



Lions Clubs International



Manual para os grupos de apoio para diabéticos



Peers for Progress
Peer Support Around the World
University of North Carolina at Chapel Hill

Índice

Prefácio	3	Seção 4. Como administrar seu grupo de apoio	26
Como utilizar este manual	3	A. Integração dos novos membros.....	26
Seção 1. Visão geral do diabetes e grupos de apoio para diabéticos	4	B. Definição das regras do grupo	27
A. O que é o diabetes?	4	C. Estabelecimento de metas	28
B. O que é pré-diabetes?	4	D. Dicas para os facilitadores	29
C. A necessidade de apoio para diabéticos.....	5	E. Coisas que os facilitadores devem evitar.....	30
D. Uma oportunidade de envolvimento de Leões e Leos	7	Seção 5. Como manter seu grupo de apoio para diabéticos	30
E. O que é apoio entre semelhantes?	8	A. Identificar sucessos e áreas de melhoria.....	30
F. Por que ter grupos de apoio para diabéticos?	10	B. O que fazer entre as reuniões do grupo.....	31
G. Considerações legais	11	C. Como responder aos problemas.....	31
H. Determinar a capacidade do seu clube	12	D. Recursos para os grupos de apoio para diabéticos	35
Seção 2. Como criar grupos de apoio para diabéticos	13	E. Como desenvolver um plano para a sucessão	36
A. Identificar uma população	13	Seção 6. Oportunidades para os participantes e próximas etapas	36
B. Estabelecer o tamanho do grupo.....	14	A. Afiliação.....	36
C. Programar os horários das reuniões	14	B. Planejamento de programas adicionais do diabetes.....	37
D. Identificar e recrutar funções.....	15	Seção 7. Fontes.....	38
E. Identificar um local.....	16		
F. Grupos virtuais de apoio para diabéticos.....	17		
G. Como recrutar participantes	18		
Seção 3. Planejamento das reuniões do grupo de apoio	20		
A. Formato da reunião.....	20		
B. Formato das conversas	21		
C. Assuntos a serem considerados	21		
D. Planejamento e realização das reuniões	23		
E. Necessidades de recursos	25		
F. Estabelecer procedimentos de gestão de crises	25		

Prefácio

O Manual para os Grupos de Apoio para Diabéticos de Lions Clubs International foi desenvolvido em colaboração com Peers for Progress (www.peersforprogress.org) na Escola Gillings de Saúde Pública Global da Universidade da Carolina do Norte em Chapel Hill. Fundado em 2006, Peers for Progress está empenhado em promover o apoio aos grupos de diabéticos como parte fundamental da saúde, cuidados de saúde e prevenção em todo o mundo. De acordo com Peers for Progress, este manual foi desenvolvido para uso exclusivo dos Grupos de Apoio para os Diabéticos de Lions Clubs International. As contribuições de Peers for Progress para este manual incluem perícia científica, conselho estratégico, melhores práticas para implementação de programas e materiais originais e adaptados de sua biblioteca de recursos para grupos de apoio.

Como utilizar este manual

Este manual serve como um recurso para auxiliar no desenvolvimento, implementação e melhoria da qualidade de grupos de apoio para diabéticos baseados na comunidade para pessoas que vivem com diabetes. As informações neste manual podem ser úteis para coordenadores de programas e facilitadores de grupos, ajudando-os a pensar sistematicamente sobre grupos de apoio para diabéticos. Devido à natureza global da nossa organização, este manual não é prescritivo e pode haver elementos dele que não se aplicam ao seu clube, distrito ou distrito múltiplo. Incentivamos a ler cuidadosamente o manual e utilizar as informações, recursos e práticas recomendadas que são úteis para o seu grupo de apoio para diabéticos. Para alguns clubes, isso pode significar simplesmente continuar o excelente trabalho que seus grupos de apoio já estão fazendo. Além disso, encorajamos os clubes a colaborar entre si para compartilhar suas experiências e lições aprendidas sobre a implementação do apoio para diabéticos.

Lions International oferece uma ótima programação para fornecer apoio às pessoas que convivem ou correm o risco de contrair diabetes. Muitos Leões e Leos já estão oferecendo apoio para diabéticos, seja como parte de um esforço organizado ou por conta própria. Este manual simplesmente compartilhará ideias para melhorar o que você já está fazendo.

Lembre-se de que o apoio para diabéticos não substitui a educação sobre diabetes ou os cuidados clínicos dos profissionais de saúde. Para obter informações adicionais não abordadas neste manual, entre em contato com as organizações locais de diabetes.



Seção 1. Visão geral do diabetes e grupos de apoio para diabéticos

Obrigado pelo seu interesse no programa de Grupos de Apoio para Diabéticos de Lions Clubs International! Criar e administrar um grupo de apoio para diabéticos pode ser uma experiência gratificante para o seu clube e os participantes que você atende. Com essa experiência, você nos ajudará a dar mais um passo para alcançar nosso objetivo de melhorar a qualidade de vida de quem vive com diabetes. Se o seu clube, distrito ou distrito múltiplo está começando um grupo de apoio para diabéticos ou está procurando aprimorar seu grupo de apoio para diabéticos, este guia ajudará você com as regras e expectativas de um grupo de apoio para diabéticos para garantir que seu grupo seja bem-sucedido.

A. O que é o diabetes?

De acordo com a Federação Internacional de Diabetes, o diabetes é uma doença que ocorre quando o pâncreas não consegue mais produzir ou usar adequadamente a insulina. A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas que permite que a glicose dos carboidratos ingeridos passe para as nossas células para obter energia. Sem insulina, os níveis de glicose no sangue podem aumentar e causar resultados negativos para a saúde do corpo. Há três tipos principais de diabetes:

- » **Diabetes do tipo 1:** O tipo 1 ocorre quando seu corpo produz pouca ou nenhuma insulina. Aqueles que vivem com diabetes tipo 1 devem tomar injeções diárias para manter os níveis adequados de glicose no sangue. Esta forma de diabetes não pode ser prevenida e geralmente se desenvolve na infância ou adolescência.
- » **Diabetes do tipo 2:** O tipo 2 ocorre quando o corpo não faz bom uso da insulina que produz. Algumas pessoas que vivem com o tipo 2 podem retardar a progressão da doença por meio de dieta e exercícios, mas com o tempo precisarão de medicação ou insulina para manter os níveis adequados de glicose no sangue.
- » **Diabetes gestacional:** O diabetes gestacional ocorre quando a glicose no sangue está alta durante a gravidez e está associada a efeitos adversos para a saúde da mãe e do filho. Alguém que desenvolve diabetes gestacional tem maior risco de desenvolver diabetes tipo 2 mais tarde na vida (What is Diabetes, n.d.).

B. O que é pré-diabetes?

De acordo com os Especialistas da Associação de Cuidados e Educação sobre o Diabetes, o pré-diabetes ocorre quando os níveis de glicose no sangue estão acima do normal, mas não o suficiente para ser considerado diabetes tipo 2. Sem a intervenção adequada, o pré-diabetes pode levar ao diabetes tipo 2 ou causar resultados negativos à saúde, como derrame e doenças cardíacas. Com dieta adequada e exercícios, o risco de desenvolver diabetes tipo 2 devido ao pré-diabetes diminuirá muito (Diabetes Prevention & Prediabetes, n.d.). Este recurso discute principalmente grupos de apoio para pessoas com diabetes tipo 1, diabetes tipo 2 e diabetes gestacional. Se você estiver interessado em organizar grupos de apoio para indivíduos com pré-diabetes, entre em contato com sua organização local de diabetes para saber mais sobre as medidas preventivas que estão sendo tomadas em sua área.

C. A necessidade de apoio para diabéticos

O diabetes é um problema de saúde pública internacional.

- » Globalmente, 463 milhões de pessoas vivem com diabetes e 374 milhões de pessoas correm o risco de desenvolver diabetes tipo 2.
- » Mais de 75% das pessoas com diabetes vivem em países de baixa e média renda (International Diabetes Federation, 2019).

Sem tratamento e controle adequados, o diabetes é uma doença mortal.

- » 4 milhões de mortes foram causadas pelo diabetes em 2019.
- » 87% das mortes relacionadas ao diabetes ocorrem em países de baixa e média renda (International Diabetes Federation, 2019).
- » O diabetes pode levar a complicações muito graves, incluindo cegueira, amputações e impotência.
- » Existem disparidades nos resultados do diabetes para muitas populações que dificilmente são alcançadas pelos serviços de saúde convencionais.

O autocontrole do diabetes é um desafio.

- » Se uma pessoa comum com diabetes passa seis horas no consultório de um médico ou profissional de saúde por ano, isso deixa 8.760 horas por ano em que ela fique "por conta própria" para controlar seu diabetes. O autocontrole do diabetes pode parecer um trabalho de tempo integral!
- » O diabetes é "progressivo" - o que significa que piora com o tempo.
- » A adoção de estilos de vida mais saudáveis exige difíceis mudanças de comportamento, mantidas ao longo do tempo.
- » Muitos são os desafios colocados pelos determinantes sociais da saúde, como cultura, meio ambiente, educação, condições de trabalho, acesso a cuidados médicos e infraestrutura comunitária (Clark and Utz, 2014).

O tratamento do diabetes é caro.

- » Estima-se que US\$ 760 bilhões foram gastos em despesas de saúde relacionadas ao diabetes em 2019.
- » 35% das despesas relacionadas ao diabetes ocorrem em países de baixa e média renda (International Diabetes Federation, 2019).

Os programas de apoio para diabéticos podem ser eficazes em retardar o início do diabetes entre pessoas com pré-diabetes, melhorando o autocontrole do diabetes e prevenindo complicações.

- » O apoio social, um ingrediente chave dos grupos de apoio, tem demonstrado ajudar no autocontrole do diabetes (Strom & Egede, 2012).
- » O apoio de semelhantes demonstrou melhorar o conhecimento sobre o diabetes, comportamentos de auto cuidado, controle glicêmico e bem-estar emocional (Fisher et al., 2017).
- » A educação para o autocontrole do diabetes conduzida por semelhantes (DSME) é eficaz e expande a oferta de educação sobre o diabetes para grupos marginalizados.
- » A maioria das pessoas não consegue sustentar as mudanças do DSME. O apoio dos semelhantes ajuda o DSME, encorajando as pessoas a frequentar os programas de DSME e fornecem apoio para o autocontrole do diabetes (DSMS) posteriormente para manter os ganhos de conhecimento e mudanças de comportamento.
- » O apoio dos semelhantes desempenha um papel importante na abordagem dos determinantes sociais da saúde, ajudando as pessoas a resolver problemas, superar desafios e acessar recursos.
- » O apoio dos semelhantes é mais eficaz para pessoas que começam com autogestão e controle glicêmico mais fracos - em outras palavras, as pessoas que mais precisam.
- » O apoio dos semelhantes pode resolver alguns dos problemas de saúde mental associados ao diabetes, como mau humor ou depressão.

