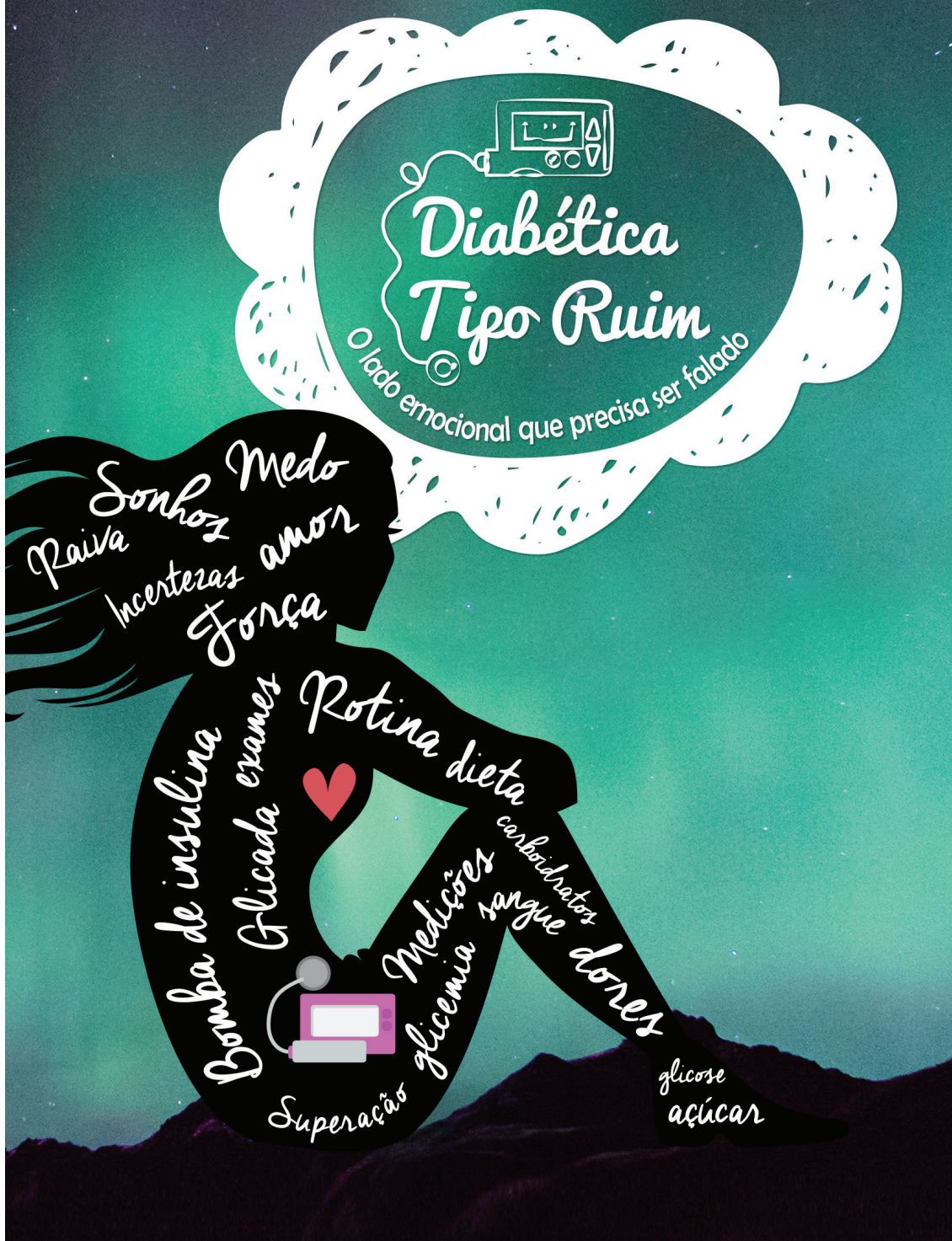


Escritora do blog Diabética Tipo Ruim
MARINA DE BARROS COLLAÇO



Marina de Barros Collaço

Diabética Tipo Ruim

O lado emocional que precisa ser falado

1ª EDIÇÃO
SÃO PAULO
BOOK EXPRESS EDITORA
2016

Ficha Técnica

Editor: Arnaldo Mathias

Capa: Marina Barros
(sobre imagem de SveslaTasla e Kjpargeter)

Diagramação: Marina Barros

ISBN: 978-85-67620-61-9

Book Express Editora Eireli - Me

Rua José Debieux 35 sala 142 - Santana

Cep: 02038-030 - São Paulo SP

contato@bookexpresseditora.com.br

www.bookexpresseditora.com.br

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte,
constitui violação de direitos autorais. (Lei 9.610/98)

Dedico esse livro ao diabetes.
Talvez jamais descobrisse o dom da escrita
se eu fosse completamente saudável.

*“Os dois dias mais importantes da sua
vida são o dia em que você nasceu e
o dia em que você descobriu o porquê.”*

Mark Twain

Introdução

Eu acho uma verdadeira loucura escrever um livro. Não me lembro em que momento da vida me tornei uma apaixonada pelas palavras. Sou dessas que devora um livro completo em uma tarde deitada na rede bebericando alguma coisa saborosa em companhia do meu coelho. Mas até aí tudo bem, conheço várias pessoas que também amam ler e têm um prazer enorme em escrever blogs, diários, cartas, posts e tuítes, mas daí pensar que alguém gostaria de ler as coisas que eu tenho pra falar, ou melhor, para escrever, é meio loucura, né? Isso é um pouco insano e surreal até para mim que viaja na maionese.

Engraçado é que as coisas foram tomando proporções gigantescas e eu mal me dei conta de que uma página no Facebook teria tanto impacto na vida das pessoas. Pois tem. E muita.

Não me considero uma escritora. Sempre pensei no glamour que é ser um escritor renomado: na minha cabeça eles se sentam com suas máquinas de escrever super *vintage* em varandas de cobertura chiquérrimas em Ipanema. Fumam alguma coisa, tomam uma bebida alcoólica e esperam por inspiração. Mas comigo nunca funcionou assim.

Esse texto de introdução está sendo escrito em uma mesinha de um café dentro de um

petshop na marginal do Rio do Tiete, em São Paulo, enquanto eu espero o minha coelha, chamada Mandioca, tomar banho e fazer a sua linda tosa de verão! Nada glamouroso, não é?

Eu simplesmente coloco para fora tudo o que eu penso, sem rodeios, sem inspirações alucinantes, sem magia, sem álcool, sem drogas, absolutamente sem nada, ou melhor, com muita insulina. A única força que me motiva é a vontade de contar para o mundo sobre uma doença silenciosa, venenosa, privativa, chata, dolorida e mortal. Não, não é um câncer. Não, não é uma malformação do corpo. Não, não é nada tão grave aos olhos de quem vê por fora. Nem tão ruim quando comparada a tantos outros males do mundo.

Mas, independentemente de comparações vazias, o Diabetes é uma doença pesada de se conviver todos os dias. Não importa se existem coisas piores acontecendo no mundo, o que importa é o que você está sentindo agora, a sua dor não é e nunca vai ser menor que a dor de qualquer outra pessoa no mundo.

Permita-se chorar de raiva ou por qualquer motivo. Permita-se comemorar cada vitória por um resultado de glicada bom. Preste atenção aos sinais do seu corpo. É totalmente possível (sobre) viver por muitos e muitos anos com essa doença. Cuide-se sempre.

Se você tem um diagnóstico recente: fique calmo. Toda essa informação é realmente

assustadora, mas tudo vai ser melhor do que você está imaginando agora.

Se você já é um diabético de longa data: puxe uma cadeira. Esses textos vão cair na sua vida como luvas macias de algodão. Não se sinta sozinho. Você vai ver que somos mais parecidos do que você gostaria que fôssemos. Você já lutou até aqui, agora é só se manter firme e sempre conseguir achar um pouco de leveza nos tão diferentes sentimentos que temos.

Mas se você é pai ou mãe de um diabético: leia com moderação (Ou não!). Aqui estão abertos todos os pensamentos de uma garota diabética, e eles estão totalmente sem filtro. Você vai encontrar descrições de sentimentos bem ruins, porém também vai encontrar textos motivadores e incrivelmente inspiradores.

Se você não tem relação nenhuma com o diabetes e mesmo assim está com esse livro na mão: Parabéns! A partir de agora você vai conhecer um mundo totalmente exclusivo de pessoas que precisam se injetar, furar, cuidar, prevenir, lutar e sobreviver, todos os dias, sem descanso, sem trégua e sem opção.

Aqui você vai encontrar fatos sobre o lado emocional que precisa ser falado.

Somos guerreiros.

Somos heróis.

Somos diabéticos de todo os tipos.

Somos todos diabéticos tipo ruim.



Marina de Barros Collaço,
DMI desde 2001,
usuária de bomba de insulina.
Última glicada: 7.0

Foi assim comigo

Você é diabética agora. Foi o que eu ouvi quando abri os olhos na UTI após três ou quatro dias em que passei entre um estágio de dormindo profundamente e acordada sem consciência. Tudo isso aconteceu em 2001, na UTI do Hospital São Camilo, em São Paulo.

Mas vamos do começo. Eu me chamo Marina e sou diabética tipo 1. O relato aqui pode ter algumas datas aproximadas, ordem cronológica levemente alterada, nomes de pessoas trocados e, acima de tudo, todos os textos desse livro são a transcrição da minha vida, sob a minha ótica, portanto não espere demais de alguém que tem a memória tão ruim e uma herança genética cheia de Alzheimer. Combinado?

Eu tinha 15 anos, e a contragosto da minha mãe meus cabelos eram longos, na cor vermelho fogo! Fui uma das primeiras do colégio a ter um piercing. Eu era ousada, popular, cheia de personalidade, ativista, birrenta e tinha muitas teorias sobre o mundo e sobre a vida, afinal, me diz qual é o adolescente dessa idade que não tem? Porém eu sentia uma sede absurda, fazia xixi demais e tinha dificuldades para ler as matérias no quadro negro. Comecei a emagrecer muito

e rápido, mas isso sempre foi “normal” para o meu corpo. Eu sempre fui a “magrela” da família e pesava entre 45–48 kg.

O meu último registro fotográfico antes de dar entrada na UTI foi durante um passeio do colégio que fizemos para a Juréia, em um manguezal em SP.

No passeio da Juréia eu me lembro de beber muita água; mesmo com o clima mais frio eu sentia muita sede, muito mais do que meus amigos. Eu me recordo também de sentir um cansaço que meus amigos não sentiam, fora a vontade de fazer xixi que era constante. Hoje, pelas fotos que tiramos no dia, conseguimos observar como eu estava pálida e magra, mas acho que não percebíamos essa mudança toda no dia a dia por causa da rotina diária. Durante a viagem, claro, o lanche levado era cheio de salgadinhos, bolachas recheadas de todos os tipos e refrigerantes, que com a minha sede e fome eram devorados em poucos minutos. Eu sentia tanta sede que eu bebia a minha água e a dos meus amigos mais próximos.

Feliz com a vida de adolescente que eu levava, minhas únicas preocupações juvenis eram em como conseguir ganhar dinheiro para comprar uma bota nova ou como contaria para a minha mãe que eu tinha um piercing no umbigo e que estava planejando fazer uma tatuagem. Pouco tempo depois da excursão do colégio, um grupo pequeno de amigos combinou de passar

o dia em um parque de diversões chamado Playcenter. Era um parque de diversões (que já não existe mais, infelizmente) cheio de brinquedos radicais e os meus favoritos eram o *Evolution* e o *Turbo Drop*. Nos dias de verão minha lista de queridinhos aumentava para o molhado *Splash*. Mas havia um brinquedo recém-chegado chamado *Looping*, uma espécie de montanha russa que fazia seu trajeto normalmente, com um looping gigante no meio dos trilhos. E lá fomos todos para o parque, em um sábado de sol, quente, com filas incansáveis para andar no brinquedo novo e então: dá-lhe Coca-Cola gelada para matar a sede! Coca-Cola, Sprite, Fanta, suco, água, eram litros e litros de todos os líquidos possíveis de se ingerir e nada me fazia parar de sentir aquela boca seca, a língua áspera e um mau hálito horrível. A sede era incontrollável tanto quanto as frequentes idas ao banheiro.

