

Associação de Diabéticos Santa Bárbara D'Oeste

Psicóloga: Renata Corrêa Leite Nardini

CRP 06/ 114387

Relatórios dos encontros realizados

05/08/2025 1º Encontro com os idosos.

"Autoestima em Movimento: Cuidar de Si com Alegria e Confiança"

Recepção animada com música instrumental suave ("Se Todos Fossem Iguais a Você" – Tom Jobim)

Como era o primeiro encontro eu fiz uma apresentação:

Olá... meu nome é Renata Nardini, eu sou psicóloga, tenho 42 anos, a 13 anos faço atendimento clínico e hoje eu vim aqui para partilhar com vocês! Trocar experiência e aprender. Eu não vim aqui para dar uma palestra, até porque é muito chato eu ficar aqui na frente falando e vocês só me ouvindo. Tenho certeza que podemos conversar, trocar experiência e aprender juntos.

Aquecimento: Coloquei uma música e fui passando uma bola e sempre que eu parava a música, quem estava com a bola se apresentava.

Respostas: Surgiram muitas risadas e ninguém queria ficar com a bola, mas depois todos se deram conta que, ninguém iria ficar sem se apresentar.

Logo após comecei a dinâmica do espelho na caixa dizendo: Eu gostaria de compartilhar com vocês, algo que aconteceu comigo e que me deixou muito feliz!

Na semana passada eu recebi um presente, mas não foi um presente qualquer! É um presente muito valioso e que eu acredito que nenhum dinheiro no mundo seria suficiente para compra-lo. E eu estou tão feliz, que resolvi trazê-lo para compartilhar com vocês! Como é algo muito raro e precioso eu vou passar de cadeira em cadeira mostrando para vocês!

Respostas: Alguns sorriram, outros disseram que era muito valioso mesmo, outros ficaram emocionados e quase choraram.

Então perguntei:

O que vocês acharam do meu presente?

Respostas: Gostei muito; não sei se é tão valioso; amei!

O que sentiu quando olhou para o espelho?

Respostas: Me emocionei, a tempo não penso em mim; também fiquei pensando em mim; a tempo não me vejo.

Depois que todos falaram expliquei o porquê do espelho.

Hoje vamos falar sobre autoestima!

O que é Autoestima?

Está ligada à como nos enxergamos, cuidamos do corpo, da mente e das emoções.

Autoestima é o valor que damos a nós mesmos.

Exemplos cotidianos:

“Se você escolhe uma roupa que te faz se sentir bem, isso é autoestima.”

Olhar no espelho com gentileza Dizer algo positivo para si, como: “Estou bem hoje” ou “Tenho orgulho da minha história”.

Atividade rápida: cada pessoa escreve numa folha uma qualidade que admira em si.

Respostas: No começo tiveram um pouco de dificuldade em pensar, mas depois começaram a surgir as respostas: Perseverante; guerreira; pessoa de muita fé; não desistir nunca, etc.

Roda de conversa

Diabetes e Autoestima: Uma Relação de Cuidado Desafios e vitórias

1. Mudanças no corpo e na saúde

- A diabetes pode causar alterações físicas: perda de energia, dificuldades visuais, dores nos pés, entre outros.
- Essas mudanças podem gerar insegurança ou sensação de fragilidade.
- Muitas vezes, o corpo deixa de “corresponder” como antes, e isso afeta a autoimagem.

“Nosso corpo muda, sim. Mas cada linha no rosto, cada desafio vencido, é sinal de força. Autoestima é enxergar a beleza da nossa trajetória.”

2. Medo da dependência

- A preocupação de precisar de ajuda para atividades do dia a dia (alimentação, controle da glicemia, locomoção) pode abalar a autoconfiança.
- Sentimentos como “não quero dar trabalho” ou “eu já não sirvo pra muita coisa” aparecem com frequência.

“Precisar de ajuda não é fraqueza — é parte da vida. Somos feitos para cuidar uns dos outros.”

Interação sugerida: Pedi que pensassem em alguém que ajudaram recentemente e compartilhassem como se sentiram fazendo isso.

Respostas: Surgiram várias histórias e várias reflexões e no final chegaram à conclusão de que se sentiram úteis, importantes e vivos.

3. Solidão e isolamento

- A aposentadoria, perda de amigos ou familiares e menor mobilidade física podem levar ao isolamento social.
- Com menos contato humano e troca de afeto, é fácil sentir que seu valor diminuiu — quando, na verdade, ele é imenso!

“Você não está sozinho. Olhe ao redor: estamos todos aqui, prontos para dividir um sorriso, uma conversa, uma história.”

Pergunta leve: “Quem aqui já animou o dia de alguém só com uma palavra ou gesto?”

Respostas: a resposta foi unânime, todos já fizeram isso em algum momento da vida.

4. Estigmas sobre envelhecer

- Existe um mito de que “autoestima é coisa de jovem”.
- Muitos acreditam que se cuidar é vaidade, quando na verdade é expressão de respeito consigo mesmo.
- Alguns também têm vergonha de usar medicações ou falar sobre seu tratamento.

“Se cuidar não é vaidade. É respeito. Autoestima não tem idade: ela vive em cada escolha que você faz para se valorizar.”

5. Sensação de que a vida desacelerou demais

- A rotina pode parecer “sem emoção” ou monótona.
- Há menos novidades, menos espaços para se expressar, menos incentivos externos — e isso pode deixar a pessoa desmotivada.
- Mostrar que se cuidar é um ato de carinho consigo mesmo

“A vida não precisa ser acelerada para ser valiosa. Às vezes, é no ritmo mais calmo que encontramos os momentos mais bonitos.”

Atividade: Pedi que compartilhassem algo simples que fizeram essa semana e que trouxe alegria (pode ser desde tomar sol até ouvir uma música).

Respostas: Durante as explicações todos participaram dando exemplos, nessa atividade surgiram vários exemplos: como comprar uma roupa nova, tomar um café com um amigo, etc.

Momento coletivo: repetir frases de afirmação em voz alta:

“Eu sou mais que um diagnóstico”

“Meu corpo merece respeito e carinho”

“Cada dia é uma chance de me valorizar”

Respostas: todos participaram, alguns se emocionaram.

Dinâmica: Espelho da Amizade

- Participantes formam duplas ou trios
 - Cada pessoa deve dizer algo bonito, divertido ou afetuoso sobre o outro
 - Exemplo: “Você tem um sorriso que anima qualquer ambiente” ou “Adorei sua escolha de roupa”
 - Compartilhar alguns momentos com o grupo para fortalecer os vínculos
- Respostas:** Surgiram muitas respostas como: você é caprichosa, valente, guerreiro, etc.
- Apresentei alguns objetos (espelho, lenço, chapéu, flor, porta-retrato) e perguntei:

Qual desses representam bem-estar para você hoje?”

Respostas: Espelho; chapéu, flor.

“O que te faz sentir bem?”

Respostas: Estar aqui; fazer parte de um grupo; brincar com os netos, etc.

“Como você mostra quem você é?”

Respostas: Através das atitudes, do comportamento, ajudando os outros, etc.