Mensagens principais

- » O diabetes é um problema de saúde pública internacional que é caro, desafiador e mortal sem a intervenção adequada.
- » Os programas de apoio para diabéticos podem ser eficazes em retardar o início do diabetes entre pessoas com pré-diabetes, melhorando o autocontrole do diabetes e prevenindo complicações.
- » O apoio de semelhantes não é uma forma econômica de cuidado para pessoas pobres, mas um bom cuidado para todas as pessoas.

D. Uma oportunidade de envolvimento de Leões e Leos

Leões e Leos são membros ativos da comunidade que agem para fazer a diferença, localmente e em todo o mundo, levando bondade e esperança onde são mais necessárias. Vemos e sentimos os efeitos do diabetes e estamos ansiosos para melhorar a qualidade de vida daqueles diagnosticados. Uma das melhores maneiras de fazer isso é por meio de grupos de apoio para diabéticos! Começar um grupo de apoio para diabéticos pode ser uma escolha inteligente para o seu clube, distrito ou distrito múltiplo por vários motivos:

Os Leões e Leos são ativos e bem informados sobre as necessidades das suas comunidades.

- » Os Leões e Leos serão capazes de recrutar participantes e especialistas de maneira eficiente por meio da sua excelente reputação em suas comunidades.
- » Os Leões e Leos podem colaborar com organizações comunitárias com interesses semelhantes para aumentar o acesso a informações e recursos.

Os Leões e Leos estão sempre em busca de novas atividades de serviço que lhes permitam trabalhar diretamente com as populações que atendem.

- » Os grupos de apoio para diabéticos permitem que o seu clube, distrito ou distrito múltiplo apoie ativamente a comunidade de diabéticos por meio de serviços interativos.
- » Um grupo de apoio para diabéticos é uma atividade de serviço contínua com várias funções de Leão e Leo que exigem pouco conhecimento médico ou sobre o diabetes.
- » Há muito pouco custo associado ao início e manutenção sustentável de um grupo de apoio para diabéticos em comparação com outros projetos de serviço.

Os Leões e Leos são campeões na causa global do diabetes!

- » Iniciar ou dar assistência a um programa de grupos de apoio para diabéticos é uma ótima maneira de se envolver na causa global do diabetes.
- » Esses programas são importantes para preencher lacunas no tratamento do diabetes e fortalecer a saúde pública.
- » O diabetes não é um fardo individual, mas um desafio de saúde pública que precisa do envolvimento da comunidade.

“Acredito que patrocinar um grupo de apoio para diabéticos em sua área traz grande satisfação em saber que você está ajudando e apoiando a população local.”

-PDG David Morris, CMJ do Lions Clube Congleton



E. O que é apoio entre semelhantes?

O apoio entre semelhantes é o apoio prático, social e emocional trocado entre pessoas com experiências vividas compartilhadas, como viver com diabetes. Pessoas que passaram por desafios semelhantes têm uma perspectiva singular e uma compreensão de como é viver com diabetes. Ao desenvolver relacionamentos de confiança com outras pessoas com diabetes, os participantes podem catalisar mudanças comportamentais e manter essas mudanças ao longo do tempo.

O apoio entre semelhantes é frequente, contínuo, acessível e flexível. Ele complementa e melhora outros serviços de saúde, criando a assistência emocional, social e prática necessária para controlar uma doença e se manter saudável. Especificamente, os colegas podem capacitar pessoas com diabetes a comer alimentos mais saudáveis, fazer mais exercícios, aderir a medicamentos, reduzir fatores de risco como fumar e beber álcool, lidar com o estresse, melhorar o auto monitoramento, resolver problemas e utilizar recursos clínicos e comunitários (Tang & Fisher, 2020).

Controlar o diabetes é um desafio para muitas pessoas, especialmente se elas não recebem o apoio de que precisam da família e dos amigos. Frequentemente, embora a família e os amigos queiram ajudar, eles não têm o conhecimento e a experiência para fornecer o apoio adequado. Os colegas podem aproveitar suas próprias experiências para ajudar outras pessoas no autocontrole do diabetes e talvez até mesmo ajudar os membros da família a aprender como podem apoiar seus entes queridos.

Os programas de apoio para diabéticos possuem todas as variedades e poucos são idênticos. Se for esse o caso, como podemos definir padrões para ajudar a garantir a qualidade e eficácia do programa? Uma forma de promover os padrões é usar as “Cinco Funções-Chave do Apoio dos Semelhantes” do Peers for Progress.

Estar presente e compartilhar experiências:

Constantemente, a coisa mais importante que os colegas podem fazer é estar presente quando os outros precisam deles. Não devemos subestimar o valor de saber que o apoio está ao nosso alcance e de sentir uma conexão genuína com a pessoa que o está oferecendo.

Ajuda no controle diário: Objetivos simples como “fazer exercícios 150 minutos por semana” ou “comer mais frutas e vegetais” parecem muito simples no consultório médico, mas muitas vezes acabam sendo difíceis de se colocar em prática. O colega de apoio ajuda a transformá-los em planos específicos que se adaptem ao estilo de vida e às circunstâncias das pessoas. Os colegas de apoio usam suas próprias experiências com dieta, atividade física e adesão a medicamentos para ajudar as pessoas a descobrir como controlar o diabetes em suas vidas cotidianas.

Apoio social e emocional: Por meio da escuta empática e do incentivo, os colegas de apoio são parte integrante de ajudar os outros a lidar com as barreiras sociais ou emocionais e a permanecer motivados para alcançar seus objetivos.



Vínculos com cuidados clínicos e recursos comunitários: Os colegas de apoio ajudam a preencher a lacuna entre pacientes e profissionais de saúde. Eles podem motivar-se mutuamente para se comunicarem e se afirmarem para obter atendimento regular e de qualidade, identificar recursos locais para a compra de alimentos saudáveis e baratos ou para encontrar locais seguros para atividades físicas.

Apoio contínuo: O diabetes e outras doenças crônicas são “para o resto da vida” e as necessidades mudam à medida que a motivação diminui ou surgem problemas de saúde. Os colegas de apoio mantêm os outros colegas engajados, fornecendo acompanhamento proativo, flexível e contínuo de longo prazo (Tang & Fisher, 2020).

Revise os exemplos de apoio de semelhantes abaixo e pense em quais você já está fazendo ou como esses exemplos podem ser incorporados às suas atividades desejadas ou existentes:

- ☐ Distribuir informações sobre o autocontrole do diabetes e responder às perguntas que os membros do grupo possam ter.
- ☐ Cumprimentar as pessoas e apresentar-se como um facilitador/membro do Grupo de Apoio para Diabéticos de Lions Club International.
- ☐ Convidar os participantes e seus familiares a participarem de atividades de exercícios e alimentação saudável.
- ☐ Visitar uma pessoa em sua casa para ver como está e usar isso como uma oportunidade para conhecer a sua família.
- ☐ Reunir perguntas do seu grupo de apoio para diabéticos e obter respostas dos médicos na clínica local.
- ☐ Organizar uma reunião com um profissional de saúde para falar sobre medicamentos e convidar os membros do grupo de apoio para trazerem seus medicamentos e fazerem perguntas sobre eles.
- ☐ Conduzir uma discussão em grupo para ajudar todos a definir uma meta comum para o mês, como dar pelo menos 5.000 passos todos os dias.
- ☐ Perguntar aos participantes sobre a última vez que viram um médico e incentivá-los a consultarem-se regularmente.
- ☐ Compartilhar sua história pessoal sobre viver com diabetes e convidar outras pessoas para compartilhar suas histórias.

Mensagens principais

- » Uma observação comum entre os programas de apoio de semelhantes em todo o mundo pode ser resumida como: “Os médicos dizem aos pacientes o que fazer e os colegas ajudam os pacientes a descobrir como fazer”.
- » Não há uma maneira somente de apoiar os semelhantes. No entanto, os participantes se beneficiam mais quando o apoio atende cinco funções principais: estar presente, ajuda no controle diário, apoio social e emocional, vínculos com cuidados clínicos e recursos da comunidade e apoio contínuo.

F. Por que ter grupos de apoio para diabéticos?

Existem muitos formatos para fornecer apoio para diabéticos, como contatos pessoais, chamadas telefônicas, mensagens de texto, mídia social, quadros de mensagens on-line e reuniões virtuais, para citar alguns. Existem prós e contras para cada um desses formatos, e cada um desempenha um papel importante no atendimento à comunidade diabética. Os programas podem depender predominantemente de um formato, mas geralmente é uma boa ideia usar uma combinação de formatos para atrair e reter membros que gostam de se engajar de maneiras diferentes.

Para organizações baseadas na comunidade, as reuniões de grupo presenciais tendem a ser o formato mais popular para alcançar os membros da comunidade local. Os grupos fornecem um ambiente onde as pessoas podem se sentir confortáveis e serem elas mesmas. Às vezes, você só precisa de um motivo para se reunir - e, quando o fizer, o apoio dos colegas acontece naturalmente!

Os pontos fortes dos grupos de apoio para diabéticos presenciais incluem:

- » Facilidade de iniciar um grupo usando relacionamentos existentes e divulgação boca a boca.
- » Facilidade de criação da identidade do grupo, camaradagem e sentimento de pertencimento.
- » Facilidade de comunicação com clareza e sem mal-entendidos.
- » Desenvolvimento de amizades a partir da participação em grupo.
- » Oportunidades de se envolver em atos altruístas apoiando os colegas.
- » Um impacto na redução dos sentimentos de isolamento e solidão.
- » Capacidade de aprender em ambientes do mundo real.
- » Capacidade de fornecer demonstrações reais e ajudar os colegas a praticar novas habilidades.
- » Responsabilidade e motivação entre os participantes.
- » Acesso a informações altamente relevantes sobre os recursos locais.
- » Conexão e cooperação com outras organizações locais.
- » Capacidade de organizar eventos divertidos e interativos com palestrantes e especialistas locais.

