para o Hábito 6: *“Crie sinergia”*.

HÁBITO Nº 6 CRIE SINERGIA



Se você já ouviu uma boa música ou assistiu um time vencedor em ação, você viu o milagre da sinergia. A sinergia acontece quando duas ou mais pessoas trabalham em conjunto para descobrir uma solução melhor do que se fosse conquistada sozinha. A sinergia pode ser uma força criativa e poderosa no controle do diabetes. Por exemplo, se o seu objetivo é uma **“Alimentação saudável”**, seu educador em diabetes poderá ajudá-lo a organizar um plano alimentar que se ajuste ao seu estilo de vida. E sobre **“Ser ativo”**? Dar o primeiro passo em direção a uma rotina de exercícios pode ser dura. Mas, quando você combina a orientação do seu educador com o apoio da sua família e dos seus amigos, o poder da sinergia o fará se movimentar! A sinergia é tudo sobre construir relacionamentos com as outras pessoas para ajudá-lo a progredir como um autocontrolador do diabetes, e em cada área da vida. Sempre crie sinergia com o objetivo de progresso – não de perfeição!

Um homem está ocupado serrando uma árvore. Ele diz a você que está serrando por mais de cinco horas. Você nota que a lâmina da serra parece estar sem fio e sugere que ele a afie. “Não posso”, diz ele, “Estou muito ocupado serrando”. “*Afinar o instrumento*” ou “*Afiar a serra*” significa manter todas as partes de si mesmo afinadas ou afiadas: física, mental, social e espiritual. Equilibrar todas as partes de sua natureza é essencial para sua eficácia como um autocontrolador do diabetes. Por exemplo, na parte *Física*: Manter-se afinado ou afiado sendo ativo, alimentando-se saudavelmente, monitorando e reduzindo riscos. *Mental*: Educar-se



continuamente sobre o diabetes. Ao mesmo tempo, dedicar-se com um ou mais objetivos de comportamento de autocontrole. Atingir os objetivos aumentará a sua confiança e auto-estima.

Social: Fortalecer suas

relações com a família e com os amigos praticando os Hábitos 4, 5 e 6. *Espiritual*: Reservar um tempo para as coisas que lhe tragam um sentido de paz e significado, como uma caminhada, meditação ou oração, prestar serviço a outras pessoas, etc. A renovação espiritual o manterá centrado em seus valores mais profundos e o ajudará a superar o diabetes. Mantenha o aprendizado e o crescimento em cada uma das quatro dimensões e rapidamente verá que o diabetes não mudou a sua vida – *você* mudou a sua vida. Onde chegar a partir daqui, só você pode imaginar

COMPORTAMENTOS DE AUTOCONTROLE DA AADE7™ (AADE7™ Self-Care Behaviors)

A Associação Americana de Educadores em Diabetes (American Association of Diabetes Educators, AADE) é uma associação de profissionais de saúde dedicados a ajudar as pessoas com diabetes a se tornarem bem-sucedidas no autocontrole de sua condição. Os educadores em diabetes oferecem o conhecimento, as habilidades e as ferramentas necessárias para que o objetivo seja atingido. A educação em diabetes é focada nos 7 comportamentos de autocontrole:

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL No controle do diabetes é fundamental consumir alimentos saudáveis, entender o tamanho das porções, e conhecer os melhores horários para se alimentar. O controle de peso também pode ser uma parte importante do sucesso no autocontrole.

SER ATIVO A atividade regular é importante para o condicionamento físico em geral, o controle de peso e o controle da glicose sanguínea.

MONITORAMENTO O automonitoramento diário da glicose sanguínea proporciona às pessoas com diabetes a informação sobre como se alimentar, praticar atividade física, e como os medicamentos afetam os seus níveis de glicose no sangue.

TOMAR MEDICAÇÃO A terapia medicamentosa eficaz em combinação com escolhas saudáveis de estilo de vida podem diminuir os níveis de glicose no sangue e reduzir o risco de complicações do diabetes.

RESOLVER PROBLEMAS Uma pessoa com diabetes deve manter afiada sua capacidade em resolver problemas. Um episódio de hiperglicemia ou hipoglicemia exige que se tomem decisões informadas sobre alimentação, atividade e medicações.

COMPORTAMENTO SAUDÁVEL Lidar com o diabetes depende de uma estrutura de mente positiva, que é alcançada quando se aprende o que pode ser controlado, estabelecendo objetivos de autocontrole alcançáveis e conversando sobre as preocupações e medos.

REDUZIR RISCOS Prevenir complicações do diabetes e maximizar a saúde geral depende de comportamentos que reduzem riscos, como parar de fumar e fazer *checkups* regulares dos olhos, dos pés e dos dentes.



PLANO DE AÇÃO

O propósito deste plano de ação é ajudá-lo a estabelecer objetivos de autocontrole simples de serem alcançados, um objetivo de cada vez. Ao seguir este plano, lembre-se que o objetivo é o progresso, não a perfeição.

1. Leia a lista dos sete comportamentos de autocontrole na página anterior. Utilizando uma agenda, escreva **um** dos comportamentos que lhe pareça ser o maior desafio. Esse será o seu objetivo principal.
2. Abaixo do objetivo anote um pequeno compromisso em relação a ele usando uma linguagem proativa. Por exemplo, se o seu objetivo for “Ser ativo”, seu compromisso poderia ser, “*Eu escolho caminhar todos os dias por 15 minutos*”. Se for “Monitoramento”, “*Eu escolho verificar meus níveis de glicose no sangue regularmente*”. Lembre-se de começar com pequenas escolhas.
3. Coloque o seu objetivo de maneira a pensar do hábito *ganha/ganha*. Abaixo da sua declaração de compromisso, escreva os nomes de duas (ou mais) pessoas que poderiam ajudá-lo a alcançar esse objetivo – pelo menos uma pessoa da sua equipe médica (médico, educador, nutricionista, etc.) e outra pessoa do seu círculo social (cônjuge, amigo ou filho).
4. Entre em contato com as pessoas anotadas em sua agenda e compartilhe o seu objetivo. Programe reuniões ou consultas periódicas a fim de verificar o seu progresso. Anote essas reuniões em sua agenda.
5. Quando sentir que progrediu com esse objetivo, escolha outro da lista de comportamentos de autocontrole e repita esses passos.
6. Coloque a lista de compromissos onde você possa vê-la, mantendo-a como fonte de inspiração e estímulo. Ela “recarregará” o seu espírito proativo à medida que você for dominando todos os comportamentos de autocontrole do diabetes.

PARA MAIS INFORMAÇÕES

Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes:

www.stephencovey.com

www.franklincovey.com

AADE:

www.diabeteseducator.org

Para localizar um educador em diabetes, ligue 1-800-TEAMUP4

Recursos da AADE7:

<http://www.diabeteseducator.org/AADE7/index.shtml>

Lado a lado da AADE: Uma abordagem em parceria para autocontrole do diabetes: www.mydiabetespartner.org

Bayer Diabetes Care:

www.bayerdiabetes.com.br