“Convidei voluntários a cantar um trecho de música, contar uma história pessoal ou compartilhar uma frase que gostam.

Respostas: Surgiram vários voluntários e no final, teve alguns que disseram que a muito tempo não pensavam em si.

Encerramento

“Autoestima não tem idade — ela cresce com cada escolha que nos valoriza.”

- Distribui alguns **bilhetinhos de incentivo** com mensagens como:

“Seu sorriso ilumina o dia de alguém”

“Você é forte, capaz e importante”

“Nunca é tarde para se amar mais”

23/08/2025 Reunião com os pais

Cuidando com Amor – Diabetes Infantil e o Papel da Família

Objetivo: Informar, acolher e empoderar os pais no cuidado diário com seus filhos

Apresentação

"Antes de qualquer coisa, quero dizer que vocês não estão sozinhos. Ser pai ou mãe de uma criança com diabetes é um desafio, mas também uma jornada de amor e superação."

Apresentação dos pais

Cada um diga seu nome, idade e nome do filho e uma palavra que represente como está se sentindo hoje. Ex: “Esperançoso”, “Confuso”, “Cansado”.

Respostas: Cansado; ansioso; esperançoso, preocupados, etc.

Entendendo o Diabetes Infantil

Perguntei se tinha alguém que está vindo pela primeira vez?

E se todos sabiam o que é diabetes tipo 1 e tipo 2?

Como alguns tinham algumas dúvidas dei uma leve explicação:

“O pâncreas é como uma fábrica que parou de produzir insulina. A gente só precisa ajudar essa fábrica com insulina de fora.”

Tipo 1, essa fábrica **parou de funcionar**. Ela não produz mais insulina, que é o “chaveiro” que abre a porta das células para que o açúcar do sangue entre e vire energia. Como essa fábrica está fechada, a criança precisa **receber insulina de fora**, todos os dias, para manter o corpo funcionando bem.

É uma condição autoimune: o próprio corpo atacou a fábrica por engano.

Não tem cura, mas tem controle. Não foi causada por alimentação ou estilo de vida.

Tipo 2: Aqui, a fábrica ainda está funcionando, mas **com defeito**. Ela produz insulina, mas **em quantidade insuficiente** ou o corpo **não consegue usá-la**

direito. É mais comum em adultos, mas pode acontecer em crianças com sobrepeso ou histórico familiar.

Pode ser controlado com alimentação, atividade física e, às vezes, medicamentos. ♦ Em alguns casos, também é necessário usar insulina. ♦ Tem relação com fatores genéticos e estilo de vida, mas **não é culpa da criança.**

Logo após fui para dinâmica da caixa.

Agora eu vou colocar uma música e vou pedir para vocês irem passando essa caixa de mão em mão.

Essa caixa vai passar de mão em mão e quando a música parar de tocar, a pessoa que abrir a caixa vai ter que cumprir uma tarefa, não pode pedir ajuda, não importa qual vai ser a tarefa, não pode ter vergonha de cumprir.

Todos entenderam?

Começa a musica

Para: Dar uma chance: Perguntar para a pessoa se ela quer abrir ou passar.

A pessoa abre a caixa, pega o bilhete, come o bombom e a brincadeira acaba.

Comentário: Qual foi o sentimento?

Muitas pessoas sentem medo de abrir a caixa, tem receio do resultado, outras sentem raiva, porque eu não abri? Culpa, devia ter aberto! Ansiedade, o que será que tem na caixa, negação, eu não queria mesmo!

Esses mesmos sentimentos, numa proporção diferente é claro, toma conta de cada um de vocês, quando o médico chega com o diagnóstico do seu filho ou filha e diz: ele tem diabetes. Nessa hora passa um turbilhão de emoções pela cabeça. Raiva, culpa, negação, medo...

Queria falar um pouquinho disso com vocês, como é para cada um ter recebido esse diagnóstico?

Abrir espaço para conversa.

Respostas: Alguns tiveram medo de abrir a caixa, no final quem topou abrir foi uma das crianças que estavam presente no grupo, ela veio com o irmão e sem que ninguém falasse, decidiu dividir o bombom com o irmão.

Roda de Conversa:

Pais e cuidadores podem sentir:

- **Medo** de errar, de não saber lidar com uma crise de hipoglicemia.
- **Culpa** por não ter percebido os sintomas antes ou por imaginar que fizeram algo “errado”.
- **Exaustão** física e emocional por uma rotina intensa de cuidados.

Crianças também sentem:

- **Medo** de agulhas, de serem diferentes, de não entender o que está acontecendo.
- **Frustração** por não poder comer o que os amigos comem.
- **Raiva** por ter que parar uma brincadeira para medir a glicemia.

Tudo isso é normal. E tudo isso merece espaço para ser dito. Acolher sem julgamento é o primeiro passo para fortalecer a criança e a família.

Autoestima da criança: como o diabetes pode afetar

O diabetes pode fazer a criança se sentir:

- “Diferente” dos colegas
- “Errada” por precisar de cuidados especiais
- “Culpada” por causar preocupação nos pais

Mas ela não é menos capaz, menos divertida ou menos criança por isso. Ela só precisa de um cuidado diferente — e isso pode ser vivido com leveza e empoderamento.

“É normal sentir que o chão sumiu. Mas aos poucos, ele volta.”

Quando os pais recebem o diagnóstico de diabetes do filho, é como se o mundo girasse rápido demais e o chão desaparecesse. A cabeça se enche de perguntas, o coração de medo, e a alma de culpa.

Muitos se perguntam: ‘Onde foi que eu errei?’ — Mesmo sabendo que o diabetes tipo 1 não é culpa de ninguém. É um turbilhão. Em poucos dias, esses pais precisam aprender sobre insulina, contagem de carboidratos, hipoglicemia... como se estivessem fazendo uma pós-graduação em endocrinologia sem aviso prévio.

Mas o que mais dói não é a técnica. É o medo do futuro. Medo de que o filho sofra, de que não tenha uma infância leve, de que seja excluído.

E é aí que começa a reconstrução. Porque esses pais descobrem que o cuidado pode vir com afeto, que a rotina pode ser adaptada com leveza, e que o amor é a maior ferramenta de todas.

O diabetes não rouba a infância — ele só pede mais atenção. E essa atenção pode vir com carinho, com escuta, com rede de apoio.

Porque no fim das contas, o que sustenta uma criança com diabetes não é só a insulina. É o olhar de quem diz: ‘Eu estou aqui com você. Vamos juntos.’”

Mas e o bombom, onde ele fica? Foi bom comer o bombom, não foi?

Ele é a sensação que vem depois, quando a gente aprende a lidar com a situação, quando a gente encontra ajuda, mas para isso é preciso trilhar um caminho, onde teremos que ter aceitação, perseverança, companheirismo

Respostas: Todos participaram.

"Diabetes não define uma criança. Com amor, informação e apoio, ela pode crescer saudável, feliz e cheia de sonhos."

20/09/2025 Encontro: Falando sobre nossos medos

Acolhimento

- Receba os pais com música suave e um ambiente tranquilo.
- Faça uma breve abertura agradecendo a presença de todos.
- Explique que o encontro será um espaço de escuta, troca e fortalecimento.

