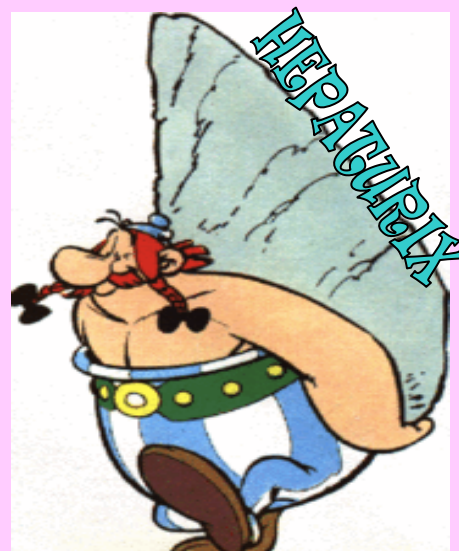


HEPATURIX:
Associação Nacional das Crianças e Jovens
Transplantados ou com Doenças Hepáticas
Bairro da Cruz Vale do Seixo, 6
3020-084 COIMBRA
hepaturix.home.sapo.pt
hepaturix@net.novis.pt



CUIDE DE SI - VOCÊ CONTA!

A sua criança foi diagnosticada com uma doença hepática. Agora, as visitas ao hospital, remédios, análises, dominam a sua vida e o contacto com os profissionais médicos vai ser frequente daqui em diante. A sua vida mudou completamente, e um dia-a-dia normal deixou de existir.

Há muita informação disponível, deve haver grande stress e dúvidas, psicológicas e emocionais. É natural que queira que as pessoas pensem que consegue lidar com esta nova situação. A vida corre para si e para todos. Há ainda a correria do dia-a-dia em casa, possivelmente ter que lidar com mais crianças e o trabalho.

Todos perguntam pela sua criança e pelos seus problemas. Mas não perguntam como é que o resto da família está a lidar com a situação. Parece que a sua criança é o centro da sua vida, mas todos os outros também são importantes.

No hospital:

É fácil colocar-se numa situação em que é preciso dar, mas é difícil reconhecer que você também tem necessidades. Você tem que reconhecer que para dar o seu melhor, você tem que estar no seu melhor.

Se a sua criança está no hospital, e você está ao lado dela 24 horas, sem intervalos, apenas conseguirá ficar cansada, com fome, fraca.

Olhe por si:

- Dê a si mesma permissão para fazer um intervalo
- Durma
- Coma

Então, ficará refrescada e mais capaz de lidar com o que mais aparecerá pela frente.



INSCRIÇÃO

Nome _____

Morada _____ Tel. Casa _____ Telemóvel _____

Localidade _____ C. Postal _____ - _____

E-mail _____ Jóia: _____ Quota anual: _____
Donativo: _____ TOTAL: _____ €

JUNTE CHEQUE E ENVIE PARA A MORADA ACIMA INDICADA. NO CASO DE TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA, ENVIE COMPROVATIVO VIA CTT OU E-MAIL.

Em casa:

Se cuidar da casa cai principalmente sobre os seus ombros, então, sem entender isto como egoísmo, tente arranjar tempo para si.

Cuide de si:

- Negocie com outros membros da família ou amigos e veja se consegue retribuir de uma ou de outra maneira.
- Faça alguma coisa só para si. Por exemplo: um longo banho sem interrupções, com tempo para ler a revista favorita, aposte num hobby ou numa saída com amigos.

Em geral:

- Tente não se sentir culpada por ter tempo para si, rir, esquecer por um minuto.
- Se encontrar alguém que a oiça, então aproveite. Só o falar de como realmente se sente já pode ser bastante útil.
- Lembre-se que você não é apenas mãe / pai de alguém – você é você, e você é importante!



A Hepaturix detém o estatuto de IPSS de acordo com o publicado no Diário da República, 2ª série, Nº123 de 29 de Junho de 2009, Declaração nº 232/2009.

Poderão ser associados da HEPATURIX, além das crianças e jovens e respectivos pais e/ou familiares, também pessoas singulares e pessoas colectivas, nacionais e estrangeiras.

Sócios: Quota anual mínima: 12€ , Jóia: 10€

Contribua, também através de donativo: Conta bancária -

BPI: 0010 0000 38654550001 65 (HEPATURIX)

enviando-nos o comprovativo da transferência e a sua identificação por CTT ou e-mail, para que seja passado o respectivo recibo.

Folheto elaborado em Julho 2009