Esse foi o último encontro feliz com os meus amigos.

Foi na madrugada dessa noite que acordei vomitando tudo o que eu tinha comido (e bebido) durante o dia no parque. Acordei minha mãe e ela logo identificou o óbvio: infecção alimentar.

– Aposto que comeu tranqueira o dia todo, não se alimentou direito e ainda ficou no sol. – Dizia ela enquanto eu me esforçava para acertar a privada e ela segurava meus cabelos num rabo de cavalo.

– Não, mãe, eu comi um lanche de queijo e bebi coca, só isso! – Eu me defendia entre uma sessão de vômito e outra.

As horas iam avançando dentro da madrugada e eu continuava vomitando e vomitando. Todas as vezes em que o meu corpo dava uma trégua, eu escovava os dentes e comia uma bala de coco fresca (dessas de aniversário, branquinha e enrolada em papel colorido, sabe?) oferecida por minha mãe para tirar o gosto ruim de vômito da boca. Minha mãe estava, sem saber, me matando aos poucos. Passamos a noite toda assim porque minha mãe não é muito fã de pronto-socorro na madrugada, e nem eu.

– Só ficam no plantão os estudantes, aguenta mais um pouco até o turno ser trocado, toma esse Dramin e tente dormir. – Ela sempre dizia, e ainda diz!

Como eu não poderia ir ao colégio por causa do mal-estar, tive que pedir para que minha mãe ligasse para o colégio e avisasse sobre a minha falta pois eu teria uma prova superimportante. Foi então que meu mundo virou do avesso! Antes tivesse vomitado mais 500 vezes!

Minha mãe é do tipo que fala “eu te conheço e você não me engana, não estudou pra prova e agora vem com esse corpo mole só pra faltar”. Tudo bem que eu fazia isso mesmo, e confesso

que às vezes ainda faço um “draminha” para conseguir o que quero, mas naquela noite eu sentia que colocaria os órgãos pra fora se eu não fosse para o hospital. Conclusão, Dona Izilda me mandou para o colégio, me enfiou Dramin goela abaixo e lá fui eu fazer a prova. Mas, claro, no meio da prova vomitei em todo mundo e em todos os cantos do colégio. Ligaram para ela, que correu pra me socorrer, e dessa vez totalmente crente de que não era uma fuga da prova e sim de que a coisa estava mesmo séria.

A partir daí não me lembro bem de muita coisa, tenho cenas e flashes. Mas me recordo de estar no banco da frente do carro, e minha mãe desesperada me pedindo para aguentar que já estávamos chegando ao hospital. Lembro de ser carregada por um corredor branco, bem iluminado, e de me sentar numa maca. Uma moça começou a tirar meus piercings e brincos e eu fiquei bem preocupada com as tarraxas que poderiam se perder nesse processo. Tiraram minha blusa, colaram eletrodos, eram fios para todos os lados e minha mãe parecia mais aflita do que o normal. Eu vomitava, sentia frio, não entendia por que meus olhos estavam pesados. Me furaram, eu olhei pro soro e apaguei. Abri os olhos e estava numa sala menor, estavam rolando meu corpo de uma maca para outra, me pesaram em uma espécie de balança de baleia, tipo aquela do filme Free Willy, onde a baleia é envolvida num tecido e erguida por um

guindaste, sabe? Então eu olhei para o lado e apaguei de novo.

Acordei deitada num quarto bem maior desta vez. Eu ficava no canto esquerdo da sala, e bem a minha frente havia uma mulher que usava fraldas e trocava os canais da TV sem parar. Do meu lado esquerdo uma janela me permitia ver apenas um pedaço pequeno do céu azul; à direita encontrei um senhor bem velho, que ficava com uma bíblia nas mãos. Ao lado da mulher de fraldas, havia um homem sem camisa, aparentemente normal, e, ao lado dele, um senhor de meia idade sem as duas mãos e com o rosto todo coberto por ataduras. Ao lado do velho da bíblia tinha uma cama vazia, e, depois dela, uma velhinha, bem gordinha e com as bochechas rosadas. Lembro de ter vontade de apertá-la bem forte.

Tudo isso durou alguns segundos, e então um enfermeiro veio falar comigo.

– Olá, bem-vinda de volta. Você está na UTI do Hospital São Camilo, hoje é dia 24, 10h. Como você se sente? – Disse ele.

– Bem, eu acho. Estou com sede. Onde está minha mãe? Por que estou sem calcinha? – Eu respondi.

– Olha meu amor, é procedimento do hospital manter os pacientes assim com essa camisola, é para a sua segurança, mas fique tranquila que ninguém além de mim está te

vendo. Sua mãe não pode te ver agora, mas o médico já vem para falar sobre a situação da sua saúde. – Ele respondeu, se virou e saiu.

Nem me deu tempo de questionar mais coisas, e eu pensei:

- Ninguém me vê uma ova, eu consigo ver as fraldas da mulher ali da frente! – e então tentei me sentar na cama mas não consegui.

Percebi que havia duas bolsas de soro nos meus braços, um acesso também foi colocado na minha mão direita e eu ainda estava com eletrodos no peito. Eram tantos fios que eu mal conseguia me mexer e confesso que fiquei com medo de me desconectar de alguma máquina e morrer ali mesmo, já que não sabia se eu estava viva apenas dependendo das máquinas para tal façanha. Continuei deitada e comecei a chorar baixinho. Devo ter ficado nesse estado por uns 20 minutos. Olhava para o teto e para o céu, que eram as únicas coisas que meus olhos alcançavam. As nuvens estavam bem apressadas, e passavam correndo pela janela. Chorava e sentia meu nariz entupindo cada vez mais, e eu pensava:

– Minha mãe nunca me deixou no hospital sozinha. O que foi que houve desta vez? Por que não estou no quarto com ela como de costume?

Quem são essas pessoas? Por que tanto tubo enfiado em mim?

Continuei ali, chorando, sem me mover muito e sem saber exatamente o que eu deveria fazer. Nunca senti tanto medo em minha vida como nesse dia. E me lembrei da prova, chamei por alguém e o enfermeiro voltou, perguntei a ele sobre a minha mãe e disse que eu tinha uma prova. E ele respondeu:

– Meu amor, você estava quase morta, sua professora não vai se importar que você não fez a prova. É capaz até de te dar um dez! Você voltou à vida, não precisa fazer essa prova, não se preocupe com isso!

Ele estava falando sério? Como é que você diz para uma garota adolescente que ela quase morreu e termina a frase com um “não se preocupe”? Puta merda a única coisa que eu conseguia pensar agora era “você quase morreu e sua mãe não está aqui com você”. Gente, as pessoas deveriam ter mais tato para contar a um adolescente que ele voltou da morte, ressuscitou, voltou para a vida, e quase bateu as botas! Ele me disse isso como quem diz “comprei uma calça jeans hoje, não é bonita?” Onde foi parar o senso das pessoas? Continuei ali trocando olhares com a janela, com o teto e chorando bem baixinho para não acordar o velho da bíblia. Tudo em vão,

porque ele acordou.

– Oi menina bonita! Como se sente? Finalmente você abriu os olhos, achei que nunca te veria com vida!

– O o o oi, oi. Eu me sinto bem. Queria poder sentar sem correr o risco de morrer. De novo ou sei lá.

– Olha só, do seu lado tem uns botões na cama, aperte para subir e para descer.

– Aonde? Aqui?

– Isso, aperte a parte de cima para a cintura e a parte de baixo para a coluna.

– Ah, ok. Consegui. Obrigada. Qual o seu nome?

– Antônio. E o seu?

– Marina. Por que estamos aqui? Digo... juntos...

– Estamos em uma ala de terapia intensiva. Estamos todos doentes, fracos e sensíveis. Ninguém pode entrar aqui além dos médicos e enfermeiros para não nos contaminar com nenhum vírus ou bactéria. Eu tenho câncer de pulmão, e você?

– Infecção alimentar, provavelmente.

– Poxa, uma infecção alimentar não faz uma pessoa entrar em coma. Você deve ter algo mais sério. Vamos rezar? Eu queria ser padre, mas não pude terminar os estudos. Sinto que Deus está em mim, e em você. Vamos sair daqui em breve.

– Está bem. Você puxa?

Você puxa? Tinha algo mais idiota pra se falar para um velho aspirante a padre? Por acaso iríamos cantar um samba-enredo? Lembro-me de rir de mim mesma, pois sempre dei essas gafes com as pessoas. Lembrei-me de minha mãe rindo de mim toda vez que fazia uma asneira como aquela e quis a todo custo avisar a ela que eu estava no hospital e que estava bem. A essa altura ela deveria estar em prantos e eu deveria estar enrascada por não ter feito a prova.

Rezamos. Então eu fui apresentada para os demais “detentos” daquela ala.

A mulher de fraldas sofria de um mioma no útero. O homem sem camisa era caminhoneiro, e tinha o hábito de tomar birita, uma mistura de whisky com energético e o coração dele tinha parado algumas vezes por isso. O homem sem as mãos sofreu um acidente e foi queimado. As mãos foram amputadas e o rosto dele totalmente desfigurado. Ele ainda corria risco de vida, e não falava. Às vezes ele levantava a mão em um sinal de que sentia dor e os enfermeiros davam a ele morfina. E a velhinha bem gordinha, bom, ela era apenas uma velhinha bem gordinha. Simpática, mas com falta de ar.

Todo aquele falatório me cansou e eu dormi.

Fui acordada pelo médico, e finalmente alguém apareceu para me explicar o sumiço da minha mãe e o meu paradeiro estranho naquele

lugar. Eu já me sentia bem, podia ir embora caminhando. E antes que eu pudesse começar a falar, ele disse:

– Você é diabética agora. Você sabe o que isso significa?

– Não. Eu vou morrer?

– Um dia, com certeza. Agora? Não.

– O que isso significa? Onde está minha mãe? Quando posso ir embora?

– Sua mãe já vai entrar. Ela é uma mulher guerreira, hein menina? Ficou naquele sofá lá fora o tempo todo, chorando e rezando, rezando e chorando.

– Sim. Ela é assim. Por que eu não posso vê-la agora? Eu já quero ir embora. Me sinto bem. Quando posso ir?

– Calma, calminha. Você ainda vai ficar bastante tempo por aqui. Você gosta de comer lanches e pizzas?

– Claro que gosto! Por quê?

– Porque nunca mais você vai comer. Gosta de doce? Chocolate? Refringentes?

– Sim.

– Esqueça tudo isso. Agora sua vida mudou. Tudo o que você gosta será proibido! Você não pode comer doce, pizza, pão, macarrão, chocolate, refrigerante, batatas, balas, bolos e muito mais coisas, entendeu?

– Não.

– Vamos te explicar aos poucos. Vou chamar sua mãe aqui.

Só me lembro de chorar, e dessa vez sem ser baixinho. A essa altura eu queria mais que todo mundo acordasse, e como assim minha mãe não pode me ver? Como assim não posso mais comer? Como assim vou passar mais tempo aqui? Que palhaçada toda era aquela?

Lembro que minha mãe entrou e me acalmou. Ela segurou na minha mão, disse que me amava, disse que eu ficaria bem e que não precisava me assustar. Que ela também não sabia o que era muito bem tudo aquilo, mas que iria estudar muito e que nada faltaria para mim. Disse que eu precisava ter paciência e que se eu colaborasse bem e reagisse aos medicamentos poderia ir para o quarto em breve.

Os dias foram passando, o velho da bíblia morreu, o caminhoneiro teve que usar o desfibrilador algumas vezes na madrugada pra voltar à vida. A mulher das fraldas recebeu alta. A velhinha bem gordinha recebia visita de duas irmãs iguaizinhas a ela. As velhinhas vinham na minha cama alisar meus cabelos e diziam que era para eu ter paciência com as histórias que a Arminda contava. E eu tinha. Sempre gostei de velhinhos, desde pequena.

Minha tia Gundula, criatura muito doida, escondeu uma calcinha dentro de uma revista supostamente trazida para passar o tempo dentro da UTI. Tratei de vesti-la assim que a mercadoria proibida chegou. Fomos perfeitas na operação de contrabando, mas minha felicidade

de cobrir minhas partes íntimas não durou nem uma hora. Fui descoberta e arrancaram minha preciosidade e fiquei lá com as “coisas” pra fora de novo.