Leitura

(Início – Leitura em voz calma e acolhedora). Hoje, vamos fazer uma pausa. Uma pausa para respirar, sentir e lembrar que não estamos sozinhos. Ser pai ou mãe de uma criança com diabetes é viver uma rotina intensa, cheia de decisões, cuidados e aprendizados. Mas também é viver um amor que se reinventa todos os dias.

(Pausa – convidei os pais a fecharem os olhos por alguns segundos e respirarem profundamente)

Cada gesto de cuidado — uma medição, uma conversa, uma refeição pensada — é uma forma de dizer: “Eu estou aqui por você.” E isso, por si só, já é uma vitória.

(Convite à partilha). Quem gostaria de compartilhar um momento em que sentiu que estava fazendo a diferença na vida do seu filho?

Respostas: Quando ensinei a lidar com uma situação na escola; quando mudei toda alimentação em casa para ajuda-lo; quando ensinei a aplicar insulina.

(Após a partilha, continuei). Aqui, nesta associação, somos mais que pais lidando com uma condição. Somos uma rede. Uma comunidade que acolhe, escuta e fortalece. E isso nos lembra que não precisamos carregar tudo sozinhos.

(Pausa – convidei os pais a olharem uns para os outros). Olhe ao seu redor. Cada pessoa aqui entende, sente e vive algo parecido com você. Isso é precioso. Isso é força.

(Convite à partilha). Alguém gostaria de dividir um desafio recente? Algo que tenha mexido com você?

Respostas: Uma mãe falou sobre o preconceito que o filho sofreu na escola, por conta da Diabetes.

(Encerramento). Que este momento nos lembre: Que a esperança cresce quando é compartilhada. Que o apoio mútuo transforma o peso em leveza. E que nossos filhos, ao verem nossa dedicação, aprendem sobre amor, resiliência e coragem.

Dinâmica 1 – Linha do Tempo Emocional (

Objetivo: Compartilhar momentos marcantes da jornada com o diabetes.

- Entreguei uma folha e uma caneta para cada participante.
- Pedi que desenhasssem uma linha do tempo com 3 momentos importantes, desde o diagnóstico do filho:
 - Um momento difícil
 - Um momento de superação
 - Um momento de alegria ou conquista
- Após alguns minutos de desenho, perguntei se alguém queria compartilhar um dos momentos com o grupo.

Respostas: Foi uma experiencia muito rica, todos participaram, tivemos vários depoimentos, um deles emocionou a todos. Foi de um filho, que já sendo adulto, falou sobre perceber o sofrimento da mãe, quando ele estava em coma no hospital e o que isso mudou em sua vida. Todos refletiram bastante sobre suas atitudes.

Partilha guiada (10 min)

- Retomei o texto: “Não precisamos ser perfeitos. Precisamos ser presentes.”
- Convidei os pais a responderem oralmente:
 - “O que significa estar presente para você?”
 - “Como você cuida de si para poder cuidar do seu filho?”

Dinâmica: “Nomeando o Medo, Cultivando a Coragem”

Objetivo: Ajudar os pais a reconhecerem seus medos, compartilhá-los em um ambiente seguro e transformá-los em força e apoio mútuo.

Materiais:

- Papéis pequenos ou cartões
- Canetas
- Uma caixa (chamada de “caixa dos medos”)
- Cartolina ou quadro com a palavra “CORAGEM” escrita no centro

1. Introdução Expliquei que o medo é uma emoção natural, especialmente quando se trata do cuidado com os filhos. Reconhecer o medo é o primeiro passo para lidar com ele.

2. Escrita silenciosa: Pedi que cada pai escrevesse, de forma anônima, um medo que sentia em relação ao diabetes do filho. Depois eles dobraram o papel e colocaram na “caixa dos medos”.

Respostas: que mais surgiram :Tenho medo de não perceber uma hipoglicemia. Tenho medo do futuro. Tenho medo de errar,etc.

3. Leitura e acolhimento Eu li os medos em voz alta, um por um. Após cada leitura, fiz uma pausa e disse algo acolhedor: “Esse medo é real. E você não está sozinho.” “Todos nós já sentimos isso.” “Estamos aqui para apoiar uns aos outros.”

4. Transformação Depois de ler todos os medos, convidei os pais a escreverem, em outro papel, uma frase de coragem ou esperança que possa responder ao medo. **Respostas:**

“Eu estou aprendendo e posso pedir ajuda.”

“Meu filho é forte e está cercado de amor.”

“Não estou sozinho(a).”

Finalizei dizendo: “O medo não desaparece de uma vez. Mas quando é compartilhado, ele diminui. E quando é acolhido, ele pode virar força. Que esse mural nos lembre que a coragem não é ausência de medo — é seguir em frente apesar dele.”

Dinâmica Palavra que fica.

Objetivo: Encerrar com leveza e conexão.

- Pedi que cada pessoa falasse uma palavra, que representasse o que estava levando do encontro:

Respostas: “esperança”, “acolhimento”, “força”, “leveza”, “fé” ...

OBS: A história abaixo eu trouxe para um menino que havia me pedido no encontro anterior.

A História do Ursinho e a Chave da Energia

Era uma vez um ursinho chamado Tico, que vivia em uma floresta cheia de aventuras. Tico era curioso, esperto e adorava brincar com seus amigos. Mas um dia, ele começou a se sentir cansado, com muita sede e ia ao banheiro várias vezes. Seus pais, preocupados, o levaram ao Doutor Corujão.

Doutor Corujão explicou com carinho:

— Tico, dentro do seu corpo existe uma fábrica chamada pâncreas. Ela produz uma chave mágica chamada insulina. Essa chave abre as portas das células para que o açúcar dos alimentos entre e vire energia para você brincar, correr e pensar.

Tico arregalou os olhos:

— E a minha chave mágica não está funcionando?

— Isso mesmo, Tico. No seu caso, a fábrica parou de produzir a chave. Mas não se preocupe! Com a ajuda de médicos, alimentação especial e uma insulina que vem de fora, você pode continuar vivendo suas aventuras normalmente.

Tico sorriu:

— Então eu sou um ursinho com superpoderes! Tenho que cuidar de mim com atenção, como um herói cuida da sua missão.

Doutor Corujão concordou:

— Exatamente! E você não está sozinho. Muitos outros ursinhos também têm essa missão. E com amor, coragem e apoio, tudo fica mais leve.

Desde então, Tico virou exemplo na floresta. Ele ensinava outros animais sobre o diabetes, mostrava como aplicar a insulina e dizia com orgulho:

— Ter diabetes não me impede de ser feliz. Só me ensina a cuidar melhor de mim!

25/10/2025 Encontro com os pais “Falar e Escutar o que Dói”

Público: Pais e mães de crianças com diabetes

Acolhida

- Recepção calorosa e breve explicação do tema:

“Hoje vamos conversar sobre algo que às vezes evitamos: o que dói. Porque cuidar de uma criança com diabetes também é lidar com sentimentos difíceis — e escutar o que dói é uma forma de cuidar melhor.”

O que é mais difícil: falar ou escutar?”