Os problemas comuns enfrentados por grupos de apoio para diabéticos presenciais podem incluir:

- » A percepção de que os grupos de apoio promovem negatividade e a reclamação deve ser superada.
- » Potencial confusão emocional e conflitos interpessoais.
- » Dificuldade em acomodar pessoas com deficiência, problemas de saúde mental ou outras doenças.
- » Exigência de facilitadores de alta qualidade para lidar com comportamentos problemáticos que podem ocorrer entre os participantes.
- » Capacidade limitada para fornecer suporte 24 horas por dia, 7 dias por semana.
- » Dificuldade para as pessoas participarem anonimamente.

“Tenho visto pessoas que vivem com diabetes adquirirem confiança e esperança apenas por participarem do grupo de apoio que coordeno.”

- Leão Osa Chima do Lions Clube do Hospital Geral Gbagada



G. Considerações legais

Existem várias questões legais a serem consideradas antes de iniciar um grupo de apoio para diabéticos.

Proteção de dados pessoais: Qualquer coleta de dados que possa ser necessária deve ser feita em nível local e estar de acordo com os padrões e leis locais. Uma vez que os dados pessoais tenham sido usados e que o objetivo da informação tenha sido cumprido, as informações pessoais devem ser destruídas, deletadas e/ou apagadas permanentemente para evitar qualquer uso indevido. Geralmente, recomenda-se que quando dados pessoais de menores sejam coletados, o consentimento dos pais deve ser obtido. Você deve garantir que um procedimento padrão de “retenção e destruição de dados” seja implementado para os dados pessoais dos participantes após a conclusão do programa. Isso vai minimizar o potencial de queixas no futuro. Dados pessoais ou dos participantes nunca devem ser enviados a Lions Clubs International.

Proteção dos dados médicos: Devido à natureza pessoal de doenças como o diabetes, é recomendável manter todas as informações compartilhadas, questionários de saúde coletados e qualquer outra forma de informação médica em total sigilo. Todos os dados médicos coletados devem ser guardados e mantidos de acordo com as leis locais. Os membros devem ser proibidos de discutir a situação da doença dos colegas fora do espaço designado para a reunião.

Consentimento: Todos os formulários devem afirmar, em linguagem clara e distinta, como e quais dados pessoais podem ser usados. Como um facilitador ou responsável por Grupos de Apoio para Diabéticos de Lions Clubs International, você é responsável por cumprir todas as leis locais de privacidade de dados e proteger as informações que você recebe nesta função. Para publicar fotos ou vídeos feitos durante qualquer atividade de Grupos de Apoio para Diabéticos de Lions Clubs International nas redes sociais é recomendável obter o consentimento por escrito dos participantes ou, se for um menor, dos pais/responsáveis. O consentimento para publicar fotos de menores deve ser feito de acordo com as leis locais existentes.

Leis locais: Todas as leis locais devem ser cumpridas ao estabelecer, administrar, manter ou encerrar um grupo de apoio para diabéticos.

H. Determinar a capacidade do seu clube

Conforme mencionado anteriormente, há uma grande necessidade de grupos de apoio para diabéticos e muitas funções para o envolvimento dos Leões e Leos. Antes de seguir em frente e criar seu grupo de apoio para diabéticos, é importante refletir sobre a capacidade do seu clube, distrito ou distrito múltiplo. Existem algumas coisas a serem consideradas:

Compromisso de tempo: Muitos grupos de apoio para diabéticos duram vários anos, e é fundamental que evitemos arriscar potenciais sucessos ao encerrar um grupo muito cedo. Além disso, mesmo programas simples têm muitas considerações e tarefas, e é muito difícil para uma pessoa assumir todas as responsabilidades de manutenção do grupo. Considere a criação de um comitê de planejamento ou direção para auxiliar nos diferentes aspectos do programa.

Necessidades comunitárias e recrutamento: Existem muitas pessoas que vivem com diabetes em todas as comunidades atendidas por Lions e Leo clubes. É importante saber sobre as necessidades atuais das pessoas afetadas pelo diabetes em sua comunidade. Por exemplo, se já existir vários grupos de apoio para diabéticos, pode não ser apropriado ou necessário para você criar um novo grupo de apoio para diabéticos. Você também deve estar disposto a trabalhar com os hospitais locais e organizações de diabetes para recrutar indivíduos para se envolverem com o seu grupo de apoio para diabéticos.

Interesse dos Leões e Leos: Visto que há muitas funções a serem desempenhadas por Leões e Leos ao implementar um grupo de apoio para diabéticos, você deve garantir que seu clube esteja interessado e disposto a assumir um compromisso de projeto de pelo menos 1 a 2 anos.

Mensagens principais

- » É uma boa prática que os grupos de apoio para diabéticos continuem sem uma data de término predeterminada, mas lembre-se de que isso também significa que serão necessários capacidade e apoio contínuos - portanto, planeje de acordo.
- » Promover um senso de comunidade entre os participantes leva tempo, e nós o encorajamos a se comprometer com pelo menos 1 a 2 anos de serviço com um plano de sucessão. Os facilitadores atuais devem criar um canal para identificar e desenvolver os membros do grupo como facilitadores em potencial. Isso pode começar com a identificação de ajudantes para auxiliar na logística da reunião, passando para a co-facilitação do grupo e, eventualmente, para a sucessão ou para o início de outro grupo de apoio para diabéticos para absorver novos membros.

Seção 2. Como criar grupos de apoio para diabéticos

A. Identificar uma população

Depois de aprender sobre os tipos de diabetes, é importante perceber como essa doença se apresenta de maneira diferente. Existem problemas e soluções singulares que acompanham cada tipo de diabetes. Por exemplo, para alguém com diabetes gestacional que pode estar utilizando medicação ou insulina por um curto período de tempo, o gerenciamento da bomba de insulina não seria um tópico de discussão necessário. Visto que diferentes formas de diabetes apresentam seus próprios desafios, alguns membros podem se opor a fazer parte de um grupo com participantes com várias formas diferentes de diabetes. No entanto, existem muitos assuntos que todas as pessoas que vivem com diabetes se beneficiarão com a discussão, como estratégias de superação, hábitos alimentares saudáveis, discriminação e muitos mais (Kurtz, 1997). Muitos grupos de apoio para diabéticos preferem ser inclusivos para participantes com qualquer forma de diabetes e até mesmo incluir outras pessoas importantes, como pais e amigos. Depende de você decidir qual população gostaria de apoiar!

Alguns públicos a serem considerados:

Tipo de diabetes

- » Pessoas pré-diabéticas
- » Pessoas com diabetes tipo 1
- » Pessoas com diabetes tipo 2
- » Pessoas com diabetes gestacional

Idade

- » Crianças diabéticas
- » Adolescentes diabéticos
- » Adultos diabéticos
- » Idosos diabéticos

Fase da doença

- » Pessoas recém-diagnosticadas
- » Pessoas com diabetes há um longo período de tempo

Situação da doença

- » Aqueles que têm complicações ou comorbidades do diabetes (ou seja, doenças cardíacas, problemas de visão, neuropatia etc.)
- » Aqueles que não apresentam complicações ou comorbidades decorrentes do diabetes



Cuidadores

- » Pais
- » Parceiros
- » Amigos
- » Outros relacionamentos com pessoas com diabetes

B. Estabelecer o tamanho do grupo

Você deve considerar a escolha de um tamanho de grupo que melhor atenda às necessidades dos seus participantes, bem como à capacidade do seu grupo. A maioria dos grupos de apoio tem de 10 a 15 participantes, mas esta não é uma orientação rígida. Dependendo das necessidades da comunidade, pode ser necessário ter um grupo maior, ou dependendo da capacidade ou necessidade, pode ser necessário ter um grupo menor (Kurtz, 1997).

Não desanime se a frequência ao seu grupo de apoio para diabéticos flutuar com o tempo.

Lembre-se de que manter a frequência é difícil e complicado por muitos fatores.

Não é necessariamente um reflexo do próprio grupo ou do desempenho do facilitador do grupo.

Se apenas quatro pessoas comparecerem a uma reunião de grupo com uma participação típica de 15 pessoas, faça o possível para não mostrar sua decepção ou permitir que isso o coloque de modo negativo durante a reunião. Quatro pessoas apareceram e querem estar lá, então faça com que fiquem felizes por terem ido!

C. Programar os horários das reuniões

Horário das reuniões: Você deve considerar a escolha de um horário que melhor atenda às necessidades dos seus participantes. Por exemplo, se você escolheu realizar um grupo de apoio para diabéticos para crianças, você precisa considerar os horários escolares locais de início e término. Se você escolheu realizar um grupo de apoio para diabéticos para adultos mais velhos, você pode ter mais flexibilidade para os horários de reunião. Isso sempre pode ser alterado com base no feedback dos participantes do grupo. As salas de reuniões devem ser abertas 15 a 20 minutos antes do horário de início para permitir a arrumação e a socialização.

Duração da reunião: A maioria dos grupos de apoio se reúne por 90 minutos a cada sessão. No entanto, a duração da reunião deve atender melhor às necessidades dos participantes e pode ser mais longa ou mais curta com base na disponibilidade (Kurtz, 1997). Por exemplo, um grupo de apoio composto principalmente por crianças pode não ter a capacidade de mantê-las sentadas durante uma sessão de 90 minutos.

Frequência das reuniões: A maioria dos grupos de apoio se reúne uma vez por mês ou uma vez por semana. Considere sua disponibilidade, a disponibilidade dos seus participantes e a disponibilidade de outros Leões e Leos ao estabelecer a frequência das reuniões. Isso sempre pode ser alterado com base no feedback dos participantes do grupo.



D. Identificar e recrutar funções

Existem várias funções necessárias para um grupo de apoio para diabéticos bem-sucedido. Essas funções requerem voluntários Leões e Leos, pessoas com conhecimento sobre o diabetes e pessoas com diabetes. Algumas dessas funções podem ser intercambiáveis, dependendo das necessidades do grupo de apoio para diabéticos. Por exemplo, alguns facilitadores de grupos de apoio para diabéticos também atuam como anfitriões do grupo, mas isso não é um requisito para todos os grupos de apoio para diabéticos.

Participantes: Os participantes do grupo de apoio para diabéticos são membros da comunidade com diabetes e que optaram por se juntar ao grupo de apoio para diabéticos. Os participantes são frequentemente chamados de "membros do grupo" ou "colegas".