Meu pai veio me ver algumas vezes, mas acho que ele dava a vez dele pra minha mãe. Sempre muito sério, mas carinhoso. Um dia ele alisou meus cabelos até eu dormir. Meu irmão que não é muito de demonstrar carinho foi até lá algumas vezes também, mas com uma cara de preocupado. Disse algumas coisas engraçadas e me fez rir. E a vida seguiu assim dentro da UTI. Acho que foram cinco ou sete dias lá dentro, mas pra mim pareciam cinco meses.

O que mais me incomodou na UTI? Ficar sem calcinha, não depilar a perna e não lavar o cabelo. A gente se apegava a umas bobagens que não sabemos como são essenciais e boas pra gente até que sejamos privados de tal benefício. Percebi que as agulhadas de hora em hora não me incomodavam tanto quanto o meu cabelo sujo e oleoso. Mas o mundo quis me provar que ainda existiam pessoas boas e um enfermeiro “bacanudo” roubou um kit da maternidade que continha uma gilete (bem ruim) e um creme de depilação (fedido), mas que pareciam ter vindo dos céus e abençoados por Deus! Ele me ajudou a caminhar até o banheiro e então tomei um belo banho, pela primeira vez de pé, totalmente sozinha, me lavando com um sabote pequeno e ruim. Depilei as pernas, as axilas e lavei o cabelo.

Foi a melhor sensação sentida em toda a minha vida. E quando me olhei no espelho descobri um rosto transformado! Minhas bochechas estavam maiores, meus olhos já não eram tão fundos, e a raiz do meu cabelo estava preta, o que era inadmissível para uma ruiva perfeita!

Alguns dias depois fui transferida para um quarto e claro que lá estava minha mãe como uma boa acompanhante.

E essa se tornou a minha vida. Sou diabética Tipo 1 desde 2001, usuária de bomba de insulina e resolvi criar um blog para relatar essa vida cotidiana convivendo com o diabetes. Reuni neste livro os meus melhores textos publicados e também inéditos. Eles falam sobre a vida, a morte, sentimentos, superação e amor. Espero que, de alguma forma, esses textos te ajudem.

Marina de Barros Collaço



Duas semanas antes do coma, em uma festa de aniversário com as amigas: Andressa Lacerda, Elaine Rissato e Jaqueline Barreto



Marina com 16 anos, 1 anos após o diagnóstico



Marina com 31 anos, 15 anos após o diagnóstico, agora usando bomba de insulina

Eu nunca fui

Eu nunca fui completamente comportada. Também, pudera, ser aquariana me deu uma pitada de pimenta na personalidade já bem forte. Nunca tive vocação para ser tímida, ou para viver paixões mornas e amor sem soluços.

Eu quero tudo o que tem na vida. Não estou aqui para que gostem de mim, para que me aceitem, ou para fingir ser o que não sou. Eu gosto de cada detalhe que eu tenho, dos bons e dos ruins. Eu gosto de ser o que sou, e como sou. E você não precisa gostar de mim, não mesmo! Eu quero seduzir somente o que me acrescenta. Quando estou triste gosto de explorar as palavras até que se possa ver os ossos delas! O texto é meu inferno e minha paz. Sou intensa, transitória e vivo tudo isso a ponto de me sentir exausta de tanto existir. Eu só sei sorrir com os olhos, só consigo me expressar com as palavras escritas, e muito pouco com as ditas.

Sei chorar toda encolhida abraçando as pernas, acreditando que se encolher o físico, encolhe-se o psíquico. Não me venha com “tanto faz”, “pode ser”, “deixa pra lá”, “qualquer coisa”, venha pra mim com corpo, alma, vísceras e tripas! E me venha com a falta de ar. Não essa

que eu estou sentindo, que se faltar o ar, que seja de tesão, e não por tensão!

Eu acredito em profundidades, não tenho medo de altura, mas eu evito meus abismos, pois morro no escuro. O que me interessa no amor não é o que ele me dá, e sim o que ele tira de mim. E infelizmente... hoje... ele se foi.

Glicose em 487 por stress e herpes no lábio superior pelo nervosismo e baixa imunidade...
#viverpordiasmelhores #viverintensamente

*“O que importa não é o que acontece,
mas como se reage”*

Epíteto

Você não pode

Você não pode beber. Você não pode comer doce. Você não pode mergulhar. Você não pode ficar muito tempo sem comer. Você não pode fazer caminhadas longas. Você não pode se esquecer de medir. Você não pode não tomar o remédio. Você não pode sair da sua rotina. Você não pode não fazer atividade física intensa. Você não pode tomar muito sol. Você não pode ter uma dor de garganta. Você não pode tomar alguns remédios. Você não pode se cortar. Você não pode fazer a unha em qualquer lugar e você não se tatuar sem ter os devidos cuidados. Você não pode sofrer muito. Você não pode se stressar. Você não pode doar sangue, muito menos seus órgãos. Você não pode correr riscos... muito bem! Você é diabética agora! #convivacomosnãos

“Caia sete vezes. Levante-se oito”
Provérbio chinês

Ser Diabética

Ser diabética é tomar muito mais cuidado com a vida. É enfrentar um risco de morte constante. É saber que existe preconceito lá fora. É pensar que sua vida depende de um remédio para continuar existindo. É se sentir limitada o tempo todo, e lutar contra isso todos os dias. É ouvir comparações, broncas, histórias, casos, falação e mais falação sobre a sua vida, mesmo você não pedindo opinião. Mas é também ter a certeza de que as pessoas que te amam estarão ao seu lado numa hiper, e que outras tantas correrão o mais rápido que puderem durante uma hipo. É ter a certeza de que sua vida foi escolhida por Deus (bem ou mal, mas foi) e que você tem forças para conviver com tudo o que essa doença traz. Ser diabética é ter cautela, é prestar atenção na vida, é planejar muito mais e ao mesmo tempo, viver tudo o que pode, porque o amanhã é muito mais incerto para nós. Tudo é mais difícil, mas, também, pode ser mais fácil. Uma doença silenciosa, que não muda sua cor, não avisa que chegou, não dói, não destrói e não corrói aos seus olhos, mas que faz isso lentamente, e internamente, enquanto você dorme, ou simplesmente vive.

*“Que em minhas preces eu não peça
para ser protegido dos perigos, mas para
ser corajoso para enfrentá-los.”*

Rabindranath Tagore

*Hiper – Hiperglicemia: é o aumento de glicose no sangue.
Valores acima de 200 mg, em qualquer ocasião, fazem o diagnóstico.*

*Hipo – Hipoglicemia: ocorre quando o nível de glicose no
sangue está abaixo da faixa considerada normal (60mg/dl), algo
que acontece com muitas pessoas que têm diabetes.*

*Existem hipoglicemias de tipo leve, moderada e grave - até
atingir o coma glicêmico e a morte, se não tratada a tempo.*

Eu vou me adaptar

Já percebeu que ficamos desesperados, sem rumo, tristes, aflitos e comumente até revoltados quando alguma coisa na nossa vida precisa mudar ou mudou sem nem dar um aviso prévio?

Se perdemos o emprego, se terminamos um namoro, se alguém muito querido morre, se a gente troca de cargo ou função, se mudamos de ambiente: escola, academia, emprego, casa, bairro... Nas primeiras semanas ficamos totalmente revoltados, temerosos e cuidadosos, ainda mais se essa mudança for imposta na nossa vida sem nem sermos questionado.

A mudança gera esse desconforto justamente porque estamos habituados a nossa zona de conforto. A rotina da nossa vida coloca nossos sentimentos em uma constante linha reta. Já sabemos o que vai acontecer no momento em que acordamos (pelo menos sabemos sobre a grande maioria das coisas do nosso dia). Lógico que eventualidades ocorrem, mudanças, acidentes e tudo mais, mas isso são apenas eventos adversos, pois a base da sua vida é a mesma, quase todos os dias.

Daí vem alguma coisa ou alguém e faz tudo mudar sem avisar.

Você precisa se adaptar àquela nova fase, à nova realidade, aos novos processos, novos caminhos, novos amigos, novos ambientes, tudo é novo. Até o ônibus que você pegava já não vai ser mais o mesmo.

Passados alguns meses, você está tão adaptado àquela nova rotina, que você entra de novo no seu estado de conforto sem nem perceber... e, fatalmente, em algum momento da sua vida, alguém ou alguma coisa vai arrancar você dessa zona de conforto e empurrar uma mudança goela abaixo.

Você acha isso ruim? Eu achava, sempre achei, mas hoje estou pensando diferente e por isso comecei a escrever sobre o tema.

Fui demitida do meu trabalho alguns dias antes do Natal, e, por mais incrível que pareça, não fiquei desesperada. Era um emprego bom, um ótimo salário, tarefas que eu dominava, mas eu não era feliz, era superlonge da minha casa, eu não curtia várias coisas do lugar, e eu tinha consciência disso... Só que a gente tende a só olhar as coisas boas daquilo que perdemos... Parece que, como um passe de mágica, tudo é bom, e o que era ruim nem parecia ser tão ruim assim como você pensou.

Tipo um namoro, você fica de saco cheio dos defeitos da pessoa, quer terminar, decide terminar, e termina... daí 2h depois você só consegue lembrar de momentos felizes com ela... Fique tranquilo, isso acontece com quase

todo mundo... é normal...

Mas hoje eu penso que mudar totalmente a rotina vai me dar uma oportunidade de começar algo totalmente novo, vou ter de me adaptar a todas as novidades que vêm por aí, e vou ter de aceitar essas mudanças para viver em paz com elas, e comigo.

Eu aposto que daqui a alguns poucos meses vou me sentir na zona de conforto de novo, e tendo essa consciência racional, não existem motivos para sentir desespero, medo, raiva ou frustração agora.

Com o diagnóstico da diabetes acontece exatamente igual.

Se você é o diabético ou se você é o pai do diabético, ou o amigo do diabético, não importa. Receber o diagnóstico da doença faz parecer que a Terra se abriu no meio e que você está caindo no poço escuro do mal, e sem fim. Fique tranquilo, coloque na sua cabeça que a sua razão precisa funcionar nesse momento, tenha consciência de que você está na fase da raiva, com medo do inesperado, você não sabe o que vai acontecer daqui pra frente e isso te causa um certo pânico (é por isso que as pessoas procuram tanto cartomantes e afins, porque elas querem desesperadamente saber o futuro... como serão as coisas na sua vida no futuro...). Imagine só se você pudesse saber exatamente como você vai estar daqui 20 anos...

Eu às vezes penso que seria muito legal,

mas também penso que daí nem precisaria viver até lá, porque eu já iria saber o final da história...

Mas, olhe só, eu te garanto uma coisa e eu nem sei ler Tarot: vamos nos adaptar, vamos conhecer gente nova, vamos viver um dia de cada vez, vamos aprender com os nossos erros, vamos errar, vamos levantar e seguir em frente, vamos ser criativos, vamos ter apoio da família de amigos, vamos receber todas as oportunidades de braços abertos e vamos viver em paz, vamos ser felizes de novo.

Só lembre-se: tudo isso depende de você.

Encare as mudanças na sua vida com a razão, mentalize todos os dias que você vai passar por toda essa dor da adaptação, mas que você vai ficar bem, e que tudo vai ficar bem... Quanto mais energia você gastar tentando entender que as mudanças são necessárias e boas para o seu desenvolvimento na vida, mais rápido você vai se sentir bem e feliz com a sua nova realidade. E essa é a teoria mais antiga que existe no mundo, a teoria da evolução.

“Não é o mais forte que sobrevive. Nem o mais inteligente. Mas, sim, o que melhor se adapta às mudanças.”

Charles Darwin

Separando o joio

“Eu nunca tive vergonha de ser diabética.”

Essa é a frase mais mentirosa que eu falo até hoje, todos os dias, e para todas as pessoas.

E você deve perguntar “então por que você mente Marina?”.