Cada um responde com uma palavra ou pequena frase.

Respostas: A maioria escolheu escutar.

Reflexão: “O botão do casaco”

Certa manhã, Lucas — de 8 anos — tentou abotoar o casaco antes de ir para a escola.

A mãe, já atrasada, se aproximou e disse apressada:

“Deixa que eu faço, vai ser mais rápido.”

Ele abaixou as mãos, ficou quieto e deixou que ela abotoasse.

No caminho, ele disse baixinho:

“Mãe, eu só queria te mostrar que já consigo.”

A mãe parou. Ficou em silêncio.

Percebeu que, na pressa de ajudar, tinha deixado de **ouvir o que o filho queria dizer sem palavras.**

Naquela manhã, não foi o casaco que apertou o peito — foi a vontade de ter escutado o coração do filho com mais calma.

Perguntas de reflexão para o grupo

- O que mais tocou vocês nessa história?
- Que tipo de dor é mais difícil falar — a da criança ou a do adulto?
- “Em que momentos eu ‘abotoo o casaco’ por meus filhos sem perceber?”
- “O que o silêncio deles pode estar tentando me dizer?”
- “Por que é tão difícil escutar quando estamos cansados ou ansiosos?”
- “Como posso, na rotina, criar pequenos espaços de escuta verdadeira?”

Respostas: Surgiram várias reflexões sobre excesso de proteção e não deixar o filho falar sobre o que sente.

Sentido psicanalítico da história

- Mostra o **desejo infantil de ser reconhecido**, não apenas cuidado.
- Fala da **pressa dos adultos**, que muitas vezes impede o olhar e a escuta.
- Aborda o **não-dito** — o que está nas entrelinhas das ações cotidianas.
- Permite que os pais percebam que **“cuidar” também é deixar o outro se expressar**.

“Talvez cada um de nós tenha um ‘casaco’ que abotoa pelos filhos.

Pode ser a comida, a glicemia, a rotina...

Mas o que será que eles queriam nos mostrar se nós apenas olhássemos um pouco mais?”

Depois, abrir a roda de fala livre.

Deixe que cada pai associe com uma lembrança, uma emoção ou até um silêncio.

Respostas: Alguns reconhecem que acabam fazendo tudo e precisam deixar o filho fazer. Outros falaram sobre precisar aprender a ouvir mais.

3. Roda de conversa guiada

- Conduzir diálogo com perguntas abertas:
 - Quando seu filho ou filha fala sobre o que sente, você consegue escutar sem tentar resolver?
 - O que você gostaria que sua família escutasse de você?
 - Como o diabetes entra nessas dores e falas?
- **falar da dor não é sinal de fraqueza, mas de vínculo e cuidado.**

Respostas: Todos participaram surgiram várias respostas, alguns disseram ter dificuldade para ouvir e as vezes acabarem fazendo tudo sem deixar os filhos fazerem. Também tivemos depoimentos sobre pais que desde o diagnóstico conversam com os filhos e ensinam os cuidados com a saúde.

Como isso se conecta ao diabetes

1. O diabetes envolve muito controle

As crianças precisam ser constantemente cuidadas: medir glicemia, controlar alimentação, aplicar insulina...

Esses cuidados, embora necessários, **podem ser vividos pela criança como invasivos ou controladores demais**.

A reunião ajuda os pais a refletirem sobre **como escutar o filho** para que o cuidado **não vire sufocamento**, e o vínculo não se desgaste.

2. Pais também têm medo e culpa

Muitos pais se sentem:

- Culpados por não conseguirem controlar tudo.
- Angustiadados com o risco de hipoglicemias.
- Cansados emocionalmente.

Essas emoções, se não são escutadas (nem por eles mesmos), viram **tensão nas relações familiares**.

A reunião oferece um espaço onde eles **podem falar do que dói** — sem julgamento.

3. A escuta transforma o cuidado

Quando um pai aprende a **ouvir o filho diabético**, ele passa a perceber:

- Que a criança também tem **desejos e limites próprios**.
- Que ela precisa se sentir **participante do tratamento**, e não apenas “paciente”.
- Que pequenos gestos de escuta (como deixar a criança aplicar a insulina ou escolher o lanche) **fortalecem a autonomia e a autoestima**.

E onde entra a história “O botão do casaco”?

A história é **uma metáfora do cuidado apressado e não escutado** — algo muito presente nas famílias com diabetes.

O pai ou a mãe “abotoam o casaco” quando:

- Fazem tudo pelo filho para evitar um erro (como aplicar insulina sem deixar a criança tentar);
- Controlam rigidamente a alimentação, sem ouvir o que ela sente;
- Dão respostas prontas (“você não pode isso”, “não reclame”) sem abrir espaço para o diálogo.

A moral da história é:

👉 “Cuidar não é só proteger — é também **escutar o outro** e permitir que ele cresça, mesmo com a doença.”

Respostas: Nessa reunião todos participaram ativamente até passamos do horário.

“Levem essa escuta para casa. O diabetes é uma parte da vida, mas não precisa ser o centro de todas as conversas.”

10/02/2026 Encontro com os idosos: *Cuidar de Mim Também é Amor*

Acolhimento

Quero agradecer a presença de cada um de vocês. Estar aqui hoje já é um cuidado consigo mesmo.”

(Pausa – olhar o grupo)

“Hoje não estamos aqui para falar só de diabetes, de regras ou de números. Estamos aqui para falar de **pessoas**. Pessoas que têm histórias, sentimentos, alegrias, dificuldades... e que merecem respeito e cuidado.”

“Este é um espaço seguro. Ninguém é obrigado a falar, ninguém está certo ou errado. Tudo o que for dito aqui é importante.”

Transição para a roda:

“Para começarmos, vou convidar quem se sentir à vontade a dizer apenas uma palavra para completar a frase:

‘Hoje eu me sinto...’”

Respostas: alegre, cansada, triste, feliz, etc.

Autoestima e envelhecimento

“Quando falamos em autoestima, muitas pessoas pensam em aparência. Mas autoestima é algo muito mais profundo.”

“Autoestima é a forma como eu me trato, como eu me respeito, como eu me enxergo.

É saber que eu tenho valor, mesmo com limitações, mesmo com uma doença.”

“A diabetes pode trazer mudanças, cuidados extras, às vezes cansaço emocional.

Mas ela **não define quem vocês são.**”

(Pausa)

“Vocês continuam sendo pais, mães, avós, trabalhadores, pessoas que aprenderam muito com a vida.”

Perguntas para o grupo (escolher 1 ou 2):

- “O que mudou na sua vida depois do diagnóstico?”
- “O que você percebe que ainda faz bem?”
- “O que te ajuda a continuar cuidando de você?”

Respostas: alguns responderam a rotina, outros falaram que estar com mais pessoas que tem, lhe fazia bem e ajudava a continuar cuidando de si, outros falaram sobre a alimentação, sobre não poder comer tudo que deseja.

O objetivo era ressignificar perdas, reforçar identidade além da doença.

Dinâmica reflexiva – “Eu sou mais do que a diabetes”

“Agora eu vou propor um momento de reflexão.