Facilitadores: Os facilitadores de grupos de apoio para diabéticos planejam as reuniões sobre como controlar o diabetes e outras condições de saúde, fornecem apoio aos membros do grupo para aprender como fazer boas escolhas para si mesmos, oferecem informações que eles estão qualificados para oferecer e muito mais! Os grupos de apoio para diabéticos só devem ser facilitados por Leões e Leos se tiverem diabetes e/ou forem membros ativos da comunidade de diabetes e/ou tiverem experiência suficiente sobre o diabetes. Se você é ativo na causa global do diabetes, é provável que já conheça alguém que se encaixa nessa função! Caso contrário, entre em contato com organizações locais de diabetes, hospitais ou contatos pessoais para encontrar alguém que esteja disposto a assumir essa função. Alguns grupos de apoio para diabéticos funcionam bem quando são liderados por colegas, tendo um profissional médico presente para responder a perguntas, se necessário. Também é possível ter vários facilitadores por grupo de apoio para diabéticos, desde que as reuniões sejam divididas entre eles para garantir uma discussão de grupo adequada. Alguns grupos de apoio prosperam sem um facilitador, e os membros do grupo se revezam na liderança das reuniões individuais. Depende de você e do grupo decidir a melhor estrutura de facilitação para seu grupo de apoio para diabéticos (Kurtz, 1997). Para obter mais informações, consulte a descrição da função de facilitador de grupo no Anexo G, encontrado em lionsclubs.org/DPSG.

Anfitriões Leões e Leos voluntários: Os Grupos de Apoio para Diabéticos de Lions Clubs International oferecem muitas oportunidades de serviço para envolver os Leões e Leos na causa global do diabetes! As tarefas abaixo destacam algumas das muitas tarefas que Leões e Leos podem assumir com diversos níveis de envolvimento.

- » Planejamento de reuniões, atividades e eventos.
- » Fornecimento ou financiamento de alimentos e bebidas para o grupo.
- » Participação em treinamentos para aprimorar as habilidades de facilitadores de grupo.
- » Convite e/ou financiamento para os palestrantes (com aprovação do grupo).
- » Cooperação com clínicas locais e outras organizações úteis para pessoas com diabetes.
- » Criação de materiais de divulgação.

- » Divulgação do programa na comunidade e/ou na internet.
- » Recrutamento de participantes por meio de diversos canais.
- » Seleção de participantes para ingressar no grupo.
- » Desenvolvimento e distribuição de boletins.
- » Envolvimento com os membros do grupo entre as reuniões.
- » Levantamento dos assuntos de interesse.
- » Patrocínio dos participantes para outros eventos ou atividades.
- » E muito mais!

Para obter mais informações sobre como angariar fundos para o seu grupo de apoio para diabéticos, leia nosso guia de angariação de fundos encontrado em lionsclubs.org/service-toolkit.

E. Identificar um local

As reuniões podem ocorrer em diversos locais. O local da reunião deve ser acessível, seguro, confortável e conveniente para todos os membros, com fácil acesso aos banheiros. Se o seu clube ou distrito tem seu próprio espaço que normalmente usa para reuniões, este também seria um ótimo espaço para um grupo de apoio se reunir. Se o seu grupo for pequeno, talvez vocês possam se reunir em um restaurante ou café. Se o seu grupo for grande, você deve considerar alugar um espaço. Se a comunidade do seu grupo for afetada pelo estigma relacionado ao diabetes, você deve considerar uma reunião em um local privado para garantir a confidencialidade (Kurtz, 1997). Alguns locais populares para grupos de apoio incluem:

- | | | |
|--------------------------|------------------------|----------------------|
| » Espaços do clube | » Escolas | » Restaurantes |
| » Igrejas | » Shoppings | » Parques públicos |
| » Hospitais | » Centros comunitários | » Casas particulares |
| » Organizações parceiras | » Ginásios | » E muito mais! |



F. Grupos virtuais de apoio para diabéticos

Os grupos de apoio virtuais tornaram-se cada vez mais populares devido às melhorias nas telecomunicações e nas redes sociais. Se você tiver dificuldade em estabelecer uma reunião física, considere a possibilidade de realizar reuniões virtuais! Os grupos de apoio on-line permitem que os membros se conectem virtualmente de suas casas e oferecem benefícios semelhantes aos grupos de apoio presenciais.

Abaixo estão algumas atividades on-line simples que podem ser organizadas e promovidas entre os grupos de apoio para diabéticos on-line. Todas as atividades podem ser feitas por meio de mensagens de texto e compartilhamento de fotos. Grupos on-line mais avançados podem considerar tentar chamadas de vídeo em grupo se tiverem experiência com esse formato. O facilitador do grupo pode iniciar cada atividade enviando uma mensagem com o texto introdutório. O facilitador do grupo deve estar preparado para postar sua própria contribuição para a atividade dentro de 24 horas se outras pessoas no grupo não responderem. O facilitador do grupo também deve fazer perguntas de acompanhamento e incentivar outros a fazerem perguntas também.

Rede por telefone para apoio emocional: O facilitador do grupo cria uma lista dos membros do grupo e atribui a cada pessoa um outro membro do grupo para contatar durante a semana seguinte. Cada pessoa receberá uma ligação e eles, por sua vez, serão responsáveis por iniciar uma ligação para sua pessoa designada. Os colegas são livres para falar o quanto desejarem.

Compartilhamento de recursos: Inicie um bate-papo em grupo para incentivar o grupo a compartilhar links para vídeos de exercícios, receitas saudáveis e desafios recentes.

Mostrar e falar: Peça a cada pessoa que tire uma foto de um item que seja significativo para ela ou que tenha uma história por trás que deseja compartilhar. O item pode ser relacionado ao diabetes ou pode ser algo pessoal para o membro do grupo.

Concurso de vídeo: Peça aos membros do grupo que gravem um vídeo curto ou clipe de áudio de dois minutos sobre algo positivo que estão fazendo para cuidar de si mesmos. Faça com que o grupo vote no vídeo mais engraçado, no vídeo mais criativo e no vídeo mais informativo.

Você sabia?

O Leão Michael Sarin, Assessor da Conscientização sobre o Diabetes do Lions Clube de Médicos de Toronto, conduz o grupo de apoio para diabéticos “Caminhando e Falando do Diabetes”, no qual os membros da comunidade se envolvem no apoio aos semelhantes enquanto caminham em várias áreas locais, como parques, centros comunitários e acampamentos, em vez de reunião em um local formal.

G. Como recrutar participantes

Em todas as comunidades, existem centenas, senão milhares de pessoas que estão lutando contra o diabetes e podem se beneficiar da participação em um Grupo de Apoio para Diabéticos de Lions Clubs International. No entanto, devido ao estigma, muitas pessoas com diabetes mantêm seu diagnóstico em segredo. Pode ser difícil no início recrutar participantes para o seu grupo de apoio para diabéticos. A seção a seguir explica estratégias de recrutamento para participantes em potencial.

Utilize a força da rede de Leões e Leos: Nossa rede de 1,4 milhão de Leões e Leos está ansiosa para servir às nossas causas globais. Considere entrar em contato com a liderança do distrito ou distrito múltiplo para compartilhar informações sobre o programa para aumentar o interesse e o recrutamento. Além disso, muitas atividades de serviço para o diabetes estão conectadas a grupos de apoio. Por exemplo, se os Leões e Leos próximos estiverem ativos em atividades de exames de tipo 2, eles podem estar ansiosos para conectar aqueles cujos exames foram anormais a participarem do seu grupo de apoio para diabéticos. É provável que haja Leões e Leos em sua área com experiência em atividades de serviço para o diabetes ou com contatos importantes que possam ajudar você!

Entre em contato com organizações comunitárias de diabetes e hospitais: Um ótimo lugar para começar a recrutar participantes é entrar em contato com organizações comunitárias que atendem ao diabetes. As organizações de diabetes trabalham para servir aqueles que vivem na comunidade e podem ser capazes de conectar você com pessoas que poderiam se beneficiar ao se juntar a um grupo de apoio para diabéticos. Além disso, os hospitais têm educadores sobre o diabetes ou endocrinologistas que podem fornecer uma plataforma para recrutar participantes ou anunciar seu grupo (consulte o Anexo C, encontrado em lionsclubs.org/DPSG, para um modelo de folheto).

Seja visível na comunidade: Participe de eventos da comunidade como representante do grupo de apoio para diabéticos e promova os benefícios de participar. Use nosso modelo de folheto e coloque-os em áreas de alto tráfego para atrair participantes em potencial. Considere a publicidade não apenas em organizações comunitárias ou hospitais, mas também em academias, supermercados, escolas, universidades, bibliotecas, feiras de saúde ou outras áreas de grande visibilidade. Considere a compra de um anúncio em uma revista local, jornal ou estação de rádio usando nosso modelo de comunicado à imprensa (consulte o Anexo B, encontrado em lionsclubs.org/DPSG) Visite outros Lions e Leo clubes ou distritos para falar sobre o seu grupo de apoio para diabéticos e incentivar outros clubes a participarem!

Anuncie nas redes sociais: Compartilhe o folheto ou calendário do grupo de apoio para diabéticos nas redes sociais e peça que amigos e familiares façam o mesmo! Além disso, considere entrar em contato com administradores de grupos locais de diabetes no Facebook para obter ajuda para anunciar seu grupo.

Contate os líderes comunitários: Contate aqueles que têm status na comunidade, como representantes eleitos que são apaixonados por diabetes ou causas semelhantes, membros do clero, diretores de escolas (se o seu programa envolve jovens), empresários locais etc. (Kurtz, 1997).



Forneça exames: Alguns grupos atuais de apoio para diabéticos de Lions Clubs International incentivam as pessoas a se juntarem ao grupo oferecendo exames de índice glicêmico, pressão arterial e outros exames de saúde gratuitos. Isso oferece a oportunidade para os participantes receberem os cuidados médicos necessários e dá aos grupos a oportunidade de mostrar a importância do apoio de semelhantes no controle do diabetes.

Seja facilmente reconhecível: É útil usar algo que mostre claramente quem você é, como um colete ou camiseta do Lions e Leo clube.

Refine seu "argumento breve de venda da ideia"

Pense no que você poderia dizer a alguém para convidá-lo a se juntar ao seu grupo de apoio para diabéticos. Como você o convenceria a dar uma chance ao seu grupo de apoio para diabéticos? Um argumento breve de venda da ideia é uma fala sucinta e memorável para um grupo, que você pode dizer em 30 segundos ou menos. Abaixo está um roteiro simples para você começar a elaborar seu próprio argumento breve de venda da ideia para recrutar participantes.