Porque ter vergonha de ser quem você é te torna tão pequeno, tão feio, tão fraco, tão menor que eu prefiro ser uma mentirosa do que ser uma pessoa tão vazia. Eu já tive vergonha. Já tive.

Mas ter vergonha ou ter pena de ser quem você é não resolve seus problemas, não diminui a sua dor, não te dá mais amigos e não te faz se sentir melhor.

Acredite em mim: aceitar a sua doença e a sua condição é o primeiro passo para a felicidade.

Eu recebi uma mensagem de uma moça linda outro dia, e ela me dizia sobre a dificuldade de ter amigas que a aceitem com a doença. E é por isso que eu vim aqui te contar uma história.

Era uma vez uma garota diabética que tinha acabado de colocar a bomba de insulina, e que estava superfeliz por ter acesso a essa tecnologia que iria mudar totalmente o tratamento dela, a qualidade de vida, a forma como cuidar da sua saúde, mas ela não

sabia que esse pequeno aparelho também mudaria a forma como ela enxergaria a vida daquele momento em diante.

E foi então que ela recebeu um convite para ir à praia com alguns amigos, estavam todos superanimados com a viagem, galera reunida, todo mundo superfeliz de passar um final de semana inteiro de curtidão. Meninas em um quarto, meninos em outro, as paqueras rolando soltas e todo mundo foi se preparar para finalmente encontrar a areia, o mar, o sol, e quem sabe um novo amor.

Naturalmente a garota diabética passou o protetor solar, prendeu os cabelos em uma trança bem bonita, escolheu seu melhor biquíni, se vestiu, ajeitou a bolsa com o seu medidor, sua glicose, água e um lanche natural, prendeu sua bomba na alça da calcinha e estava totalmente pronta para um dia maravilhoso. Foi aí que uma das suas amigas disse: “Você vai à praia desse jeito?”.

“Ué, de que jeito?”, ela perguntou.

E a menina respondeu fazendo uma cara de nojo: “Com essa máquina pendurada na sua bunda...”.

O que não era um problema virou o maior drama da vida daquela garota.

A garota diabética disfarçou, entrou no banheiro e então chorou sozinha, sentiu pela primeira vez que a doença era um problema. Pela primeira vez odiou o fato de ser diabética, queria tirar aquela bomba de insulina no mesmo momento, desejou ser normal, rezou para morrer e não ter que passar por momentos como aquele, pediu aos céus para que a viagem acabasse

logo e que um portal mágico surgisse bem ali no box de vidro e que a levasse para casa.

Mas ela só se sentou no chão frio daquele banheiro sujo e chorou.

Cada lágrima que escorria pelo seu rosto alimentou uma força descomunal que ela nem sabia que possuía dentro dela.

Ela se levantou, olhou no espelho, pensou em como era linda, engraçada, inteligente, amada pela família e, principalmente, em como ela era grata por ter sobrevivido ao diagnóstico que a tinha levado para tão perto da morte.

Decidiu então sair do banheiro e enfrentar a sua vida, bem ou mal era a vida dela. Gostando ou não, era o que tinha e era grata por estar ali.

Lavou o rosto, se olhou no espelho, e se forçou a gostar do que via. Percebeu sim que a bomba chamava a atenção, percebeu que ela era diferente sim, mas pensou “ser diferente é bom”.

Saindo pela porta, passou pela amiga e disse: “Sim, eu vou à praia desse jeito. Por acaso você tira o seu pâncreas para ir à praia? Não. Então por que eu tenho que tirar o meu?”.

E a partir daquele dia a frase “ser diferente é bom!” tornou-se o seu lema pra vida toda.

E foi a partir desse ponto da história da vida dessa garota que ela percebeu que essa doença faz um filtro natural, te mostra quem são seus verdadeiros amigos, quem te ama, quem te aceita da forma como você é, com bomba, sem

bomba, com pâncreas, sem pâncreas, com tudo o que você tem pra oferecer de bom e de ruim.

Falar sobre a sua doença para as pessoas ativa um filtro totalmente natural e muito bom, muito necessário. O diabetes tem esse poder mágico de te mostrar em quem você pode confiar. Eu tenho pena das pessoas saudáveis que precisam viver muitos momentos para descobrir se uma pessoa vale a pena ou não.

Não tenha vergonha de ser quem você é. Não tenha vergonha do seu corpo, da sua condição, da sua doença. Não tenha vergonha de falar que você está com hipo e que precisa de ajuda e precisa de um doce, precisa comer. Não deixe nunca de falar que você está com uma hiper e que precisa descansar.

Foda-se se não irão te entender, foda-se se irão de julgar, foda-se se o seu namorado vai te deixar, ou se sua amiga vai te abandonar. Essas pessoas não merecem sua amizade, você não merece ter gente desse tipo com você, ninguém merece na verdade.

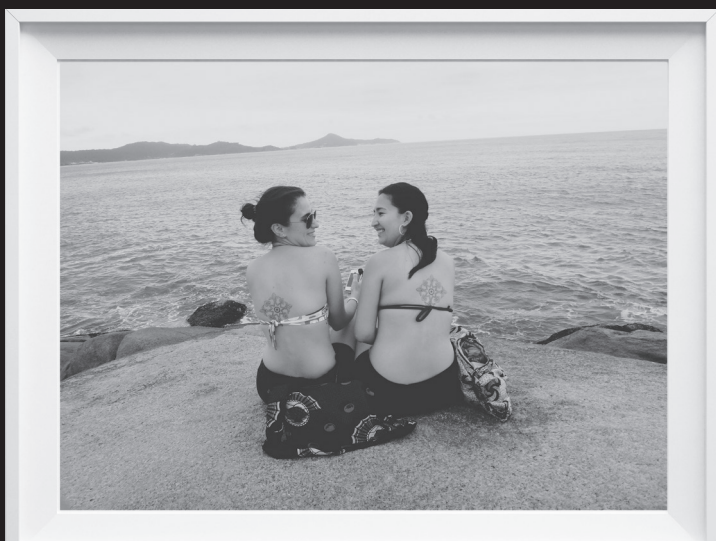
Conte para seus amigos sobre a sua doença, fale abertamente, explique como você se sente, ensine a eles o que é preciso fazer em um caso de emergência, faça da sua doença um motivo para unir as pessoas, faça da sua doença um motivo para você ser cuidado, é tão bom se sentir amado, mimado e acarinhado pelos seus amigos. Faça amigos por causa da diabetes, se você vir alguém te olhando torto durante uma aplicação

de insulina, ou usando a bomba, ou medindo sua glicemia, dê o primeiro passo, mostre para a pessoa os seus equipamentos, conte sua história, não tenha medo. Você não precisa ter vergonha de ser quem você é. As pessoas são naturalmente curiosas, elas não olham por mal, explique a sua condição e você vai ver que nada disso precisa ser um tabu na sua vida.

O diabetes separa o joio do trigo. Seja grato por isso e escolha sempre o trigo.

“Seja um farol para si mesmo”

Buda



Com sua melhor amiga Nathália Kodato, unidas desde a infância e talvez irmãs em outras vidas. A tatuagem foi feita após o diagnóstico e o desenho é uma mandala da amizade com um olho grego no meio, simbolizando a proteção e apoio que uma sempre deu para a outra. Nathália nunca sentiu vergonha de andar ao lado de Marina, mesmo depois da bomba.

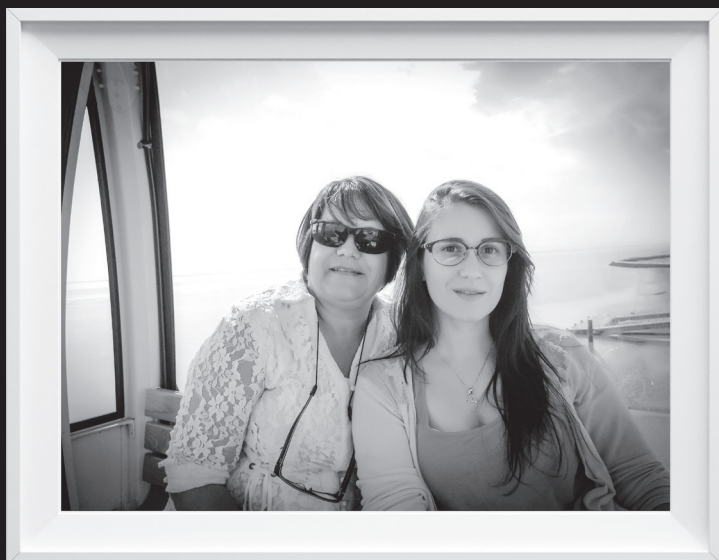
A melhor mãe

A minha mãe é a melhor mãe todos os dias. Outro dia fui visitar um bebê que acabou de nascer, e a mãe dele estava superassustada e chorando com medo de ele estar com hipo (uma condição que vai sumir com o passar dos dias). Ela chorava, estava assustada, não sabia como agir (mas estava tudo ok e ele ficou bem). Voltei pra casa pensando: “Você precisa ter uma estrutura emocional muito forte para ser mãe”. Seu corpo muda, suas prioridades, sua vida, seu foco, até a sua posição preferida de dormir mudam. É uma expectativa enorme, será que é menina ou menino? Será que vai nascer bem? Doente? Vai sobreviver? E daí nasce: ele está chorando, por quê? Dor? Fome? Gases? Tá doente? E daí cresce: é escola, faculdade, intercâmbio, piercing, tatuagem, namorado, pílulas, vontades próprias, verdades absolutas, brigas, desculpas... e não para por aí: vem o casamento, filhos que também são netos e tudo começa de novo, anos mais tarde. Ser mãe é um comprometimento pro resto da vida! É doação, é dar o seu bife quando seu filho quer repetir e não tem mais. É comprar o tênis da moda pra ele, e deixar aquele sapato que você precisa pra depois. É dar aquela bronca, até

mesmo uns tapas, quando é preciso. E ser mãe de diabético, então? É tudo isso multiplicado por 30, 40, 50 e 10.000! É dormir na sala medindo a glicose a cada 2h em dias ruins. É entrar no quarto só para ter certeza de que o filho está respirando. Ligar todos os dias para a África para ter notícias e nem ligar para conta de telefone depois. É aguentar um coelho todos os dias mesmo tendo pavor de bichos! Eu não sei o que seria de mim sem a minha mãe. Na verdade eu sei, eu não seria... não existiria. Eu devo minha vida, devo meus pensamentos, minha educação, devo o que eu sou a ela. E na moral? Minha mãe é muito foda! (desculpem o palavão, mas não existe nada mais autoexplicativo do que um bom “foda” nesse contexto). Ela é a mulher mais forte que eu conheço, mais especial, mais esforçada, mais perfeita e mais imperfeita. Podem espalhar por aí, sou a filhinha da mamãe sim, sou mimada e eu amo isso! Mães deveriam ser eternas, porque sem elas a gente meio que...acaba. É, acho que uma parte acaba. Então, nesse dia das mães, e nos outros dias do ano, brigue, mas peça desculpas, ame e valorize cada noite mal dormida que ela passou cuidando, se preocupando e vivendo por você. Viva por ela como agradecimento por estar respirando. Feliz dia das mães para todos!

“As melhores coisas da vida não são coisas”

Ginny Moore



Com sua mãe Izilda, passeando em Lisboa, Portugal.

Sobre o direito de sofrer

A gente nem tem o direito de sofrer. Nem isso. Ou melhor, “mais” isso é tirado de mim.

As pessoas se magoam, brigam, discutem e tudo bem. Dorme que passa. Mas a gente: “ahhh, com a gente não meu irmão!”

A cada discussão e sofrimento a glicose aumenta. Você sente o seu coração ficando tão acelerado que você mal consegue acompanhar tamanha arritmia. Depois vêm os músculos, que entram num ritmo frenético de dor, espasmos e tremedeiras sem fim. Um nó na garganta, olhos inchados, a voz que não sai, o nariz que não cumpre mais o seu papel de respirar. E como falta o ar... nossa, como ele faz falta! E são apenas nesses momentos que você valoriza tanto cada suspiro, cada pouquinho de ar que consegue ser levado para os seus pulmões pela sua boca, que já está, nessa altura do campeonato, inchada.