Não é prova, não é obrigação, é apenas um convite.”

(Entregar as folhas)

“Nesta folha está escrito: *‘Eu sou mais do que minha diabetes’*.
Abaixo, algumas frases para vocês completarem do jeito que quiserem.”

Ler lentamente:

- “Algo que aprendi ao longo da vida foi...”
- “Uma qualidade minha é...”
- “Algo que ainda gosto de fazer...”
- “Uma dificuldade que enfrentei e superei...”

“Quem quiser, depois pode compartilhar uma frase. Quem preferir guardar para si, está tudo bem.”

Respostas: Todos preferiram falar do que escrever. Surgiram diversas respostas como: Eu descobri que sou importante e que preciso cuidar de mim.

Que na vida não se pode ter tudo que deseja é preciso ter equilíbrio.

Preciso aprender a cuidar de mim.

Qualidades: Ser alegre, persistente, corajosa, etc.

O que ainda gosta de fazer: Ter amigos, dançar e comer.

Dificuldade: Controlar a glicemia; mudar a alimentação; cuidar de mim, etc.

Base psicológica: narrativa pessoal, fortalecimento da autoestima e da memória de competência.

Bem-estar emocional e autocuidado

“Cuidar da diabetes não é só tomar remédio ou controlar alimentação.
As emoções também influenciam o corpo.”

“Quando estamos muito estressados, tristes ou sobrecarregados, o corpo sente.”

“Autocuidado não precisa ser algo difícil. Às vezes é algo simples como: descansar sem culpa, conversar com alguém, fazer algo que dá prazer.”

“Cuidar da saúde também é ser gentil consigo.”

Exercício breve:

“Vamos fazer juntos uma respiração bem simples.”

(Instruir devagar)

“Puxem o ar pelo nariz contando até quatro...
Soltem pela boca contando até seis...”

(2 ou 3 vezes)

“Esse tipo de respiração ajuda o corpo a acalmar e a mente a descansar.”

Encerramento

“Para encerrarmos, quero convidar vocês a pensarem, sem precisar falar em voz alta:

‘O que eu levo comigo deste encontro?’”

(Pausa)

“Cada um de vocês tem valor.

O cuidado com a saúde não é punição, é amor próprio.”

“Que vocês possam se tratar com mais paciência, respeito e carinho.”

“Muito obrigada por estarem aqui e por compartilharem esse momento.”

10/03/2025 Encontro com os idosos

Encontro: “Terceira Idade e dia da mulher: Tempo de Valorizar a Vida”

Objetivo:

Promover reflexão sobre envelhecimento, autoestima, valorização da história de vida e motivação para o cuidado com a saúde.

Acolhimento

“Sejam todos muito bem-vindos. Hoje vamos conversar sobre algo muito importante: **a terceira idade**.

Muitas vezes a sociedade fala do envelhecimento como se fosse apenas perda. Mas a verdade é que esta fase também é cheia de **sabedoria, experiência e histórias que merecem ser valorizadas**. E é claro eu também não podia deixar de falar sobre o **Dia da Mulher**.

E eu gostaria de lembrar que muitas das mulheres que estão aqui hoje foram **verdadeiras guerreiras**.

Foram mães, avós, trabalhadoras, cuidadoras da família, e muitas vezes enfrentaram desafios que hoje nem imaginamos.

Cada ruga, cada história e cada experiência carrega **força, amor e sabedoria**.”

Cada um de vocês chegou até aqui com uma caminhada única. Hoje vamos lembrar que **envelhecer também é continuar vivendo, aprendendo e cuidando de si mesmo**.”

Pergunta para o grupo:

“Quando vocês ouvem a palavra *terceira idade*, qual é a primeira palavra ou sentimento que vem à mente?”

Respostas: a maioria disse: velho; ultrapassado; cheio de dor; algumas pessoas disseram melhor idade.

Pequena Dinâmica: Flor da Mulher

Material

Uma flor artificial, escolhi o girassol

Entreguei uma flor para cada mulher.

Pedi que elas respondessem

“Qual qualidade sua ajudou você a chegar até aqui?”

Respostas:

- coragem
- paciência
- amor
- fé
- força
- dedicação

Tinham dois homens no grupo, a eles pedi que falasse **uma qualidade que admiram nas mulheres**.

Respostas: A força e a coragem.

Todos se emocionaram com as respostas.

Mensagem

“Hoje celebramos o valor das mulheres, mas também celebramos **a história de vida de cada um de vocês!**”

A terceira idade não é o fim de uma caminhada.

É um tempo de reconhecer tudo o que foi construído e continuar vivendo com dignidade, alegria e cuidado.”

Dinâmica: “Na Minha Época Era Assim!”

Objetivo: estimular memória, risadas e troca de experiências

Material

- Papéis com frases ou situações antigas
- Uma caixinha

Expliquei que: “Agora vamos brincar de lembrar do passado. Na caixa existem algumas frases que começam com ‘**Na minha época...**’.

Quem tirar o papel precisa completar a frase contando como era naquele tempo.”

A pessoa tira um papel e completa.

Exemplo:

Papel:

“Na minha época, para brincar a gente...”

Possíveis respostas:

- “...brincava na rua até anoitecer.”
- “...subia em árvore.”
- “...brincava de pega-pega e esconde-esconde.”

Isso normalmente gera muitas histórias, risadas, sentimento de pertencimento e existência.

frases que coloquei na caixa

- “Na minha época, a comida mais gostosa era...”
- “Na minha época, a gente se divertia quando...”
- “Na minha época, a bronca dos pais era...”
- “Na minha época, a música que todo mundo gostava era...”
- “Na minha época, ir à escola significava...”
- “Na minha época, o castigo mais comum era...”
- “Na minha época, o primeiro trabalho foi...”
- “Na minha época, namoro era...”
- “Na minha época, festa boa tinha...”
- “Na minha época, o doce preferido era...”

Fiz algumas perguntas depois:

“Quem aqui já apanhou de chinelo?”

“Quem aqui já fugiu da bronca da mãe?”

“Quem já fingiu que estava dormindo para não fazer tarefa?”

Normalmente muitos levantam a mão e começam a rir.

Fechamento

“Olha quanta história bonita vocês têm!
Cada lembrança mostra o quanto vocês viveram, aprenderam e construíram muitas coisas.

A terceira idade não é o fim da história.
É uma fase cheia de **memórias, sabedoria e ainda muitos momentos para viver.**”

Respostas: Nessa dinâmica muitos se deram conta do seu valor, do quanto tem experiência e sabedoria. De que são pessoas importantes e tem uma história com valor. De que merecem respeito e envelhecer não é o fim, mas que ainda tem muitas coisas para viver.

Conversa: Envelhecer com Qualidade

Conduzi uma conversa simples.

Perguntas para o grupo:

- O que ajuda vocês a se sentirem bem na terceira idade?
- O que traz alegria no dia a dia?
- O que mudou depois do diagnóstico de diabetes?

Reflexão

“O diabetes faz parte da vida de vocês, mas **não define quem vocês são**.
Vocês são pais, mães, avós, amigos, pessoas cheias de histórias.”