Meu nome é __**(inserir o nome)**__ e eu sou voluntário no Grupo de Apoio para Diabéticos de Lions Clubs International do __**(inserir clube)**__. Nosso grupo se dedica a ajudar as pessoas com diabetes a terem uma vida mais saudável e feliz. Ajudamos uns aos outros a aprender sobre auto cuidado, fazer melhorias no estilo de vida, ficar motivados e superar os desafios de viver com diabetes. Se isso soa como algo em que você estaria interessado, nos encontramos a cada __**(inserir datas de reunião)**__ às __**(inserir hora)**__ e todos são bem-vindos. Se você me fornecer suas informações de contato, enviarei os detalhes sobre os nossos encontros. Estou aqui se você tiver alguma dúvida.

Seção 3. Planejamento das reuniões do grupo de apoio

A. Formato da reunião

Existem alguns formatos comuns de grupos de apoio que podem fornecer uma estrutura sólida para que os grupos se sintam mais seguros ao começar. O gráfico abaixo, desenvolvido por Peers for Progress, descreve o amplo espectro de formatos de reuniões de grupos de apoio comumente usados. A principal decisão a tomar ao determinar um formato de reunião é se você prefere um formato de reunião fechada ou aberta; um grupo fechado é controlado com adição limitada ou de nenhum outro membro ao grupo, enquanto um grupo aberto é flexível com a entrada de novos membros a qualquer momento (Schopler & Galinsky, 1984). Os grupos fechados geralmente se concentram em um programa definido, enquanto os grupos abertos podem incluir assuntos predeterminados ou discussão aberta. Esta estrutura de formatos pode ser útil se você for novo em grupos de apoio para diabéticos ou está procurando fortalecer seu grupo de apoio para diabéticos existente; no entanto, existem outros formatos que podem funcionar melhor para seu grupo. Consulte seus colegas se não tiver certeza de qual formato será o melhor para o seu grupo de apoio para diabéticos!

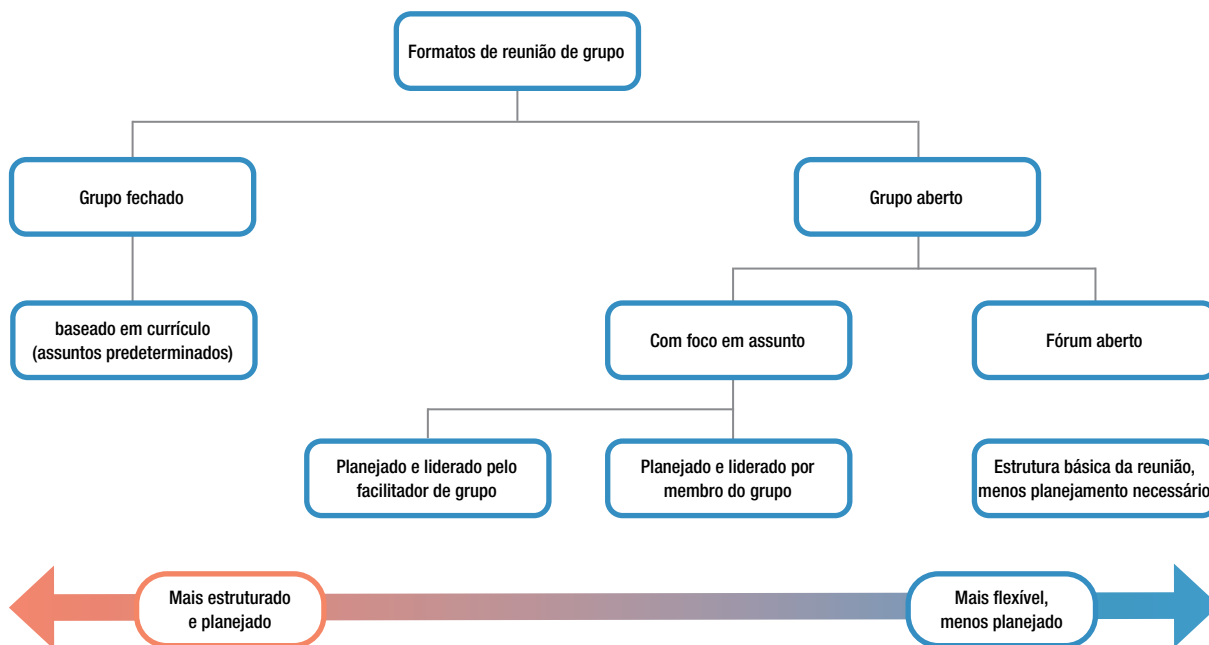


Figura 2: Este gráfico foi desenvolvido por Peers for Progress e descreve o amplo espectro de formatos de reunião que são comumente usados para grupos de apoio.

B. Formato das conversas

Os grupos de apoio devem encorajar a participação de todos os membros, sem pressionar os indivíduos a falar quando não se sentem confortáveis para fazê-lo. Pedir aos membros do grupo que compartilhem suas histórias pessoais é uma ótima maneira de iniciar uma conversa. Alguns grupos encorajam uma conversa aberta e fluida, enquanto outros encorajam uma abordagem em que cada membro se reveza na ordem de onde está sentado. Se alguns membros dominam a conversa, dividir o tempo para cada membro falar pode ser o ideal (Kurtz, 1997).

Se você quiser que todos compartilhem em um grande grupo, comece com uma pessoa e prossiga pela sala em uma única direção. É importante que todos tenham a oportunidade de falar e que você acompanhe isso como facilitador. Os participantes devem ter a oportunidade de pular sua vez, mas você deve voltar a eles no final para ver se eles gostariam de falar.

Considere dividir grupos grandes em unidades menores para encorajar os participantes que podem se sentir menos à vontade para falar em um grupo grande. Experimente práticas como “formar pares e compartilhar” (duas pessoas conversam e depois compartilham com o grupo maior), pequenos grupos (3 a 4 pessoas) ou “círculos concêntricos” (melhor com números pares, mais de 10 pessoas).

Os círculos concêntricos envolvem dividir um grupo ao meio e fazer com que a metade forme um círculo com o braço estendido. Cada pessoa na outra metade do grupo deve ficar na frente de outra pessoa. Isso forma um círculo interno voltado para fora e um círculo externo voltado para dentro. Cada pessoa pode então ter uma breve discussão sobre um tema por algum tempo. Como facilitador, você pode girar o círculo interno ou externo (ou seja, “círculo externo, passe três pessoas à sua direita”) e esses pares podem ter uma discussão.

C. Assuntos a serem considerados

Os grupos de apoio devem ser fluidos e focar na participação do grupo. No entanto, é importante estabelecer a estrutura para assuntos potenciais a serem discutidos em sua reunião de grupo. É importante enfatizar que todos os assuntos devem ser desejados e aprovados pelo grupo e facilitador. Esses assuntos podem ser:

Metas: Listar, definir e revisar as metas dos membros durante sua participação no grupo. Consultar a próxima seção para obter mais informações sobre o estabelecimento de metas.

Dicas para o controle do diabetes: Estratégias de controle do diabetes para educar ou inspirar colegas. Isso pode incluir:

- » Como retardar os problemas de visão, cardíacos, renais, nos pés e/ou dentários.
- » Necessidades nutricionais para pessoas com diabetes, como alimentos saudáveis, refeições com baixo teor de carboidratos etc.
- » Bem-estar geral, como bem-estar social e emocional, ao viver com diabetes.
- » Exercícios e rotinas físicas para ajudar no controle do diabetes.
- » Passatempos divertidos ou atividades recreativas que podem ajudar a aliviar o estresse.
- » Dicas para viagens.
- » Aprender sobre medicamentos comuns para o diabetes e insulina.

Habilidades para a superação: Compartilhar histórias de dificuldades e resiliência para aumentar a capacidade dos colegas de lidar com os momentos difíceis. Alguns membros podem estar sofrendo de depressão associada ao controle do diabetes e podem se beneficiar de uma discussão honesta sobre como lidar com isso.

Compartilhamento de sucessos: Compartilhar aspectos bem-sucedidos do controle do diabetes ou qualquer outro evento positivo que tenha ocorrido durante o diabetes.

Novidades: Isso pode incluir novas pesquisas ou notícias que envolvam o diabetes.

Atualizações da saúde: Atualizações em qualquer coisa relacionada à saúde. Isso pode incluir tecnologia, novas formas de tratamento ou qualquer outra coisa relacionada à saúde dos diabéticos.

Discriminação: Lidar com a discriminação relacionada ao status de diabético.

Resiliência: O processo de recuperação de um evento difícil relacionado ao diabetes.

Insulina: A importância de aderir a um regime de insulina, maneiras de controlar as barreiras à aquisição de insulina e dicas para controlar o medo e o estigma associados ao uso de insulina.

E muito mais!

Dependendo do assunto, pode ser benéfico convidar palestrantes qualificados para uma discussão. Por exemplo, alguns grupos atuais de apoio para diabéticos de Lions Clubs International convidam endocrinologistas, nutricionistas, educadores sobre o diabetes e outros convidados relevantes para falar em seus grupos. Verifique com seu grupo se eles estariam interessados em ter um palestrante convidado nas reuniões.

“Sempre use um palestrante que trate os pacientes e residentes com respeito e gentileza.”

-Leão Suzanne Herbst do Lions Clube Gordons Bay



D. Planejamento e realização das reuniões

Alguns Grupos de Apoio para Diabéticos de Lions Clubs International preferem reuniões sem uma agenda definida para permitir a troca livre de informações e experiências compartilhadas. Essas reuniões geralmente são menos prescritivas e envolvem menos planejamento. No entanto, alguns Leões e Leos preferem planejar uma agenda formal. É importante reconhecer que ambos os métodos podem ser bem-sucedidos. Se o seu grupo acredita que uma reunião estruturada seria benéfica para garantir que certos assuntos sejam tratados, sente-se com o seu facilitador e faça um plano para as reuniões futuras. Você deve sempre deixar espaço para mudanças com base no feedback do grupo. Algumas etapas básicas para a realização de reuniões de grupo de apoio de Peers for Progress estão descritas abaixo:

Etapas básicas para conduzir uma reunião

Comece a reunião dentro do horário	Comece no máximo cinco minutos atrasado e agradeça a todos que chegaram na hora certa. Quando os retardatários chegarem, não interrompa o processo para cumprimentá-los. Espere até depois de um intervalo ou outro momento apropriado para que eles se apresentem.
Dê boas-vindas a todos	Faça questão de dar as boas-vindas a todos que vierem. Não reclame do tamanho do grupo se a participação for pequena! Agradeça a presença de todos e analise o comparecimento depois. Trabalhe com quem você tem.
Faça apresentações	Circule pelo grupo e peça aos participantes que digam algo sobre si mesmos. Comece por você para servir de exemplo. Quando novos membros do grupo ingressarem, certifique-se de refazer as apresentações para todo o grupo para ajudá-los a se sentirem bem-vindos. Considere atividades para quebrar o gelo que façam as pessoas se movimentarem fisicamente e interagirem umas com as outras.
Determine a agenda	Reveja o que vai acontecer na reunião e verifique com o grupo se eles concordam com a agenda. Isso cria um senso de propriedade da reunião e permite que os participantes saibam desde o início que você está lá para facilitar o processo e a reunião deles, não sua própria agenda.
Resuma a reunião	Antes de encerrar a reunião, resuma o que aconteceu durante a reunião e ações de acompanhamento para a próxima reunião.
Agradeça aos participantes e encerre a reunião	Reserve um minuto para agradecer às pessoas que o ajudaram a preparar as coisas para a reunião. Agradeça a todos os participantes por suas contribuições e energia e por tornarem a reunião um sucesso.