Mas o pior disso não são só as alterações físicas que uma discussão é capaz de causar no seu corpo. O que me causa maior desconforto é saber que tudo isso fatalmente vai acontecer e você não terá o menor controle ou poder de fazer tudo parar. E é nessa hora que eu penso que tudo gira em torno da importância que você dá... e

às vezes é tudo uma questão de não fazer mais questão. Acalmar o coração e tentar ficar em paz.

Compartilhei dia desses a história do sapo, lembra? Alguém postou isso no Facebook e eu nem sei se é verdade ou não. Dizem por aí que se você colocar um sapo dentro de uma panela com água, e ligar o fogo, ele não vai se desesperar. Ele vai se adaptar. E quanto mais a água esquentar, mais ele vai se adaptar para aquele ambiente. Quando a água ferver, ele já não terá mais chances de se salvar. E é só nessa hora que ele vai pensar em pular pra fora da panela, mas ele já gastou tanta energia se adaptando que não restou mais nada para que ele pudesse pular pra fora da panela e voltasse pra vida.

A gente sabe que todo esse estresse sentimental causa estragos grandiosos no nosso sistema diabético de merda e que às vezes eu chamo de “corpo”. Ânsia de vômito, mal-estar, tremedeira, dores de cabeça e muscular, sem contar a glicose que sobe por livre e espontânea vontade só pra te provar que é ela quem comanda a “bagaça” toda.

E é aí que eu te falo, meu amigo. A gente não tem o direito de comer o que quer, não tem o direito de viver sem dores, sem privações, sem furadas e agulhadas, sem regras, sem monitoramento... Nem a porra do direito de sofrer, em paz, como uma pessoa normal, nem essa merda de direito a gente tem. É muito doido isso não é?

Daí eu aposto muito alto que você está lendo esse texto e se identificando em cada linha. Desejando compartilhar esse texto ou marcar alguém para que a pessoa leia, e a sua esperança é a de que alguém entenda você e a sua frustração com essa porra toda. Mas, sinto em informar, eles não entendem. Vão ler esse texto, colocar corações virtuais maravilhosos, mas, no fundo, eles não conseguem entender, mesmo que eles queiram. Eles não entendem porque não sentem.

Se você não é um diabético e leu esse texto até aqui, vou te dar uma dica noturna totalmente gratuita: se você realmente se importa pense nisso e na próxima vez que rolar uma bosta qualquer, não sinta pena... não, não sinta, porque não precisamos disso, você pode ter absoluta certeza. A gente lida com essa coisa toda há anos e, na moral, não é de pena que a gente precisa.

E se você é um diabético e leu esse texto até aqui, vou te dar uma dica noturna totalmente gratuita: não espere a água ferver.

Para quem acredita, todo erro traz uma nova oportunidade, para ambos os lados.

“Um tropeço pode evitar uma queda”

Provérbio inglês

Uma crise de HIPER

O que torna a HIPER um pé no saco não são as dores terríveis nas pernas, nem a sede absurda, o cansaço esgotante, o ar que você puxa para os pulmões e que entra pesado, grosso e consistente.

O que torna a HIPER um pé no saco não é sentir sua pulsação mais forte como se o seu corpo estivesse lutando pra se manter vivo, nem as dores de cabeça, o xixi constante, a sensação de que seu sangue está tão grosso quanto mel e a visão turva.

Não é o mal-estar, o enjoo, o sono, a moleza, a vontade de desmaiar. E nunca são os formigamentos dos membros nem a gravidade que te puxa pra baixo com mais força.

Não incomoda o zumbido no ouvido, o entupimento do nariz, a tontura, a intolerância, a claridade, a vontade de ficar em silêncio, parada, imóvel... ou o frio...

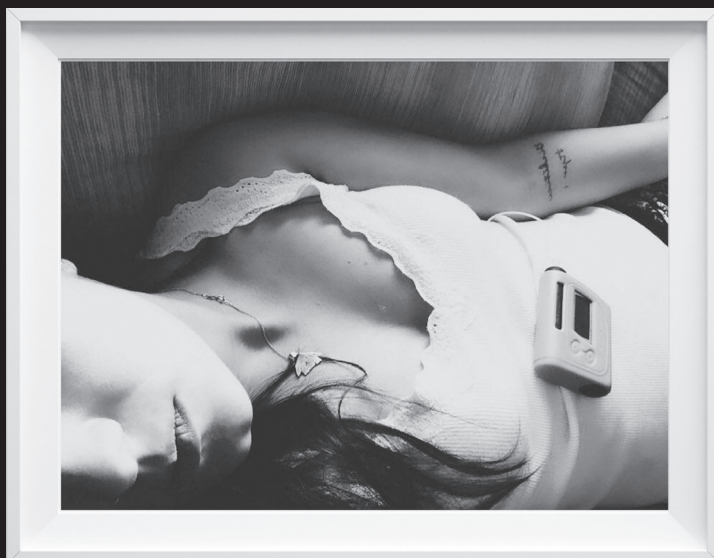
Não enche o saco ter que passar por isso durante o seu expediente e você ter que aguentar firme, focado no trabalho, sem reclamar para não se tornar chato e repetitivo, nem para não correr o risco de alguém te apontar como a doente de plantão. Não! Não são essas coisas que

incomodam a gente.

O que incomoda é você, que nunca passou por uma crise de HIPER, achar que tudo isso não passa de frescura.

*“Não se pode ter um arco-íris sem
um pouquinho de chuva”*

Autor Desconhecido



Deitada com hiperglicemia aguardando o efeito da insulina e alguns minutos antes desse texto ter sido escrito.

Trabalhar, estudar e viver

Eu comecei a trabalhar com uns 17/18 anos, em um callcenter. Não ganhava nem um salário mínimo direito, mas a sensação de independência foi tão viciante que eu nunca mais parei com isso.

Dediquei-me muito no trabalho e comecei a subir de cargo até que foi preciso fazer faculdade e escolher uma profissão.

Escolhi publicidade, e, de verdade, não me arrependo da escolha.

Eu queria fazer enfermagem. Tudo porque fiquei na UTI e percebi como é lindo o trabalho que os enfermeiros fazem. Eu queria ser a pessoa que ia afagar os cabelos de um doente e cuidar com carinho dos pacientes. Eu seria uma ótima profissional, principalmente com idosos, porque eu amo velhinhos.

Mas a vida me trouxe a publicidade e hoje me considero uma profissional multitarefas.

Dediquei-me muito na faculdade, fazia cursos aos sábados, não queria nem saber de balada+bebida+festa; eu estava sempre com sede de conhecimento.

Quanto mais eu me aprofundava nas matérias, mais os professores iam me colocando

em um lugarzinho da memória deles.

Quando me formei, fui pro mercado, trabalhei em várias áreas dentro da publicidade: marketing, eventos, criação, mídia. Cansei de tudo, fui lá e me formei em fotografia.

Adicionei mais um conhecimento.

Depois de três anos senti que queria mais, fiz outro curso, desta vez de fotografia newborn (aquelas fotos de recém-nascidos), e hoje tenho: um emprego fixo durante a semana, três páginas de Facebook para criar conteúdo e administrar, fotografo gestantes e bebês quase todos os sábados e às vezes aos domingos, ajudo empresas de amigos com papelaria e logos novos, criei uma loja com produtos fashion para diabéticos com o objetivo de ajudar pessoas a aceitar o diabetes, tenho um namorado e uma coelha, faço exercícios, fico com a minha família, viajo muito e o diabetes NUNCA me impediu de ser superativa e dedicada.

Quando tenho uma crise eu preciso ficar em repouso ou me sinto mal; isso acaba comigo e me motiva a tentar me cuidar melhor.

Diabetes não é motivo para você não trabalhar, não estudar, não sair de casa, não conhecer o mundo, não se dedicar a alguma coisa. Diabetes não é motivo para você se jogar numa cama e ter pena de si mesmo. Use sua tristeza para construir momentos felizes!

Levante agora desta cama ou tire a bunda do seu sofá. Eu sei que é uma bosta sentir dores

todos dias e ter essa doença, mas pelo menos
você ainda tem a oportunidade de viver...

Vá viver. Hoje é um belo dia para lutar pelo
que se deseja!

*“Pessoas fortes não puxam as outras para
baixo. Elas as puxam para cima.”*

Michael P. Watson

Com seus pais
e irmão em
sua festa de
formatura



Sua primeira
viagem
internacional
com sua
melhor amiga
Nathália



Em cima de
um elefante
africano em
sua primeira
viagem
sozinha





Trabalhando
como guia em
Orlando, nos
parques da
Disney



Durante um
evento da
empresa com
um grupo
de meninas
chamado de
“as colegahs”



Sua coelha
Mandioca e
seu namorado
Sérgio
comemorando
a virada
do ano

Tatuando a
frase Diabetica
Tipo 1 no
antebraço com
o Marco, do
Tribaldelic
Tattoo



Amigas
diabéticas
durante um
encontro em
São Paulo



Trabalhando
duro com
sua parceira
e amiga
Isabela em um
congresso em
São Paulo



Sobre doação

Ela é quem sabe exatamente tudo o que acontece comigo, conhece meu corpo melhor do que eu, e às vezes conhece até a minha mente melhor do que eu.

Minha mãe largou tudo na vida dela quando descobrimos que eu era diabética e começou a trabalhar em uma farmácia especializada em produtos para diabéticos.

Ela quis entender da doença, estudou, pesquisou, foi em palestras, conheceu pessoas e se tornou uma expert no assunto.

Mãe faz tudo por nós. Mãe está disposta a tirar dela pra dar pra gente. Mãe faz o impossível dentro do possível pra ver a gente feliz. Mãe só quer o nosso bem. Mãe abre mão de muita coisa na vida dela pra gente. Mãe deixa de viver pra si, pra viver pros filhos.

Minha mãe é uma guerreira, ela é forte, linda, inteligente, descolada, engraçada, moderna, lutadora, trabalhadeira... e, como toda mãe, ela é chata e irritante às vezes.

Mas ela é a minha companheira, minha amiga de Netflix e Discovery. É a melhor companhia pra ir ao shopping e tudo quanto for lugar legal! Ela é minha companheira de viagens!

Ela sabe quais os remédios que eu posso tomar, sabe todas as doenças que eu já tive, as alergias que eu posso ter, as doenças que eu tenho e se duvidar até as que eu vou ter. Ela sabe tudo! Ela fica preocupada se eu não chego no horário e quase morre se eu não atendo o celular.

Se eu respirar diferente durante a noite ela já acorda pensando que pode ser uma hipo.

Ela fica comigo a madrugada toda esperando a glicose baixar e, depois, esperando não descer demais. Ela é a melhor companhia de hospital, companheira de quarto, de exames e de consultas médicas periódicas.

Ela enfrenta a fila dos insumos com bom humor.

Ela tinha tudo pra ser uma louca depressiva, mas é animada e tem fé na vida.

Ela faz de tudo pra que eu tenha bons médicos, acesso a tecnologia, remédios, estudos, incentivos, comida do bem...

E ela só quer que eu avise por mensagem se vou demorar ou não... Quer que eu leve o lixo lá fora, que coloque a mesa do jantar ou que recolha a roupa do varal se começar a chover.

Muito injusto da nossa parte reclamar por tão pouco enquanto a vida delas paralisa totalmente por nós.

Pense nisso.

“Não lute por amor; seja ele.”

– Hugh Prather

Você não é o Google

“Ser ou não ser, eis a questão!”

Ser é profundidade. Ter é materialismo.

Ser diabético requer uma dose de loucura emocional. Se você se encaixa nas regras hospitalares, sua vida se torna: insulina, medição, restrição alimentar e exercícios.

É uma roda sem fim, e sem vida...

São cobranças diárias, números que impressionam mais do que a alta do dólar, medicamentos caros demais para se pensar nisso, exercícios em uma rotina tão frenética que às vezes sinto que só viver já queima calorias.

Ser diabético é ouvir todos os dias que você vai ficar cego, que vai perder uma perna, que seu filho vai nascer com 5kg, que sua gravidez será de risco, que você precisa olhar o glaucoma, que é preciso ter cuidado com a comida, é ouvir que você não pode comer doce, que não deveria se tatuar, que piercings podem ser um veneno, que você não pode... não pode... não pode...