“Cuidar da saúde não é castigo. É uma forma de dizer para si mesmo:
‘Minha vida ainda tem valor e eu quero vivê-la bem.’”

Respostas: todos participaram ativamente e uma das respostas que mais surgiu foi, ter amigos, ter com quem compartilhar os momentos bons e ruins.

4. Dinâmica: Objetos que Contam História

Material

Coloque dentro de uma caixa alguns objetos antigos ou que lembrem o passado:

- colher de madeira
- lenço
- rádio antigo (ou imagem)
- botão grande
- fotografia antiga
- xícara
- brinquedo antigo

Pedi para cada participante pegar um objeto da caixa.

Depois perguntei

- “Esse objeto lembra alguma história da sua vida?”
- “Quem usava algo parecido na sua casa?”
- “Qual lembrança ele traz?”

Respostas: Muitos começaram a contar histórias da infância, da família ou de momentos marcantes. Mais uma vez, surge o sentimento de ser importante, de ter valor.

Fechamento

“A vida de vocês é cheia de histórias.

Cada lembrança mostra que vocês viveram muito, aprenderam muito e ainda têm muito a compartilhar.”

Dinâmica: Perguntas Engraçadas da Vida

Terminamos com algumas perguntas engraçadas sobre a vida.

1. Qual era a travessura que você fazia quando era criança?
2. Você já fugiu de casa para brincar?
3. Já levou bronca da mãe ou do pai na frente de todo mundo?
4. Qual comida você mais aprontava para comer escondido?
5. Quem aqui já apanhou de chinelo?
6. Quem já fingiu estar dormindo para não fazer tarefa?
7. Qual era a brincadeira favorita da infância?
8. Você já matou aula?
9. Qual música antiga você ainda sabe cantar?

“Olhem quantas histórias, risadas e memórias bonitas vocês têm.

A terceira idade não é apenas sobre idade.

É sobre **histórias vividas, sabedoria e momentos que ainda podemos aproveitar.**

“Envelhecer é um privilégio que nem todos alcançam.

Cada ruga conta uma história, cada experiência traz aprendizado.

Vocês chegaram até aqui porque são **fortes, resistentes e cheios de vida.**

Que possamos lembrar todos os dias:

cuidar da saúde é também cuidar da nossa história.”

21/03/2026 Encontro com os pais

Encontro: “Conectados pelo Coração”

Tema: Fortalecimento de vínculo

Dinâmico quebra gelo “Se fosse...”

Cada participante responde de forma divertida:

- Se sua família fosse um animal, qual seria?
- Se o diabetes fosse um clima, qual seria hoje?

Se o amor da sua família fosse uma comida, qual seria?

Respostas: Nesse encontro tinham algumas crianças, elas adoraram responder: gato; cachorro, bichos preguiça, etc. Até relacionaram os animais as qualidades que tem e a preguiça de medir a glicemia.

Diabetes: já foi tempestade, hoje está mais tranquilo.

Comida: Lasanha, macarronada, um doce, etc.

“Às vezes, falar de sentimentos diretamente é difícil...
mas quando a gente brinca, o coração se abre de um jeito mais leve.”

História Interativa: *O Guardião da Energia*

Psicóloga (voz calorosa, envolvente): “Era uma vez uma cidade chamada *Coração Alegre*. Nessa cidade, todas as casas brilhavam com uma luz especial chamada *Energia da Vida*. Essa energia vinha da glicose, que corria pelas ruas como pequenos rios de luz. Mas havia um segredo: para que a energia entrasse nas casas e iluminasse tudo, era preciso que um guardião abrisse as portas. Esse guardião se chamava *Insulina*.”

(*olhando para as crianças*) “Quando o guardião estava forte e presente, as casas se iluminavam, as crianças brincavam felizes e os pais sorriam. Mas às vezes, o guardião ficava cansado... e algumas casas ficavam no escuro. Isso deixava os moradores preocupados e tristes.”

Psicóloga (com emoção, aproximando-se): “Foi então que os moradores descobriram algo mágico: eles podiam ajudar o guardião! Cada vez que cuidavam da alimentação, mediam a glicose ou aplicavam a insulina, estavam dando força ao guardião para abrir as portas da cidade. E quando pais e filhos faziam isso juntos, o guardião ficava ainda mais poderoso, como um herói com capa brilhante.”

Interação com as crianças e pais:

- “Se vocês fossem guardiões, que poderes teriam para iluminar a cidade?”

- “Pais, que palavras de força vocês diriam para ajudar seus filhos a serem guardiões corajosos?”

Desenhe o Guardiã

- Cada criança desenha o guardião da energia com os poderes que imaginou.
- Os pais desenharam ou escrevem símbolos que representam como eles ajudam seus filhos a serem fortes.
- Depois, compartilham os desenhos em roda. **Objetivo:** Dar forma concreta ao personagem e reforçar a ideia de parceria.

“Essa história nos mostra que o diabetes não é um inimigo, mas um desafio que pode ser vencido com união. O guardião da energia precisa de ajuda, e quando pais e filhos se apoiam, a cidade nunca fica no escuro. Ela brilha com amor, cuidado e esperança. Vocês são os verdadeiros guardiões da energia da vida.”

Respostas: As crianças desenharam principalmente a injeção de insulina, colocando-a como guardião. Todas falaram sobre o que sabiam e tinham aprendido sobre Diabetes. Os pais disseram que as vezes tentam usar as brincadeiras para encorajar os filhos, somente uma mãe disse ter dificuldade para encorajar os filhos. Mas foi acolhida pelo grupo e conversamos a respeito.

Objetivo da História

- Explicar o diabetes de forma lúdica e emocionante.
- Reduzir o medo e a ansiedade das crianças.
- Fortalecer o vínculo entre pais e filhos, mostrando que o cuidado é uma parceria heroica.

DINÂMICA PRINCIPAL: “Troca de Papéis”

Objetivo: Trabalhar empatia de forma leve

- Pais e filhos trocam de papel por alguns minutos

👉 Situações encenadas:

- Hora de medir a glicose
- Hora de comer algo que não pode
- Hora de lembrar do cuidado

A criança faz o papel do pai/mãe e vice-versa

Fala da psicóloga:

“Quando eu consigo sentir o que o outro sente... eu deixo de brigar e começo a compreender.”

Reflexão:

- “O que você sentiu sendo o outro?”
- “Mudou algo na forma de ver essa situação?”

Respostas: Alguns perceberam que precisam ter mais calma para lidar com as crianças, outros perceberam que unidos fica mais fácil de lidar com a situação e compreender melhor a dor do outro foi muito importante.

“Quando o diagnóstico chega”

O diagnóstico muitas vezes não afasta as pessoas...
mas o medo, a insegurança e o silêncio podem afastar.

De repente, tudo muda.

A rotina, os cuidados, os pensamentos... e até a forma de se relacionar.

Alguns se aproximam com amor.

Outros se afastam por não saber o que dizer ou como agir.

E, sem perceber, quem está vivendo tudo isso pode começar a se fechar também.

Por isso, é tão importante lembrar:

o que fortalece os vínculos não é ter todas as respostas...

