

COMO APOIAR OS AVÓS COM CANCRO?

SUGESTÕES PARA NETOS CURIOSOS !



A aparência do teu avô/avó é diferente e tens receio de o(a) ver?

Se tens receio de encarar alterações físicas que o teu avô/avó possam apresentar, devido à doença ou aos tratamentos, **experimenta pedir-lhe primeiro uma fotografia**. Poderás observá-la com calma e em conjunto com os teus pais.



Pergunta-lhe como se sente.

Não tenhas medo de lhe perguntar como se sente ou se precisa de ajuda. Se tiveres dúvidas sobre se é adequado fazer alguma pergunta mais específica, podes sempre questionar os teus pais primeiro.



O que vão fazer juntos? Pensa e se necessário, adapta.

Pensa no que costumavam fazer e **inventa coisas relacionadas que se adequem à sua nova situação**. Dá diferentes opções, para que possa escolher, em função do que se sente capaz de fazer naquele dia.

Nem todos os dias são iguais!



Agenda um horário para comunicarem.

Se não podes estar com ele(a) regularmente, agenda um horário para comunicarem. Isso dar-lhe-à algo pelo que esperar e tempo para se preparar. **Telefona, usa o WhatsApp ou qualquer outra tecnologia** que lhe seja familiar e no horário mais conveniente.



Oferece pequenos "presentes".

Entrega-lhe ou envia-lhe desenhos, cartões ou postais que fizeste. Mostra-lhe fotografias ou vídeos de momentos teus engraçados ou que foram importantes para ti. De certeza que também serão para o teu avô/avó!



Ajuda a exercitar o corpo e a mente.

Conversa sobre coisas que costumam fazer e mostra fotografias, vídeos ou outras lembranças; os recursos visuais podem ajudar a estimular a memória. **Façam uma caminhada ou vão até ao parque. Leiam um livro em conjunto** (podes ser tu a ler ou pedir-lhe que leia para ti).

Lembra-te que mesmo que não possas curar a doença do teu avô/avó, podes sempre proporcionar-lhe momentos de felicidade, apenas por passares tempo com ele(a).