É uma vida tão cheia de “nãos” que os “sins” que existem nela parecem ser sempre criados por você, e você se sente “rebelde” por isso. Rebeldia pelo Sim!

O sim da vida: é a única coisa que queremos.

Sim para existir, para aproveitar tudo, para ser feliz sempre!

Nossos “sins” são cheios de dedos. Sim, você pode se tatuar, mas com a glicada abaixo de 7. Sim, você pode engravidar, mas mantenha o controle. Sim, você pode ter uma vida normal, mas tome essa injeção todos os dias.

Os nossos “sins” vêm carregados de “mas”...

A nossa vida é carregada de mas...

E quer saber? A gente nem liga. Porque não existe nada que possamos fazer além de aceitar essa vida cheia de buracos e de peças quebradas e pâncreas preguiçosos que não funcionam.

O que a gente não pode é deixar que as pessoas nos discriminem por isso. Não podemos aceitar o preconceito. Somos diabéticos e isso está dentro da gente! Somos o que somos!

Eu estou farta de ouvir a minha mãe ter que dizer: “Não, eu não a deixei comer muito doce na infância. Isso é uma doença autoimune”.

O preconceito antecede a ignorância.

O medo do desconhecido faz com que o único ser vivo da natureza com inteligência se torne, rapidamente, em um ser acéfalo.

E para fechar esse texto eu peço: sempre que abrir a boca para falar qualquer coisa, se informe. E se você não tem certeza, pergunte!

Eu prefiro mil vezes que a conversa comece com um “nossa, não faço a menor ideia do que seja diabetes, já ouvi falar, mas não sei ao certo, você pode me falar mais sobre isso?”, do que um

clássico: “Minha vó perdeu as pernas por causa do diabetes, cuidado hein?”

Não tenha medo de não saber sobre um determinado assunto.

Você não é o Google.

“Se você é sortudo o suficiente para ser diferente, nunca mude.”

Taylor Swift

Como se controlar na ceia de Natal?

A resposta é bem simples: Não tem como.

Eu sinceramente nem acho que você PRECISA se controlar, sabe? É Natal! Isso só acontece uma vez ao ano, a comida é boa, você está feliz com a sua família, celebrando o nascimento de Jesus, repensando o rumo da sua vida (pelo menos deveria estar)... Mas, se você estiver pensando só na comida... tudo bem também. Não vamos te julgar, ok? Até porque aqui a gente pode fazer o que quiser... somos livres!

Bom, mesmo assim, aí vão as minhas dicas:

- Tome refri ou suco zero açúcar. Isso vai te garantir uma margem ótima para você se entupir de outros carbos mais gostosos.

- Evite arroz... arroz você come o ano todo, e eu aposto que vai ter uva passa, então não “gaste” sua diabetes com arroz, beleza?

- Nos salgados, prefira as proteínas: peru, lombo, fiesta, chester, vai de farofa, salada, e come um pouco de pão com aquele patezinho delícia da sua vó. Tá tudo bem!

- Os doces: eles são inevitáveis, a gente sabe. Pergunte para os seus primos quais os doces que estão realmente e incrivelmente gostosos. Se for

um doce mais ou menos, evite. Prefira os que você quase não come durante o ano e os que estão evidentemente tão gostosos que vale até entrar em coma por eles. E vai sem dó, come sem dó e seja feliz!

Se você faz contagem de carbo, FAÇA A CONTAGEM, aplique a insulina e pronto. Sem culpa, sem drama, sem mimimi.

Se você não faz contagem ainda, coma de tudo, mas não coma muito! Come um pouco, para matar sua vontade e pra você ser feliz no Natal... e aplique um pouco de insulina a mais...

IMPORTANTE: para comer tudo isso, tenha em mente que você VAI TER que medir mais vezes do que o de costume. Faça os testes antes de comer, lh depois de comer, depois de corrigir, antes de dormir, e, se você acordar pra fazer xixi, mede também...Mede sem medo!

A única forma de saber se você está bem é fazendo o teste, beleza?

Se você for responsável na sua irresponsabilidade, vai ficar tudo bem.

Curta o Natal, coma, dê risada, viva com a sua família esse momento tão gostoso e legal...

Sinta-se normal só por hoje... Você merece.

*“Com perseverança, o caracol
chegou à arca.”*

Charles Supergeon

A realidade da morte

A gente sabe que ela existe e sabemos que existe dor, medo e muitos sentimentos envolvidos para quem fica aqui, vivo.

A gente escuta falar, a gente ouve por aí, a gente lê de vez em quando, mas a gente sempre pensa “comigo não”.

Eu criei essa página para compartilhar os meus pensamentos, medos, experiências e raivas... Eu criei essa página para me ajudar a sobreviver a essa doença. Eu criei essa página para ajudar as pessoas a sobreviverem a essa doença. Eu criei essa página para compartilhar a minha vida com o mundo... deixar um recado, deixar uma marca no universo, deixar textos tão profundos quanto tudo o que a gente sente todos os dias.

Hoje, esse texto está sendo escrito regado por lágrimas. Sinto o salgado do meu choro invadindo os meus lábios e esse me parece o sabor da morte. Salgada, pesada, ruim, molhada e fria.

A Hanna morreu. Cetoacidose, rins parados, pulmões que falharam e ela morreu.

Se eu a conhecia? Não. Mas é como se parte de mim morresse hoje, parte de mim morreu com ela. A morte dela me tocou, me chocou, me descarregou um monte de pensamentos sobre como estamos próximos da morte. Como

podemos morrer amanhã, sem nem ao menos ter a chance de planejar ir embora desse mundo.

Não nos bastam as dores, as picadas, os exames, as limitações, os cuidados, as hipos, os preconceitos, tudo isso não nos basta, é preciso também morrer? É preciso mesmo ter que morrer por causa dessa doença imbecil? Ela não lutou por um mês e meio no leito do hospital, ela lutou por 10 anos, todos os dias.

Ela morreu. Mesmo estando cheia de vida, mesmo tendo o brilho nos olhos, mesmo conhecendo a doença, mesmo cuidando, mesmo sendo feliz, mesmo tendo milhões de amigos, mesmo com tudo que ela ainda tinha pra viver. Ela morreu.

A gente tá mais perto da morte do que pensamos e do que imaginamos poder estar. Quando digo que pra gente o risco de morte é diário eu não estou exagerando, não estou sendo melodramática, não estou fazendo cena.

A Hanna lutou, foi uma guerreira, e eu queria poder fazer alguma coisa além dessa homenagem a ela. Eu espero de coração que exista Facebook no céu, e que ela tenha um iPad divino para ler isso tudo, e ler as milhares de mensagens dos amigos na sua timeline.

Hanna,

Você foi linda. Você viveu. Você fez amigos. Você foi feliz. E é isso que me consola.

Hoje, mais do que todos os outros dias da minha vida, vou aproveitar cada segundo ao

lado de quem eu amo, vou abraçar meus pais, vou dizer para os meus amigos o quanto eles são importantes, vou viver intensamente a minha vida, vou lutar para continuar levando informação para as pessoas diabéticas, vou desenvolver produtos que tenham uma estampa da nossa luta diária, vou viver e lutar para que menos “Hannas” morram.

Eu quero viver... e ela também queria.

Um pequeno deslize.

Descanse em paz Hanna.

Agora você achou a sua cura.

*“Você é como um pássaro, abra as asas
e voe acima das nuvens”*

Mairead

Somos dependentes

Eu estive pensando hoje: somos todos dependentes. Quem diz que não é ainda não conseguiu enxergar que o mundo é uma enorme engrenagem.

Algumas pessoas têm dificuldades em aceitar esse fato. Eu não tenho.

Penso no futuro, e se eu falasse aqui que não penso estaria mentindo. Hoje sou menos dependente do que serei daqui a uns 30 anos, e sinto medo desse futuro, porque não sei ao certo se vou ter as pessoas que realmente preciso e quero ao meu lado, para me ajudar a sobreviver aos dias que me esperam.

Tenho muita consciência de que não serão dias legais e cheios de vida, pois eu sei que eu, com 60 anos, talvez nem esteja viva.

Algumas pessoas pensam em construir uma família com o raciocínio lógico de “quem vai cuidar de mim na velhice?”

Eu não quero ter filhos por isso. Não quero construir uma família baseado na necessidade de deixar um ou dois enfermeiros perfeitos pra mim. É terrivelmente opressor esse tipo de pensamento, e, acreditem, ele existe sim!

Eu não quero me casar com alguém só para

ter uma família, porque é o certo a ser feito, porque é o que todo mundo faz, porque é assim que a vida gira. Talvez a minha vida não gire, ela rodopie meio loucamente...

E rodopiando por aí, os anos vão acabar passando e eu vou acabar sozinha. Eu, a insulina, o medidor, o medo, a dor, a visão ruim, o rim parado, a perna amputada, o ventre esquecido, o Alzheimer que te faz esquecer...

E mesmo diante desse cenário tão pessimista eu penso: não vou ter filhos só pelo medo de morrer só. Não vou me casar só pelo medo de me sentir só. Já dizia o ditado: antes só do que mal acompanhado.

Eu vou fazer essas coisas por amor, e se acontecer. Vou fazer por acreditar que encontrei a pessoa certa que vai ser um parceiro, que vai estar comigo, que vai conversar comigo quando houver um problema, que vai me escutar, me entender, que vai cuidar de mim e vai deixar ser cuidado por mim. Eu ainda acredito no amor.

Eu vou ter filhos se achar que posso dar uma educação coerente para eles, ser seu porto seguro, ensinar o certo e o errado, formar um ser humano de bem. Não vou ter um filho para ser criado pela vó à base de presentes materiais para o bebê calar a boca. Isso está errado, crianças precisam mais do que um celular, precisam mais do que viagens para Orlando, elas precisam de você, em tempo integral para elas.

Não vou fazer nada disso por impulso, por

vontade de sair de casa, por pressão dos pais, porque minhas amigas fizeram, porque estou ficando velha demais, porque preciso ter filhos agora, porque é preciso casar segundo as leis do mundo, porque é o que tem pra hoje, porque as coisas caminharam pra esse rumo, porque eu tenho diabetes e preciso correr com a vida... Eu vou fazer quando a minha vida parar de rodopiar e eu achar que é o melhor pra mim.

Eu só vou fazer o que for melhor pra mim, sem envolver futuros filhos, que nem nasceram ainda, e que nem terão o direito de escolher se querem ou não virar babás de uma velha diabética tipo 1.

A gente é dependente sim, e é inevitável. No fim da vida, todos nós vamos precisar de alguém ao nosso lado, mas, infelizmente, a única pessoa que com certeza estará com você é você mesmo!

Pratique o amor próprio!

“Aceite e trata bem o que você tem.”

Brody

A HIPO noturna

Você abre os olhos por pura sorte. Em questão de segundos seu corpo entende que falta açúcar e que você vai morrer.

A morte.

A morte é uma constante, ela habita nossas noites, dormimos sem saber se vamos acordar, mas não pensamos nisso, fazemos planos e pensamos no nosso futuro ao deitar, como qualquer pessoa. Você abre os olhos, mas seu corpo está formigando, o quarto girando e a falta de ar é quase devastadora. Puxar o ar para os pulmões requer uma força que você não tem, ou que não quer ter, por simples medo de gastar o último pinga de energia que ainda te resta apenas respirando.

O corpo todo fica suado, você sente a cama ficando úmida, os pijamas molhados, o cabelo grudando na nuca. O coração acelerado faz você sentir que acabou completamente o controle que você tinha do seu corpo, que acabou tudo, e agora você é só um descontrole diabético noturno, natural e rotineiro.

Você abre os olhos por pura sorte.

Os membros estão paralisados, a sua vontade é de entregar a vida naquele momento e só se deixar morrer..é como uma hipnose, você se deixa levar, flutuando, pairando no ar denso e quente do quarto.

Gritar ou falar seria uma saída, mas a sua voz não tem forças para sair, você mal tem forças para se levantar, mesmo sabendo que a sua vida depende disso.

Um apito alto no ouvido, moleza nos membros, tontura, falta de ar, tremedeira, suor frio, visão turva, vontade de desmaiar.

E você só abriu os olhos por pura sorte.