Se você está planejando incluir uma atividade, pode considerar o uso de um plano de atividades que ajude a orientar possíveis conclusões, objetivos e necessidades de recursos. Um exemplo de plano de atividades desenvolvido por Peers for Progress inclui o seguinte:

Plano de atividades	
Data:	
Título da atividade	
Objetivo da atividade (1 a 3 pontos-chave)	1. 2. 3.
Principais conclusões (3 a 4 pontos-chave)	1. 2. 3. 4.
Esboço da atividade	Abertura: Introdução de novo material: Prática orientada: Perguntas e respostas: Discussão aberta: Encerramento:
Materiais necessários:	
Funções de Leão e Leo	
Observações e dicas	

E. Necessidades de recursos

Alguns grupos dependem fortemente de necessidades materiais específicas. Abaixo estão alguns materiais e recursos que podem ajudar a executar um grupo de apoio para diabéticos bem-sucedido:

- » Materiais de escritório (ou seja, caneta e papel para pessoas que desejam fazer anotações)
- » Quadros brancos ou flip-charts
- » Lanches, bebidas etc.
- » Computadores (de preferência laptops ou tablets)
- » Acesso à Internet ou Wi-Fi
- » Mesas
- » Cadeiras
- » Etiquetas com nomes
- » Lista de presença
- » Lenços descartáveis
- » Desinfetante para as mãos
- » Itens específicos para a sua atividade ou assunto (ou seja, materiais específicos, recursos visuais etc.)

F. Estabelecer procedimentos de gestão de crises

Durante a condução de um grupo de apoio para diabéticos, os facilitadores de grupo ou outros Leões e Leos voluntários podem se deparar com situações muito complexas, perigosas ou simplesmente fora da sua zona de conforto. É importante ser capaz de reconhecer quando os problemas excedem a capacidade e responsabilidade do facilitador do grupo.

Se você reconhecer que um membro do grupo está passando por grave sofrimento físico ou emocional que representa uma ameaça imediata à saúde, **não tente resolver o problema sozinho**. Se uma situação como essa surgir durante uma reunião do grupo, o facilitador do grupo deve dizer: "Isso parece algo que você deve discutir com o seu médico (ou outro serviço social apropriado)." Após a reunião do grupo, faça um acompanhamento com o membro do grupo em particular para 1) encorajar o membro do grupo a procurar imediatamente assistência médica, serviço social ou policial e 2) pedir permissão para alertar um membro da família sobre a situação.

Você deve definir os procedimentos para lidar com crises no caso de uma emergência, como uma catástrofe natural ou acidente ou lesão grave. Dependendo do local da reunião, seu prédio pode já ter protocolos de emergência. Fale com alguém responsável pelas operações das instalações para garantir a conformidade.

Em caso de doença grave ou acidente, é importante ter contatos de emergência em arquivo (consulte o Anexo D para o nosso modelo de formulário de inscrição de participante, encontrado em lionsclubs.org/DPSG) e siga as leis locais para avaliar a gravidade da lesão ou doença e transporte-os para o centro médico apropriado, se necessário. Se o seu grupo de apoio para diabéticos inclui menores, você é responsável por contatar e informar os pais ou responsáveis do jovem imediatamente no caso de uma emergência médica.

Seção 4. Como administrar seu grupo de apoio

A. Integração dos novos membros

Alguns grupos de apoio para diabéticos acham que é importante integrar ou avaliar os participantes em potencial para garantir que eles se encaixem bem com o resto do grupo. Essas perguntas podem ser específicas para o seu grupo, mas incluímos um exemplo de questionário (consulte o Anexo E, encontrado em lionsclubs.org/DPSG) para ajudar a orientar você. Aqui estão algumas questões a serem consideradas:

- » Questões demográficas (idade, gênero etc.)
- » Informações para contato
- » Contatos para emergências
- » Status de diabetes
- » Motivação e metas
- » Formulários de consentimento

Também pode ser útil fornecer aos novos membros um pacote de outros materiais de integração, como:

- » Livretos informativos
- » Calendários de atividades
- » Lista das regras do grupo
- » Principais informações de contato
- » Mapas e direções
- » Outros recursos importantes para o seu grupo!

O desenvolvimento do relacionamento começa no momento em que você interage pela primeira vez com o novo membro, seja durante o recrutamento ou na integração. As pessoas querem sentir que estão sendo ouvidas e compreendidas - não apenas como uma pessoa com uma doença, mas como uma pessoa como um todo. Expresse interesse genuíno ao perguntar sobre seus hobbies, família, esportes, música ou interesses.

Algumas pessoas podem querer saber mais sobre você para desenvolver um relacionamento de confiança. Fale sobre sua família, interesses e experiências com o diabetes - tanto quanto você se sinta confortável - enquanto garante que o foco ainda esteja nos participantes. Você pode até mesmo contar a eles sobre os desafios pessoais que enfrenta em sua vida. Permitir-se ser vulnerável ajuda muito a desenvolver uma conexão confiável e significativa.

Lembre-se de permanecer em conformidade com as leis e regulamentos locais de coleta de dados.

B. Definição das regras do grupo

As regras gerais podem manter os membros do grupo engajados e felizes. As regras gerais devem ser definidas pelo grupo e aplicadas pelo facilitador e outros membros do grupo. Algumas regras gerais a serem consideradas são:

- » Ser gentil e não criticar os colegas
- » As discussões são confidenciais e não devem sair da sala
- » Abster-se de fazer perguntas pessoais, a menos que seja concedida permissão
- » E muitos mais (Kurtz, 1997)

As regras gerais devem ser revisadas para garantir que elas permaneçam relevantes e úteis. Os membros do grupo devem estar envolvidos na definição das regras gerais e nas consequências se não forem seguidas. Discuta com seu grupo para encontrar regras adequadas e definir quando e como dispensar um membro do grupo.

Mensagens importantes para promover em seu grupo

- » Um bom atendimento clínico é importante, mas igualmente importante é o papel dos comportamentos individuais. E os comportamentos individuais dependem do apoio da família, amigos, colegas e comunidades.
- » Ninguém pode obrigar você a cuidar do seu diabetes; isso é com você.
- » Os membros do grupo não estão autorizados a dar conselhos médicos a outras pessoas.

C. Estabelecimento de metas

O estabelecimento de metas deve ser a base do seu grupo de apoio para diabéticos. Alguns grupos gostam de se concentrar em metas médicas específicas, como melhorias no índice glicêmico, como uma medida de sucesso. Alguns exemplos de metas para autocontrole do diabetes são:

Monitorar a glicose no sangue

- » Testar a glicose no sangue regularmente, conforme estabelecido pelo médico.

Planejar a medicação

- » Pedir ao médico para explicar porque esses medicamentos são importantes para mim.
- » Falar com meu grupo sobre minhas preocupações sobre tomar medicamentos ou insulina.

Fazer uma dieta

- » Comer cinco porções de frutas/ou vegetais por dia.
- » Comer lanches saudáveis à tarde e à noite.

Fazer exercícios

- » Caminhar por 30 minutos pela manhã/noite pelo menos cinco dias por semana.
- » Escolher subir as escadas sempre que houver oportunidade durante o dia.

Reduzir os fatores de risco

- » Parar de fumar
- » Verificar meus pés todos os dias antes de dormir.

Outras estratégias saudáveis

- » Praticar ioga, alongamento ou meditação para relaxar e controlar o estresse.
- » Identificar a causa de estresse e implementar maneiras de mudar a situação.

Esta lista de metas não é exaustiva, pois há muitos tipos de metas que os grupos de apoio podem buscar. A meta de alguns grupos é simplesmente reunir-se regularmente! Uma maneira de ajudar os participantes a estabelecer metas é por meio do planejamento de ações. Um plano de ação para o diabetes é uma ferramenta que a pessoa com diabetes, grupos de apoio para diabéticos e profissionais de saúde podem usar juntos para orientar e coordenar o tratamento do diabetes e comportamentos de autocontrole. Os planos de ação para o diabetes ajudam os pacientes a estabelecer metas concretas, monitorar seus dados de saúde e compartilhar informações com pessoas que os auxiliam no tratamento do diabetes. Os participantes podem começar escolhendo uma ou duas metas que eles acham que podem realizar e, em seguida, decidir sobre etapas específicas para ajudá-los a alcançar essa meta. Veja o Anexo I, encontrado em lionsclubs.org/DPSG, para um exemplo de um plano de ação para diabetes que você pode implementar em seu grupo de apoio.

D. Dicas para os facilitadores

Existem muitas maneiras de preparar os facilitadores para desempenhar suas funções. Algumas organizações oferecem treinamento para facilitadores de grupos de apoio para diabéticos, portanto, certifique-se de verificar com sua associação local de diabetes para ver o que eles oferecem. Os itens a serem considerados como facilitadores são:

Dicas para os facilitadores	
OUVIR As pessoas precisam sentir que estão sendo ouvidas e compreendidas.	PERGUNTAR Faça perguntas para encorajar as pessoas a compartilharem seus pensamentos e sentimentos.
SER MODELO Seja o modelo dos comportamentos e atitudes que você deseja que o grupo tenha.	REFORÇAR Use reforço positivo e recompense os participantes pelas realizações.
RECONHECER Reconheça o ambiente social em sua comunidade em torno do diabetes.	UTILIZAR OS PONTOS FORTES Ressalte os pontos fortes individuais e incentive os membros do grupo a fazer mais em sua área de especialização.
OBSERVAR Observe suas emoções e as emoções das pessoas ao seu redor e seja sensível a essas emoções. Permita desacordos nas conversas, mas intervenha quando necessário.	ACOMPANHAR Contate seus colegas regularmente (com permissão). As pessoas gostam quando alguém se preocupa com elas.
FOCAR O foco deve estar em seus colegas - suas experiências e preocupações, não em sua jornada pessoal.	CONTAR Conte com especialistas em diabetes e clínicas locais para qualquer ajuda de que precisar.
ESTAR PRESENTE Uma das coisas mais poderosas é estar presente para seus colegas. Seu tempo é o seu maior patrimônio.	