é estar presente, escutar e caminhar junto.

Porque, no fim, o que mais cura não é só o cuidado com a saúde —
é o cuidado com o coração.

26/03/2026 Entro com os Idosos do Jardim Europa

Encontro: “Terceira Idade e dia da mulher: Tempo de Valorizar a Vida” (Jardim Europa)

Objetivo:

Promover reflexão sobre envelhecimento, autoestima, valorização da história de vida e motivação para o cuidado com a saúde.

Apresentação

“Sejam todos muito bem-vindos. Hoje vamos conversar sobre algo muito importante: **a terceira idade**.

Muitas vezes a sociedade fala do envelhecimento como se fosse apenas perda. Mas a verdade é que esta fase também é cheia de **sabedoria, experiência e histórias que merecem ser valorizadas**. E é claro eu também não podia deixar de falar sobre o **Dia da Mulher**.

E eu gostaria de lembrar que muitas das mulheres que estão aqui hoje foram **verdadeiras guerreiras**.

Foram mães, avós, trabalhadoras, cuidadoras da família, e muitas vezes enfrentaram desafios que hoje nem imaginamos.

Cada ruga, cada história e cada experiência carrega **força, amor e sabedoria.**”

Cada um de vocês chegou até aqui com uma caminhada única. Hoje vamos lembrar que **envelhecer também é continuar vivendo, aprendendo e cuidando de si mesmo.**”

Pergunta para o grupo:

“Quando vocês ouvem a palavra *terceira idade*, qual é a primeira palavra ou sentimento que vem à mente?”

Respostas: Velho, quadrado, ultrapassado, não faz nada, sem importância. Essas foram algumas das respostas apresentadas pelos participantes, a maioria falou que ouvia isso de pessoas da própria família.

Dinâmica: Flor da Mulher

Material

Uma flor foi entregue para cada mulher e uma pergunta foi feita:

“Qual qualidade sua ajudou você a chegar até aqui?”

Aos homens do grupo, foi pedido **uma qualidade que admiram nas mulheres.**

Respostas: As mulheres em sua maioria falaram: Coragem, persistência, fé, resiliência. Todas se emocionaram. Havia apenas um homem no grupo e ele disse que admirava a coragem das mulheres, pois acredita que elas são mais corajosas que eles. Todas se emocionaram.

Mensagem

“Hoje celebramos o valor das mulheres, mas também celebramos **a história de vida de cada um de vocês.**

A terceira idade não é o fim de uma caminhada.

É um tempo de reconhecer tudo o que foi construído e continuar vivendo com dignidade, alegria e cuidado.”

Dinâmica: “Na Minha Época Era Assim!”

Objetivo: estimular memória, risadas e troca de experiências

Material: Papéis com frases de situações antigas e uma caixa.

“Agora vamos brincar de lembrar do passado. Na caixa existem algumas frases que começam com **‘Na minha época...’**.”

Quem tirar o papel precisa completar a frase contando como era naquele tempo.”

A pessoa tira um papel e completa.

Exemplo: “Na minha época, para brincar a gente...”

Possíveis respostas:

“...brincava na rua até anoitecer.”

“...subia em árvore.”

“...brincava de pega-pega e esconde-esconde.”

Frases que foram colocadas na caixa

- “Na minha época, a comida mais gostosa era...”
- “Na minha época, a gente se divertia quando...”
- “Na minha época, a bronca dos pais era...”
- “Na minha época, a música que todo mundo gostava era...”
- “Na minha época, ir à escola significava...”
- “Na minha época, o castigo mais comum era...”
- “Na minha época, o primeiro trabalho foi...”
- “Na minha época, namoro era...”
- “Na minha época, festa boa tinha...”
- “Na minha época, o doce preferido era...”

Parte divertida (que gera risadas) após terminarem fiz alguns comentários:

“Quem aqui já apanhou de chinelo?”

“Quem aqui já fugiu da bronca da mãe?”

“Quem já fingiu que estava dormindo para não fazer tarefa?”

Normalmente muitos levantam a mão e começam a rir.

Fechamento

“Olha quanta história bonita vocês têm!

Cada lembrança mostra o quanto vocês viveram, aprenderam e construíram muitas coisas.

A terceira idade não é o fim da história.

É uma fase cheia de **memórias, sabedoria e ainda muitos momentos para viver.**”

Respostas: Todos participaram ativamente, falaram sobre seu passado e o que aprenderam com ele. Tivemos muitas risadas e descontração, muitos disseram não se sentir assim a muito tempo.

3. Conversa: Envelhecer com Qualidade

Perguntas para o grupo:

- O que ajuda vocês a se sentirem bem na terceira idade?
- O que traz alegria no dia a dia?
- O que mudou depois do diagnóstico de diabetes?

Reflexão

“O diabetes faz parte da vida de vocês, mas **não define quem vocês são**. Vocês são pais, mães, avós, amigos, pessoas cheias de histórias.”

“Cuidar da saúde não é castigo. É uma forma de dizer para si mesmo:

‘Minha vida ainda tem valor e eu quero vivê-la bem.’”

Respostas:

1º pergunta :Caminhar, participar desse grupo e ver que tem mais pessoas como eu.

2º pergunta: acordar e poder sair conversar com minhas amigas, ver que estou viva, ...

3º pergunta: A rotina, no começo fiquei muito irritado, mas agora já me acostumei. A alimentação, ...

4. Dinâmica: Objetos que Contam Histórias

Coloquei dentro de uma caixa alguns objetos antigos ou que lembrem o passado:

- colher de madeira
- lenço
- rádio antigo (ou imagem)
- botão grande
- fotografia antiga
- xícara
- brinquedo antigo

Pedi para cada participante pegar um objeto da caixa.

Depois perguntei:

- “Esse objeto lembra alguma história da sua vida?”
- “Quem usava algo parecido na sua casa?”
- “Qual lembrança ele traz?”

Respostas: Muitos começaram a contar histórias da infância, da família ou de momentos marcantes, foi emocionante e a maioria trouxe falas sobre, como possuem conhecimento e o quanto a geração de hoje está perdendo. Também surgiram comentários como: “Nossa, só agora parei para pensar o quanto eu tenho valor!”

Fechamento

“A vida de vocês é cheia de histórias.

Cada lembrança mostra que vocês viveram muito, aprenderam muito e ainda têm muito a compartilhar.”

“Olhem quantas histórias, risadas e memórias bonitas vocês têm.

A terceira idade não é apenas sobre idade.

É sobre **histórias vividas, sabedoria e momentos que ainda podemos aproveitar.**”

Dinâmica Final: Uma Palavra para a Vida

Pedi para cada participante dizer **uma palavra que represente o que ele deseja para sua vida daqui para frente.**

Respostas: Saúde, paz, alegria, tranquilidade, família, esperança, a mais falada foi saúde.

“Que essas palavras seja um lembrete de que **a vida continua sendo preciosa em todas as idades.**”

Mensagem final:

“Envelhecer é um privilégio que nem todos alcançam.

Cada ruga conta uma história, cada experiência traz aprendizado.