Você consegue alcançar seu todyinho no criado mudo, tirar o plástico do canudinho parece ser tão complexo quanto descobrir o significado do universo. Furar a caixinha exige tanta força quanto carregar um caminhão de bujão de gás. Você suga o líquido com tanta rapidez que ninguém entende o porque do desespero defastador. Come doce, come bolo, toma suco, bebe agua, come pão, come chocolate, toma leite, come bolacha. Comer em um frenesi absurdo porque seu corpo só sabe que é preciso ingerir alguma coisa, mas ele não sabe quanto, e nem quando você deveria parar.

Como mágica, você sente sua alma voltando para dentro do corpo, sente a vida voltar, sente o coração entrando no ritmo, o desespero passar, a

loucura acalmar, o corpo volta a funcionar, você volta a falar e a respirar.

Passados 20 minutos é como se você não tivesse tido nada. Como se a morte não tivesse te visitado. Como se tudo fosse apenas um pesadelo ruim. E você então levanta, toma banho e vai pro trabalho, como um dia comum.

Mas vc sabe que hoje vc abriu os olhos por pura sorte.

*“Foi um homem ousado que comeu
ostras pela primeira vez.”*

Jonathan Swift

Eu quero desistir

Sabe que eu não sou uma pessoa super autoconfiante e nem sou de acreditar muito no meu potencial. Tem aqueles que nascem com a dose de autoestima no nível mais alto, mas eu? Eu não.

Uma das coisas que mais me orgulho em mim É a capacidade de pensar. E sabe que quando você para pra pensar uma vez, isso fica viciante e você não para nunca mais.

Eu sempre gostei de escrever e de falar. Escrevi diários, cartas, crônicas e sempre tive “blogs”, sempre tive essa vontade de expor meus ideais e meus conceitos de vida. Não que eu acredite ser soberana no que penso ou acredito, mas porque SEI que algumas pessoas gostam do que eu escrevo. Quando tive meu primeiro contato com a morte (no meu diagnóstico) mudei a forma como vejo a vida. Alguma coisa dentro de mim mudou. Eu acho que você fica mais sensível e fica muito mais concentrado em se manter vivo. Mas, infelizmente muitas pessoas não passam por esse processo de transformação e continuam achando que são invencíveis, imortais, donos do mundo, individualistas e tudo isso os tornam muito medíocres.

O que eu mais gosto nesse blog? De vocês.

Eu gosto das pessoas que falam comigo, daqueles que ajudam a página a crescer, que se enxergam nos meus textos, que conseguem ver um futuro nos filhos, gosto daqueles que me mandam presentes, desenhos, mensagens de incentivo. O que eu mais gosto daqui é que sou aceita, sou igual, me sinto igual e não me sinto sozinha. O que vocês me dão é extremamente importante: vocês me dão alívio.

Sabe aquele alívio que você sente de saber e ter certeza que se você falar “caraca, tô com hipo” alguém vai correr com um doce para te salvar.

É isso, eu acho que vocês e a página me salvam, o tempo todo.

Algumas pessoas dizem que eu também já salvei elas. Motivei, fiz a diferença, fui amiga, compreendi e isso é muito incrível.

No final das contas acho que todos nós só queremos nos sentir aliviado e a salvos.

Eu ouvi uma frase essa semana, e ela fez todo o sentido para mim: eu não tenho medo da morte, eu tenho pena.

Eu tenho pena de morrer. E é por isso que eu foco na vida o tempo todo. Tenho pena de parar o blog, de largar minha coelha, de deixar meu namorado, minha mãe, tenho pena de deixar meus amigos e a minha vida.

Esse post é para você menina, que me perguntou porque eu nunca desisti da vida. Parei para pensar e a resposta é essa: eu sou muito

feliz e essencial para desistir. Nem eu e nem as pessoas merecem que eu desista.

Sabe menina, não desista da sua vida não. Não desista porque você é essencial para mim, porque sem você meus textos não terão leitura, minha página não terá curtidas, minha vida não terá seu apoio, e eu preciso do seu e de todos os outros que eu recebo por aqui.

Menina, não desista. Não desista porque você merece viver, ver, experimentar, viajar, amar...Você merece muito mais do que pode imaginar! Por favor, só não desista da sua vida. Juntos somos bem mais fortes! Acredite em mim. Faça isso por você, mas faça também por mim e por todos ao seu redor.

Eu sei que você não tem medo de desistir, mas tenha dó. Tenha pena.

*“Carregamos dentro de nós
as coisas extraordinárias
que procuramos à nossa volta”*

Sir Thomas Browne

Vai, e vai com dor mesmo!

No nosso caso aquela frase “tá com medo? vai assim mesmo.” não funciona muito bem.

Hoje acordei com uma hipo muito forte (53!) e logo depois de todo o mal estar eu sinto uma dor de cabeça quase que insuportável. Mas hoje pra mim é dia de trabalho, já que trabalho com fotografia e os sábados são líderes em festinhas infantil.

Pois bem, são 11h agora e a festinha começa 12h30, quais as chances dessa dor de cabeça passar? Nenhuma. Tá bom, você liga para o cliente e diz “estou bem ruim, tive uma hipo de manhã, só quero ficar no escuro, em silêncio e parada”.

Não. Você olha no espelho e diz “Vamo ae”, o diabetes não pode te vencer!

Ahhh Marina mas todo mundo tem dores de cabeça e precisa ir ao trabalho mesmo assim. Pare de drama!

Sim! Concordo! Mas com que frequência as pessoas “normais” se sentem indispostas? Com que frequência as pessoas “normais” sentem dores causadas por sua doença sem cura? Com que frequência as pessoas “normais” precisam lutar para sobreviver? Com que frequência as

pessoas “normais” visitam um pronto socorro?

É lógico que todo mundo tem dores de cabeça. Mas para nós, não é SÓ uma dor de cabeça. É uma dor de cabeça gerada por uma situação em que seu corpo perdeu açúcar, você entrou em estado de hipoglicemia, teve que se salvar ingerindo carboidratos, esperando os sintomas melhorar, o suor frio passar, a tremedeira dar trégua, a vontade de desmaiar sumir, a chance de morrer ir embora, e daí depois de TUDO isso, você teve uma dor de cabeça que quase te deixa louca. E mesmo assim, você estampa um sorriso no rosto e vai.....e vai com dor mesmo!

Então não. Pra gente não é só uma dor de cabeça. Antes disso você teve que driblar a morte (mais uma vez).

Quando você tiver que enfrentar tudo isso em um único dia a gente volta a conversar.

*“Se o vento não estiver favorável,
pegue os remos”
Provérbio latino*

Morando sozinho

Incrivelmente eu tive duas experiências nos últimos dias que me fizeram pensar muito no tema “morando sozinho”. Meu irmão comprou um apê e “vazou” de casa.

Vazou mas não se desligou da gente. Ele vive vindo aqui e a gente vive indo lá. Esses dias ele precisava que alguém ficasse na casa dele para esperar a entrega de um sofá novo, como estou sem emprego, fui eleita. Pois bem, cheguei lá às 9h. Desci e fiquei na piscina um pouco, comecei a sentir fome, subi e fiz um lanche. Tomei banho e deitei um pouco no sofá (velho) para ler. A vibe estava ótima, a leitura incrível, tudo perfeito. Resolvi pegar um suco e quando levantei: percebi que estava com hipo!

Aquela sensação de desmaio, de tremedeira, um suor frio que parece fazer você derreter. Você sente até as suas canelas suando. Minha cabeça rodou tão rápido que eu não consegui identificar rapidamente onde eu estava, e onde eu deveria procurar algo pra comer. Esse pequenos segundos foram assustadores porque eu não sabia ao certo como sairia a salvo daquela situação. Fui me arrastando até a cozinha e abri a geladeira, por sorte eu havia deixado alguns

todynhos lá em casos de hipos (!)

Sentei no chão da cozinha e tomei com tamanha rapidez que senti o meu estomago revirar. Eu não sei bem quantos minutos se passaram, mas não senti melhoras rápidas e então tomei outro. Fiquei lá deitada no chão da cozinha, esperando o meu coração entrar no ritmo normal, o corpo parar de tremer, e os músculos ganharem vida novamente. Surpreendentemente são nesses momentos que eu fico pensando em como seria se eu morasse sozinha.

Se aquele fosse o meu apartamento e a minha vida. Fatalmente algum dia uma hipo severa me pegaria de surpresa e eu seria encontrada morta dias depois?

Não sei ao certo. Não gosto de pensar que a diabetes te limita. Mas não posso deixar de pensar que seria no mínimo perigoso viver sozinho. Acho que você tem q fazer um plano de salvação rápida, deixar alguns telefones no modo de discagem de emergência, avisar os vizinhos que você tem diabetes e quem sabe até o porteiro.

Não sei, não gastei muito tempo pensando em como eu faria para morar sozinha, mesmo porque, eu sou uma pessoa que odeia a solidão, então nunca nem cogitei a ideia de morar só.

Hoje mesmo minha mãe me salvou de uma hipo super severa, se ela não estivesse deitado no colchão do meu quarto para assistir um filme

comigo hoje talvez esse blog não teria um post.

Viver ou morrer, pra gente, é sempre uma questão de minutos.

*“Aquele que conhece os outros é
inteligente, mas aquele que conhece
a si mesmo é iluminado”*

Lao Tzu

Só que antes eu preciso medir

Eu já falei sobre isso aqui mas vale a pena repetir. #repeatplease

Todas as vezes que eu encontro com outro diabético, seja ele blogueiro ou não, eu fico em êxtase! Passo horas falando sobre tudo, perguntando sobre como a pessoa se sente, o que ela come, como ela faz, o que ela faz, quero abraçar, quero tirar foto e fico parecendo uma doida! É assim sempre!

Hoje foi um dia muito bacana, conheci quatro pessoas maravilhosas e que conseguiram mudar o meu dia a ponto de me fazer chegar em casa com um sorriso no rosto e pronta para escrever sobre isso MAIS UMA VEZ.

Imagine só: somos 14 milhões de diabéticos no Brasil, e mesmo assim a gente se sente sozinho, isolado, diferente e muitas vezes menores do que as pessoas só por causa da nossa condição.

Mesmo com tanta gente diabética por aí o sentimento de solidão e incompreensão é enorme! Como pode?

Isso acontece porque temos medo do que vão falar ao descobrirem sobre a nossa doença, temos medo do preconceito, do futuro, das cobranças, do que vão pensar quando alguém

ver você medindo ou aplicando insulina em público e vivemos anos e anos pensando que nunca seremos “aceitos” por causa da doença. E sabe quem perde nisso? VOCÊ!

LIBERTE-SE!

Já passou da hora de dar um grito de liberdade e ser feliz! Chega de se importar com o que os outros pensam de você e comece hoje a pensar no que você merece pra sua vida! Você merece pessoas que sintam prazer em estar ao seu lado, independente do diabetes, mas pra tudo na vida.

Você merece um namorado que respeite sua condição e cuide de você nos momentos ruins! Você merece uma namorada que ofereça carinho durante uma hiper! Você merece amigos que entendam que você precisa de cuidados durante de uma viagem. Você merece estar ao lado de pessoas que conseguem entender que você é perfeitamente capaz de fazer qualquer coisa, mas que no meio do caminho é preciso fazer uma pausa para medir a glicose, comer e/ou tomar insulina....e eu te garanto esses cinco minutos que você vai gastar fazendo isso não vão ser suficientes para te atrasar ou atrapalhar qualquer programa entre amigos.

VOCÊ MERECE SER TRATADO COM MUITO RESPEITO!

Se você não tem isso, fuja dos seus “amigos”. Se você não tem isso, termine com o seu namorado agora! (estou falando sério, pega

o celular agora e termina...). Essa história de que “não vou arrumar alguém melhor” é a pior balela inventada por nós mesmos para nos auto sabotar! Eu ouvi essa frase em um filme e ela é espetacular: “a gente tem o amor que acha que merece!” Você vai sim arrumar alguém muito melhor! E quando você perceber isso vai sentir um alívio maravilhoso no peito por ter feito a coisa certa.