Para obter mais informações, visite o Anexo G, encontrado em lionsclubs.org/DPSG, para a descrição do papel do facilitador do grupo.

*“Ouvir com simpatia e não julgar, mas ajudar. Ser gentil sempre!”
 -Leão Anne Bowles, assessora do diabetes do Lions Clube Mijas La Cala*

E. Coisas que os facilitadores devem evitar

- » Falar mais do que seus colegas.
- » Rejeitar os sentimentos dos participantes como não sendo sérios (“Muitas pessoas sofrem com situações piores do que você”, “Por que você está se sentindo mal”).
- » Repetir ao grupo as informações que alguém lhe disse individualmente.
- » Fazer os participantes se sentirem mal por suas escolhas ou comportamentos.
- » Pressionar os participantes a fazerem mudanças que eles não estão preparados para fazer.
- » Tentar assustar os participantes para que façam mudanças.
- » Pensar que você sabe o que é melhor para os participantes.
- » Compartilhar informações imprecisas (você não precisa saber todas as respostas, mas certifique-se de saber como obter informações confiáveis).
- » Recomendar tratamentos médicos ou fornecer aconselhamento médico.

Mensagens principais

- » Algumas organizações oferecem treinamento para facilitadores de grupos de apoio para diabéticos, portanto, certifique-se de verificar com sua associação local de diabetes para ver o que eles oferecem.
- » Ser um bom facilitador não é fácil. A facilitação de grupo é uma habilidade aprendida que melhora com treinamento e prática.

Seção 5. Como manter seu grupo de apoio para diabéticos

A. Identificar sucessos e áreas de melhoria

De modo geral, uma ótima maneira de medir o sucesso de seus grupos de apoio para diabéticos é examinar as taxas de frequência. Se o seu grupo manteve ou aumentou o número de membros, há uma boa chance de você ter um grupo de muito sucesso! Uma das melhores maneiras de medir o sucesso do grupo de apoio para diabéticos é fazer uma pesquisa com os participantes. Pré-pesquisas podem ser dadas a novos participantes para avaliar o interesse, motivação e estabelecer uma linha de base para as pesquisas futuras. As pesquisas de verificação podem ser fornecidas periodicamente para avaliar a satisfação do participante e identificar o progresso. Veja os Anexos E e F, encontrados em lionsclubs.org/DPSG, para obter modelos de pesquisas de verificação.

B. O que fazer entre as reuniões do grupo

Envolver os membros do grupo entre as reuniões é uma estratégia importante para os facilitadores manterem a motivação dos participantes e ampliarem os benefícios das reuniões do grupo.

Essas pequenas melhorias podem ajudar a garantir que o seu grupo tenha um comparecimento consistente a longo prazo.

Envolver os indivíduos

- » Mesmo chamadas telefônicas curtas, mensagens de texto, correios de voz e e-mails personalizados são suficientes para dar aos membros do grupo uma sensação de segurança e que alguém "está apoiando".
- » Incentive os membros do grupo a formar pares de acordo com os critérios que decidiram, como proximidade geográfica, interesses semelhantes, dados demográficos semelhantes etc.
- » Organize visitas domiciliares aos membros do grupo que possam estar passando por dificuldades (liderados por um ou dois voluntários).

Envolver todo o grupo

- » Crie salas de bate-papo de grupo e grupos de mídia social para facilitar a comunicação entre as reuniões. Incentive o compartilhamento de perguntas, experiências pessoais, marcos alcançados, histórias de sucesso, desafios enfrentados etc.
- » Configure desafios de grupo com prêmios e/ou reconhecimentos concedidos na próxima reunião do grupo.

C. Como responder aos problemas

Os problemas surgirão inevitavelmente quando um grupo de pessoas com personalidades diferentes se reúne. Alguns dos problemas que você pode encontrar são:

Presença/estrutura

- » Ausências: Membros ausentes podem dificultar a conversa. Se a presença for notavelmente baixa, é recomendável entrar em contato com os colegas para ver o motivo subjacente e ajustar o grupo de acordo.
- » Composição do grupo: Se os grupos forem mistos com base no tipo de diabetes, idade ou status da doença, você pode ter membros que vivenciam mais conflitos devido às diferenças. Novamente, é importante prestar atenção e conversar com os membros para ver como você pode ajustar adequadamente o grupo com base nas necessidades expressas pelos participantes.
- » Participação de não membros: Alguns membros podem querer trazer amigos, parceiros ou outros não membros. É importante estabelecer uma norma de participação de não membros para evitar conflitos. Se houver interesse dos membros do grupo em trazer familiares ou amigos, um passeio separado pode ser uma boa oportunidade para atender a essa necessidade.
- » Diversidade: A diversidade entre os membros do grupo pode trazer prós e contras. Diversidade de classe, raça, identidade de gênero, orientação sexual, nacionalidade, idioma e religião pode permitir uma variedade de perspectivas, mas também conflito potencial entre os participantes com origens diferentes. Os facilitadores devem se esforçar para criar um ambiente inclusivo para todos os indivíduos, destacando as qualidades e interesses que os participantes têm em comum.

Conversas

- » Domínio das conversas: O problema mais comum é quando um membro do grupo domina a conversa, ocupando uma parte desproporcional do tempo do grupo. É importante incentivar todos a participarem para desencorajar essas pessoas de dominar a conversa. Na maioria das vezes, o domínio da conversa não é intencional, mas ainda pode levar a um conflito posterior. Considere ter uma “placa de falante” ou um objeto que um membro possa segurar que indique que ele é o único com permissão para falar naquele momento (Winters & America, 2014).
- » Competição entre os participantes: Um problema comum dentro de grupos de apoio para diabéticos é a competição entre os participantes para serem reconhecidos por seu maior sofrimento e receber mais simpatia do grupo. O facilitador deve lembrar ao grupo que as experiências individuais são singulares e que não é útil comparar o sofrimento de uma pessoa com o de outra.
- » Silêncio no grupo ou conversa de baixa intensidade: Embora a conversa deva ser iniciada pelo grupo ou pelo facilitador, é possível que surjam apenas problemas de nível superficial. A melhor coisa a fazer é encorajar continuamente uma discussão aberta e honesta para que os participantes se sintam confortáveis para falar sobre assuntos difíceis. Para fortalecer o senso de camaradagem dentro do grupo, você pode tentar algumas atividades de formação de comunidade. Consulte o Anexo H, encontrado em lionsclubs.org/DPSG, para obter uma lista de atividades de formação de comunidade.
- » Violação de confidencialidade: Para revisar as regras gerais definidas, consulte as leis e regulamentos locais e avalie se o indivíduo responsável deve ser dispensado do grupo.

Técnicas de facilitação para comportamentos problemáticos

Comportamento	Explicação possível	Resposta
Exageradamente falante	Pode ser bem informado ou ansioso demais	» Não responda em tons sarcásticos ou exaustivos » Desacelere-os com perguntas desafiadoras
Altamente argumentativo	Personalidade combativa, problema de carga emocional	» Não reaja com raiva » Obtenha opiniões de outras pessoas e siga em frente » Fale com eles durante os intervalos para obter uma visão
Muito útil	Tenta ajudar ou tenta excluir outras pessoas	» Perguntas diretas a outras pessoas » Agradeça-os e sugira que outras pessoas ajudem
Prolixo	Não foca no assunto	» Agradeça a eles, reafirme pontos relevantes, siga em frente » Reconheça o interesse e reorienta » Último recurso - olhe para o seu relógio
Conflito de personalidade	Dois ou mais membros	» Observe os pontos de desacordo, minimize quando possível » Chame a atenção para a agenda
Conversa paralela	Pode ser relacionado ao assunto, pode ser pessoal	» Chame individualmente, repita a última opinião e peça a sua resposta » Fique atrás deles
Inarticulado	Falta capacidade ou confiança para expressar pensamentos	» “Deixe-me repetir isso ...” » “Se eu entendi corretamente ...”
Comentário errado	Não entende o assunto, agenda oculta	» Lide com cuidado, evite envergonhá-los » Peça-lhes para permanecerem focados no assunto
Recusa-se a participar	Entediado, inseguro, sente-se superior, desinteressado	» Desperte o interesse ao buscar suas opiniões » Reconhecimento sincero e sutil

Esgotamento ou fadiga

- » Facilitadores/líderes: As funções de liderança trazem cargas de trabalho adicionais que podem levar ao esgotamento ou fadiga. É importante dividir as cargas de trabalho antes que ocorra o esgotamento, então incentive seu facilitador a pedir ajuda. Como anfitrião, você também pode ser suscetível ao esgotamento. Reduza o risco de esgotamento ajustando suas expectativas, celebrando sucessos, aprendendo a dizer não e evitando fontes de estresse.

Desafios comuns para os facilitadores de grupo:

- » Sentimentos irracionais de responsabilidade pelo progresso dos participantes
- » Frustração com os participantes não tendo um desempenho tão bom quanto o esperado
- » Envolvimento excessivo com os problemas dos participantes
- » Dificuldade em estabelecer relacionamento com os participantes
- » Rejeição dos participantes da oferta de apoio
- » Diferenças culturais, de idioma, idade e socioeconômicas

Sinais que indicam o esgotamento:

- » Sentir cansaço emocional, físico e mental
 - » Incapacidade de experimentar uma sensação de conexão com os participantes
 - » Sentir-se negativo sobre o tempo envolvido na liderança de grupos
 - » Questionar se sua função é valorizada
 - » Experimentar uma sensação de fracasso ou baixa auto-estima
 - » Sentir-se frustrado, desamparado e/ou sem esperança
- » Participantes: Semelhante ao esgotamento da liderança, é importante incentivar os participantes a pedir ajuda, ajustar suas expectativas, compartilhar o que se sentem confortáveis e celebrar os sucessos para reduzir o risco de esgotamento.