Vocês chegaram até aqui porque são **fortes, resistentes e cheios de vida.**

Que possamos lembrar todos os dias:

cuidar da saúde é também cuidar da nossa história.”

“Minha idade carrega histórias, sabedoria e muito valor.”

25/04/2025 Encontro com os pais

ENCONTRO: “MÃE: AMOR QUE CUIDA, FORÇA QUE SUSTENTA”

Objetivo:

Valorizar as mães, reconhecer seus desafios (principalmente no cuidado com o diabetes) e fortalecer o vínculo familiar.

ACOLHIMENTO

“Hoje não é só um encontro... é um momento de olhar para quem cuida, quem se preocupa, quem muitas vezes se cala..., mas nunca deixa de amar. Ser mãe, principalmente de uma criança com diabetes, é viver em alerta constante... é amar com coragem todos os dias.”

DINÂMICA – “O QUE NINGUÉM VÊ”**Objetivo:**

Mostrar o lado invisível da maternidade.

Entreguei cartões com frases para leitura

Exemplos:

- “Acordar de madrugada para medir glicemia”
- “Fingir estar forte quando está cansada”
- “Sentir culpa quando algo sai do controle”
- “Ter medo do futuro”
- “Sorrir para não preocupar o filho”
- “Colocar todos em primeiro lugar... e esquecer de si”

Reflexão:

“Quantas dessas coisas ninguém vê?

Mas tudo isso é amor... um amor silencioso, mas gigante.”

Respostas: Muitas mães se identificaram com a situação do cartão e puderam expor o que já viveram e sentiram.

MOMENTO EMOCIONAL – “SE EU PUDESSE TE DIZER...”**Objetivo:**

Fortalecer vínculo entre pais e mães / filhos e mães

- Entreguei um papel para cada participante
- Pedir para escrever:

“Se eu pudesse te dizer algo hoje, eu diria...”

Pode ser:

- Marido para mãe
- Filho para mãe
- Ou até a própria mãe para si mesma

Depois:

Quem quiser pode compartilhar.

Respostas: As crianças que estavam presentes preferiram falar e os pais também. Surgiram muitas respostas como: te amamos muito; você é o filho perfeito; gostaria de ter poder, para tirar o diabetes de você.

“Às vezes o amor existe..., mas não é falado. Hoje é dia de dar voz ao que está no coração.”

DINÂMICA PRINCIPAL – “O PESO QUE ELA CARREGA”

Objetivo:

Gerar empatia, principalmente dos pais

- Chamei um pai voluntário
- Entreguei a ele uma bolsa

Dentro, fui colocando itens simbólicos, pesados e papeis com palavras):

- Responsabilidade
- Medo
- Cansaço
- Culpa
- Rotina
- Preocupação
- Amor (esse por último ❤️)

Enquanto colocava, fui falando:

“Isso é só um pouco do que uma mãe carrega todos os dias...”

Depois pedi para ele segurar por alguns segundos.

Pergunta:

“Está pesado?”

Finalização:

“E mesmo assim... ela não larga. Porque o amor pesa..., mas sustenta.”

Respostas: Quem carregou a mochila foi um pai, que disse não ajudar muito em casa e que a dinâmica o fez pensar a respeito. Outros participantes pediram para segurar a mochila e também refletiram sobre ajudar mais a mãe e esposa em casa.

ENCERRAMENTO – HOMENAGEM

- Foi entregue uma lembrancinha simples (flor em feltro)

“Ser mãe não é sobre ser perfeita...
É sobre estar presente, mesmo cansada.
É sobre amar, mesmo com medo.
E vocês fazem isso todos os dias.”

12/05/2026 Encontro com os idosos

Tema: “Ser mãe é cuidar... e também aprender a se cuidar”

ACOLHIDA

“Hoje vamos falar de um amor muito especial: o amor de mãe.
Mas também queremos olhar para vocês como mulheres... que cuidaram tanto,
e que agora têm uma missão muito importante: cuidar de si mesmas.

E hoje temos algo especial: também queremos ouvir os homens — porque o cuidado não é só da mãe. É uma construção em família.”

REFLEXÃO GUIADA

Perguntas para o grupo:

Para as mães:

- “O que significa ser mãe para você?”
- “Qual foi um momento marcante da sua maternidade?”
- O que você diria hoje para a mãe que você foi no passado?

Para os homens:

- “O que você aprendeu observando uma mãe?”
- “O que você acha que uma mãe precisa — mas quase nunca pede?”

Respostas: As mães falaram sobre ser forte, guerreira, educadora e sofredora.

Os homens falaram sobre a mãe ser tudo na vida deles, um exemplo de vida.

Roda de conversa sobre a mãe que tiveram e o que aprenderam com elas.

Respostas: Ocupou a maior parte do encontro, todos falaram sobre ter mães muito rígidas, sobre o que aprenderam e sobre as magoas que tinham. Tivemos momentos para pensar no perdão e também de gratidão, pois chegaram à conclusão de que muito do que são hoje, devem a mãe. Também fizeram uma reflexão sobre não precisar repetir história e hoje poder fazer diferente e cuidar mais de si.

CONEXÃO COM O DIABETES E AUTOCUIDADO

Fala:

“Durante muitos anos, vocês cuidaram de filhos, da casa, da família... Mas hoje existe um cuidado que não pode ser deixado de lado: a saúde.

Se cuidar também é um ato de amor.”

Quando Vocês se cuidam, estão cuidando de quem ama vocês.

Inclua os homens:

“E para vocês homens... apoiar também é cuidar.
Às vezes é lembrar, incentivar, caminhar junto, dividir responsabilidades.”

Exemplos práticos:

- Alimentação como cuidado compartilhado
- Caminhar juntos
- Apoiar no uso da medicação
- Incentivar descanso

Dinâmica: “Bolsa de Mãe”

Explorar o quanto elas sempre “carregaram o mundo” dentro delas.

Leve uma bolsa com objetos simbólicos:

colher
remédio
foto
pano
doce (ou embalagem simbólica)
chave

Cada participante tira um objeto e responde:

“O que isso representa na sua vida como mãe/mulher?”

Respostas: Foi bem divertido, todos lembraram de como é ser e ter uma mãe.

DINÂMICA DIVERTIDA

É sobre história de vida!”

Vou ler as frases e quando a pessoa já tiver vivido isso, ela ergue a mão.

- Já escondeu comida para não dividir
- Já ficou acordada a noite toda
- Já colocou todo mundo em primeiro lugar
- Já disse “depois a gente vê”
- Já esqueceu de si mesma
- Já se preocupou mais com o outro do que com você

Homens também participam!

- Já não percebeu que alguém precisava de ajuda
- Já tentou ajudar..., mas não soube como
- Já aprendeu algo importante com uma mãe

Respostas: Esse momento gerou muitas risadas e identificações, também reflexões sobre mudar alguns comportamentos e cuidar mais de si.

FECHAMENTO

“Ser mãe não termina nunca...

Mas existe um momento da vida em que vocês também merecem ser cuidadas.

E o mais bonito é quando esse cuidado não vem só de vocês... mas também de quem está ao redor.”

Homens:

“Cuidar de uma mãe... é cuidar de toda uma história.”