Falar sobre diabetes traz amigos do bem e amigos verdadeiros! Falar sobre diabetes aproxima as pessoas com a mesma condição que a sua. Falar sobre diabetes mostra um lado guerreiro e forte da sua personalidade e isso é o máximo! Falar sobre diabetes mostra para o mundo que somos perfeitos, somos capazes, temos sonhos, ambições, podemos estudar, fazer faculdade, casar, viajar ou o que der na nossa telha!

A gente pode fazer tudo o que a gente quiser: só que antes eu preciso medir a minha glicemia e tomar insulina.

“A melhor maneira de fazer seus sonhos se tornarem realidade é acordar”

Paul Valéry

Uma vida normal

“É extremamente possível ter uma vida normal com o diabetes.” Sabe quem é o autor dessa frase? Alguém potencialmente saudável.

“Não se esqueça de medir, de tomar sua insulina, não coma doces, nem massas, nem muita gordura, beba bastante água, só tome refri zero, tome seus remédios nos horários, cuide dos seus pés, dos olhos, rins e coração. Diga não ao álcool. Vá ao médico a cada três meses, faça seus exames de sangue e também os que te dão choques, enfrente uma fila interminável para às vezes receber os seus medicamentos de gratuitos. Sobreviva às hipos e lute nas hipers. Não reclame das dores no corpo, e nem da sua falta de energia. Cuidado com a impotência sexual e a possível neuropatia ou glaucoma. Tenha um bom controle para pensar em engravidar. Faça tudo isso e comece a ter a sua tão sonhada vida normal!”

Se isso é ter uma vida normal, eu quero ter uma vida bem anormal!

As melhores frases do mundo

Nada como estar com a glicemia nas alturas sem ter comido nada além de alface, e ouvir um clássico “comeu porcaria né?”. Antes tivesse comido, porque então eu estaria ouvindo essa merda toda com algum propósito.

Eu também amo quando tem aquelas pessoas semi-médicas-deusas sabe? “Você está tomando as suas doses corretamente? Já ajustou?”. Não, eu estou tentando o suicídio por isso parei com a insulina, acho melhor não tomar.

Mas, na real o que me deixa extremamente feliz é quando a pessoa diz “Nossa você precisa se cuidar”. Ah não me diga?! Jura?! Achei que eu pudesse largar mão e que tudo ficaria bem.

Algumas frases clichês que me enchem de orgulho alheio, como: “Olhe pelo lado bom, pelo menos não é um câncer” Olha, sinceramente, dependendo do câncer eu acho que até preferia viu? Porque a grande maioria dos cânceres hoje em dia, se diagnosticado a tempo, é totalmente curável, e, só pra você saber, diabetes não tem cura não queridinha!

E a frase que entra para a lista do TOP 10 das mais escutadas ao longo da vida vai “Ah, Não exagera vai. Não faça drama. Eu consigo de boa sem comer essas coisas, e eu não sinto falta e

nem necessidade.”. Sim, eu também não sinto. Nos primeiros dias e por alguns meses ou alguns poucos anos você realmente não sente falta. Mas tenta ficar 15 anos sem comer o que você tem vontade. Fazer dietinha de sete dias? Puff! Eu faço isso de olho fechado! Quero ver ficar assim para o resto da vida. Se fosse fácil não existiria tanta gente obesa no mundo. Já pensou nisso?

E para finalizar esse texto de frases motivacionais aqui vai uma das mais belas frases e que uma enfermeira (!) falou hoje para mim: “Nossa, mas você é tão linda para ter diabetes!”

É verdade moça, eu não tenho. Estava só brincando com você. Só gente feia tem diabetes né? E eu sou muito gata!

Agora me diz:
Quando é que isso vai parar?

Diabética Tipo Ruim

Eu costumava ter um amigo que sempre estava on-line no chat do Facebook, não importava o horário; eu até hoje não entendia quando ele dormia, comia ou tomava banho. E durante algumas madrugadas ele me distraiu até que a insulina fizesse efeito para curar uma hiper ou o Toddynho fosse absorvido pelo meu corpo para me salvar de uma hipo. Não importava qual era o drama da noite, ele estava lá, e ficava conversando comigo até que eu melhorasse e pudesse voltar a dormir.

Uma noite ele disse: “Por que você não escreve um blog sobre a sua doença?”. Claro que eu respondi: “Quem se interessaria pela vida de uma pessoa com uma doença tão (relativamente) comum?”.

Na mesma noite ele me convenceu e ficamos cada um no escuro do seu quarto, sendo iluminados apenas pela luz da tela do computador, conversando e pensando qual seria o nome desse blog.

E ele me perguntou: “Por que é chamado de Diabetes Tipo 1?”. A minha resposta foi que “não sei exatamente por que do número 1, mas sei que existem os tipos 1 , 2, lada, mody,

gestacional, mas deveria ser Tipo Péssimo, Tipo Zoadado, Tipo Ruim...”.

PRONTO!

Tínhamos um nome: Diabética Tipo Ruim.

Foi assim que nasceu a página dentro do Facebook, e ela me serviu de apoio quando eu estava mal, me mostrou um lado “bom” da doença que eu nunca tinha me permitido ver, me proporcionou conhecer pessoas incríveis, me deu uma legião de seguidores/leitores, despertou em mim a vontade de escrever, acendeu a chama do empreendedorismo, me fez ver a doença com outros olhos.

O blog não fala só sobre mim. Mentira, fala sim. Mas as minhas experiências são tão comuns que todos os leitores conseguem praticamente sentir cada palavra ou até mesmo cada dor que eu descrevo nos posts, e muitas vezes eles dizem que “aquele texto foi escrito por eles, ou para eles”.

Meu objetivo nunca foi educar sobre o diabetes, até porque se eu fosse uma expert no assunto estaria ganhando rios de dinheiro. O meu objetivo é mostrar o lado sentimental de toda a condição, é tentar explicar para os pais de uma criança de dois anos como são os sintomas da doença, chamar atenção do adolescente rebelde para a importância do tratamento correto, inspirar pessoas a se cuidar mesmo

que a vontade absoluta seja a de largar mão de tudo e ser um louco suicida. Minha vontade é de mostrar para as pessoas como somos fortes, como lidamos com uma doença que nos faz sentir dores todos os dias e que, mesmo assim, podemos ser perfeitamente felizes.

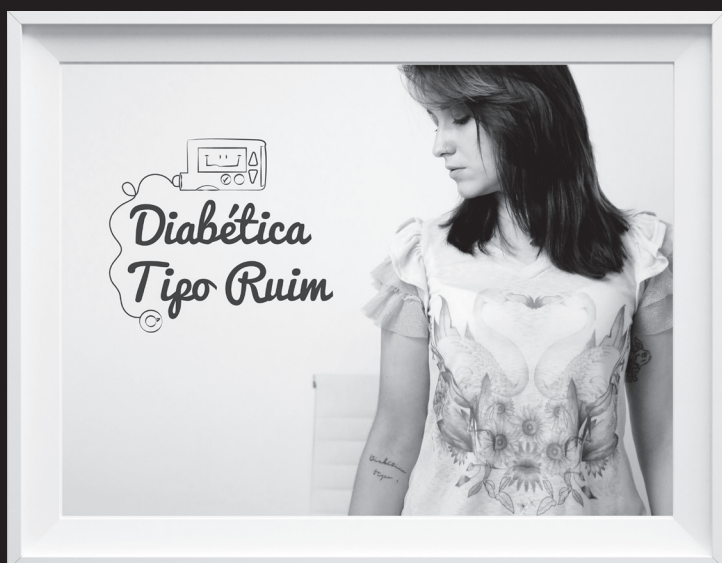
Até quando a página vai existir? Não sei.

Todas as vezes em que já pensei em desistir recebi uma mensagem de algum leitor dizendo o quanto as minhas palavras foram importantes para a vida dele.

O que me move e me incentiva a escrever são as pessoas que me procuram querendo encontrar um pouco de cumplicidade e conforto. Talvez a página exista até que os cientistas encontrem a cura. Talvez eu pare de escrever quando não houver mais diabetes no mundo. Talvez nem isso me faça parar.

A única coisa que eu sei é que escrever alivia um pouco a minha dor, compartilhar meus medos, minha insegurança e minha vida com outras pessoas ajuda tanto a mim quanto a todos os novos e velhos diabéticos, então eu me pergunto: por que eu deveria parar de escrever?

Eu não devo parar. E talvez nunca pare.



Curta a Página no Facebook:
www.facebook.com/diabeticatiporuim

Visite minha loja virtual:
www.diabeticatiporuim.com.br

Siga no Instagram:
[@diabeticatiporuim](https://www.instagram.com/diabeticatiporuim)

Inscreva-se no Youtube:
Diabetica Tipo Ruim

Escreva para mim:
diabeticatiporuim@gmail.com

Agradecer é uma forma linda de expressar o amor que você sente por aqueles que te apoiaram durante um processo, mas também é uma forma injusta de ter que resumir todos os seus melhores humanos em algumas páginas de um livro.

Nessa pequena folha gostaria de deixar registrado os meus sinceros sentimentos de amor e agradecimento a minha mãe Izilda. Às vezes me faltam palavras para conseguir descrever o tamanho do amor que eu sinto por essa criatura maravilhosa. Eu agradeço por ela ter me dado a vida, ter sido uma educadora esplêndida, uma amiga única, uma mãe zelosa, uma parceira de aventura e, principalmente, ter feito eu me tornar quem eu sou hoje. Não há como agradecer à tudo isso nessa única vida, muito menos em um espaço de agradecimentos dentro de um livro.

Agradeço ao meu pai, Roberto, por apoiar as minhas decisões, mesmo que parecessem muito loucas, e ter me mostrado muita coisa do mundo. Graças a ele tenho uma paixão indescritível por histórias, aventuras, leitura, organização e festas! Graças à ele esse livro aconteceu pois ele acreditou nesse projeto mais do que eu mesma.

Ao meu irmão Bruno agradeço a compreensão silenciosa, o carinho discreto, o amor contido, os computadores consertados, os celulares arrumados, a TV em sintonia, mas, além dessas coisas, agradeço por ele ser uma

referência de vida para mim.

À minha grande amiga e irmã Nathy Kodato que, nos primeiros dias de diagnóstico, ficou comigo o tempo todo e foi mais do que uma amiga. Cuidou de mim quando precisei, salvou minha vida em Cusco, no Peru, e continua salvando sempre que eu me encontro em perigo. Nem sei mais o quanto é possível amar essa pessoinha tão baixinha e de olhos fechados, mas que é cheia de amor e sinceridade, sempre nas doses certas e necessárias.

Hoje também quero citar o meu namorado (e espero que futuro marido) Sérgio Horikawa pois ele trouxe um pouco de equilíbrio para minha vida. Seu jeito sério e centrado me tornou mais consciente e também me mostrou claramente em quem devo confiar. Mesmo sendo o oposto da minha personalidade, conseguimos encontrar um ponto harmonioso que nos transformou em pessoas melhores. Sinto-me completamente feliz ao lado dele.

Seria muito injusto não citar algumas pessoas que me incentivaram e me apoiaram muito a cada texto postado. Fui somando cada palavrinha de incentivo e hoje estou realizando esse sonho. Isa de Rizzo, minha irmã de alma. Fábio Akamine, meu incentivador nato. As Colegahs Monike, Angel, Mari, Dani e Aninha, que deram todo o apoio que eu precisei nos dias difíceis. A Lígia Sposito que, mesmo de longe e sem saber, contribuiu muito para a soma dos

incentivos desse livro. Quero agradecer a todos os meus familiares, que de certa forma, me apoiaram muito durante toda a minha vida.

E, claro, eu agradeço a todos os meus leitores, seguidores, fãs, amigos e, principalmente, a todos os diabéticos do mundo. Tornar esse livro real é só uma pequena parcela do meu projeto de vida: escrever para mães pâncreas e tentar levar um pouco da realidade da doença para elas, escrever para amigos e familiares de outros diabéticos que precisam entender da doença tanto quanto a gente, escrever para todos os diabéticos que, de certa forma, se identificam com meus textos e se interessam por todos os meus relatos. Tudo isso me deixa muito feliz

*“Apenas seja quem você quer ser,
não o que os outros querem ver.”*

Autor Desconhecido