Conflito entre os participantes: Quando as pessoas ficam chateadas durante um grupo de apoio para diabéticos, isso pode colocar uma pressão sobre o grupo e seus participantes. Incentive os participantes chateados a se reunirem com o facilitador ou anfitrião antes de atacar seus colegas. Se a raiva deles é generalizada, a estrutura do grupo deve ser examinada e ajustada de acordo (Kurtz, 1997).

D. Recursos para os grupos de apoio para diabéticos

Embora este recurso tenha sido desenvolvido para ajudar a orientar seu grupo de apoio para diabéticos, as organizações locais de diabetes são os especialistas em diabetes em sua comunidade. Para obter informações adicionais não abordadas neste manual, entre em contato com as organizações locais de diabetes. Para obter recursos adicionais de Lions Clubs International que podem ser úteis para apoiar o seu grupo de apoio para diabéticos, visite lionsclubs.org/resources. Esses recursos incluem:

Planilha de Planejamento de Projetos dos Grupos de Apoio para Diabéticos

Esta [planilha de projeto](#) resume as informações oferecidas neste manual e fornece dicas básicas sobre como iniciar, administrar e melhorar um grupo de apoio para diabéticos. Para obter mais informações, visite nossa página de planejamento de projeto em lionsclubs.org/service-project-planner.

Guia para Angariação de Fundos

Este [guia](#) vai ajudar você a pensar e planejar duas das formas mais comuns: uma angariação de fundos on-line e um evento presencial de angariação de fundos. Para mais informações visite lionsclubs.org/service-toolkit.

Folhas Informativas sobre o Diabetes

Essas [folhas informativas](#) exibem estatísticas importantes do diabetes, separadas por região e país. Para mais informações visite lionsclubs.org/diabetes-fact-sheets.

Guia para o Desenvolvimento de Parcerias Locais

Este [guia](#) vai ajudar você a preparar seu clube para fazer parcerias, bem como para identificar e abordar possíveis parceiros. Para mais informações, visite lionsclubs.org/service-toolkit.

Relatórios de Serviço do MyLion®

Reportar seus serviços no MyLion® ou no seu sistema de relatório regional local permite que você comemore seu grupo de apoio para diabéticos! Ao reportar os seus serviços, seu clube torna-se elegível para prêmios de serviços e outras formas de reconhecimento. Reportar os seus serviços com precisão nos permite identificar as melhores maneiras de trabalhar juntos, chamar a atenção para o excelente trabalho dos Leões e Leos e garantir que o serviço dos clubes seja apoiado da melhor maneira possível. Para obter mais informações, visite o site: myapps.lionsclubs.org.



E. Como desenvolver um plano para a sucessão

Para garantir que seu grupo de apoio para diabéticos dure por muitos anos, os facilitadores devem criar um canal para identificar e desenvolver os membros do grupo como facilitadores em potencial. Embora você possa estar planejando facilitar o seu grupo de apoio por vários anos, você eventualmente precisará criar um plano de sucessão. Isso pode começar com a identificação de ajudantes para auxiliar na logística da reunião, passando para a co-facilitação do grupo e, eventualmente, para a sucessão ou para o início de outro grupo de apoio para diabéticos para absorver novos membros. Faça o melhor para identificar participantes que possam ter a capacidade e as habilidades necessárias para se tornarem facilitadores no futuro.

Seção 6. Oportunidades para os participantes e próximas etapas

Os participantes de grupos de apoio para diabéticos podem se beneficiar com a afiliação de Leão ou Leo. Quando você se torna um Leão ou Leo, você se torna parte de uma rede global de voluntários que trabalham juntos para fazer a diferença. Aqui estão apenas alguns dos grandes benefícios que se pode esperar.

A. Afiliação

Juntar-se a uma comunidade do bem: Existem mais que 48.000 Lions e Leo Clubes em todo o mundo. Cada um está cheio de pessoas como você, que decidiram agir e servir os outros. Os Leões e Leos formam amizades singulares e conexões significativas que podem durar a vida toda.

Colocar suas habilidades de liderança em ação: Um Lions e Leo clube é um ótimo lugar para desenvolver suas habilidades de liderança e colocá-las em prática. Cada clube oferece oportunidades para liderar, juntamente com treinamento de primeira classe da nossa associação global.

Acessar um sistema de apoio global: Todos os Leões, Leos e clubes são apoiados pela nossa associação internacional. Mais de 300 funcionários da equipe de Lions Clubs International estão constantemente trabalhando em ferramentas e tecnologias para aprimorar o seu serviço. Os subsídios da Fundação de Lions Clubs International (LCIF) capacitam os Leões e Leos e aumentam o impacto dos seus serviços.

Vivenciar o sentimento do serviço: No coração dos Lions e Leo clubes, há uma constante: o serviço. Doar seu tempo e energia para os outros é uma maneira fantástica de ajudar sua comunidade. No entanto, também proporciona uma grande sensação que pode se espalhar e ter um impacto positivo em sua vida e como você vê o mundo.



B. Planejamento de programas adicionais do diabetes

Os corações dos Leões e Leos batem pelo serviço. Desde 1917, nosso objetivo de levar saúde e esperança para a humanidade nunca fraquejou. O serviço é a nossa jornada! Ao servirmos, nós crescemos. O seu grupo de apoio para diabéticos está tentando ajudar outras pessoas que vivem com diabetes em sua comunidade? Em Lions Clubs International, existem vários programas nos quais o seu grupo pode se envolver!

Strides pela Conscientização do Diabetes: Strides é uma atividade familiar altamente visível que promove a conscientização sobre o diabetes, a educação e a importância de exercícios saudáveis para jovens e adultos em risco ou vivendo com diabetes. Para mais informações, visite lionsclubs.org/strides.

Acampamentos para diabéticos: O programa de Acampamentos para Diabéticos é composto por acampamentos diurnos, noturnos e internacionais ou programas de intercâmbio. Jovens interessados descobrem os programas de acampamento disponíveis por meio de Lions ou Leo clubes locais, e os clubes participam por meio do voluntariado, angariando fundos e/ou coordenando um acampamento. Para mais informações, visite lionsclubs.org/diabetes-camps-programa.

Exames de diabetes tipo 2: Um projeto de exames do diabetes tipo 2 é um evento comunitário de um dia que fornece educação, conscientização e serviços de exames do diabetes tipo 2, incluindo serviços de encaminhamento para os membros da comunidade. Os organizadores do projeto trabalham com avaliadores profissionais médicos ou equipe médica para determinar os métodos e equipamentos para exames. Para mais informações, visite lionsclubs.org/type2.

Solicite um subsídio de LCIF: A LCIF tem uma grande variedade de subsídios disponíveis para ajudar os Leões e Leos a servir às comunidades locais e ao mundo. Por décadas, a LCIF tem contribuído com os esforços nas áreas de enfoque da visão, socorro após catástrofes, juventude e causas humanitárias. Para obter mais informações sobre subsídios para os quais você pode ser elegível, visite lionsclubs.org/lcif-grants-toolkit.



Seção 7. Fontes

What is Diabetes. (n.d.). Obtido em 17 de fevereiro de 2020, em <https://idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes.html>

Diabetes Prevention & Prediabetes. (n.d.). Obtido em 17 de fevereiro de 2020, em <https://www.diabeteseducator.org/prevention/prediabetes-resources>

Heisler, M. (2006) Building Peer Support Programs to Manage Chronic Disease: Seven Models for Success. California Health Care Foundation.

What is Peer Support? (n.d.). Obtido em 20 de maio de 2020, em <http://peersforprogress.org/learn-about-peer-support/what-is-peer-support/>

International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 9th edn. Brussels, Belgium: 2019. Disponível em: <https://www.diabetesatlas.org>

Clark, M. L., & Utz, S. W. (2014). Social determinants of type 2 diabetes and health in the United States. *World journal of diabetes*, 5(3), 296–304. <https://doi.org/10.4239/wjd.v5.i3.296>

Fisher EB, Boothroyd RI, Elstad EA, et al. Peer support of complex health behaviors in prevention and disease management with special reference to diabetes: systematic reviews. *Clinical diabetes and endocrinology*. 2017 ; 3:4

Tang, P.Y. & Fisher, E.B. (2020). Enhancing Peer Support. In AM Delamater and DG Marrero (Eds.), *Behavioral Diabetes: Social Ecological Perspectives for Pediatric and Adult Populations*. New York, NY, Springer.

Strom, J. L., & Egede, L. E. (2012). The impact of social support on outcomes in adult patients with type 2 diabetes: a systematic review. *Current diabetes reports*, 12(6), 769–781. doi:10.1007/s11892-012-0317-0

Farris Kurtz, L. (1997). *Self-help and support groups: A handbook for practitioners*. White Oaks, CA: Sage

Schopler, J.H. e Galinsky, M.J. (1984). Meeting practice needs: Conceptualizing the open-ended group. *Social work with groups*, 7(2), 3-21.

Kirschenbaum, H. e Glaser, B. (1978). *Developing support groups: A manual for facilitators and participants*. Pfeiffer.

Wasserman, H., & Danforth, H. E. (1988). *The Human Bond: Support Groups & Mutual Aid*.

Winters, A., & America, N. (2014). *Using Talking Circles in the classroom*. Heartland Community College, 1.

Zrebiec, J. (2003, April 1). Tips for Running a Successful Group. Obtido em 20 de fevereiro de 2020, em <https://spectrum.diabetesjournals.org/content/16/2/108>

Wolfelt, A.D. (2004). The understanding your grief support group guide: Starting and leading a bereavement support group. Companion Press.

Support Group Facilitation Guide. (2016). Support Group Facilitation Guide. Obtido em [https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA Support Group Facilitation Guide 2016.pdf](https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA%20Support%20Group%20Facilitation%20Guide%202016.pdf)

Logie, C. H., Lacombe-Duncan, A., Lee-Foon, N., Ryan, S., & Ramsay, H. (2016). “It’s for us—newcomers, LGBTQ persons, and HIV-positive persons. You feel free to be”: a qualitative study exploring social support group participation among African and Caribbean lesbian, gay, bisexual and transgender newcomers and refugees in Toronto, Canada. BMC international health and human rights, 16(1), 18.

Mejias, N. J., Gill, C. J., & Shpigelman, C. N. (2014). Influence of a support group for young women with disabilities on sense of belonging. Journal of counseling psychology, 61(2), 208.

Høybye, M. T., Dalton, S. O., Deltour, I., Bidstrup, P. E., Frederiksen, K., & Johansen, C. (2010). Effect of Internet peer-support groups on psychosocial adjustment to cancer: a randomised study. British journal of cancer, 102(9), 1348-1354.

