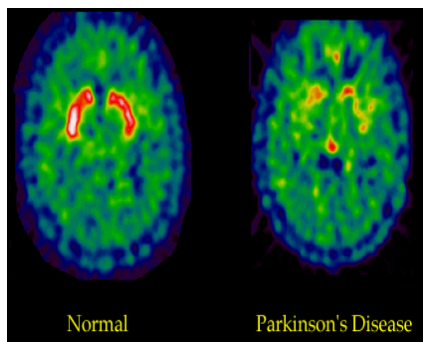


## Mantenha-se informado



**Cuidar de pessoas  
com a doença de  
Parkinson  
Faça as perguntas  
certas!**

*“Muitas vezes sei o que quero dizer ,mas nem sempre tenho a coragem. Eles podem ser os especialistas mas nem sempre sabem como cuidar melhor”*

- Os cuidadores muitas vezes têm dificuldades em se informar e falta-lhes auto-confiança ou auto-estima. Podem ter sentimentos de culpa quando dizem “não sei” e as vezes dizem “sim” quando não sabem. Pode ser difícil pedir ajuda para procurar informação e sentir embaraço quando alguém oferece ajuda.
- Tem o direito de mostrar e dizer aos outros o que está a sentir e o que precisa. Não negue a si a sua próprio importância e não aumente a sua ansiedade, se outros o não fazem. Os outros, não sabem ler os seus pensamentos. Eles também têm direito a perceber os seus verdadeiros sentimentos e dúvidas, afim de o poder esclarecer e ajudar.
- Estar informado pode ajudar a manter boas relações sociais com a pessoa à sua conta, com outros membros da família e com os restantes profissionais. Estar informado quer dizer estar positivo mas não agressivo. Pelo contrário, a submissão, pode ser irritante para outros.
- Fornecer apenas algumas pistas sobre as suas necessidades podem enganar os outros e conduzir a malentendidos..

Esta informação foi preparada por  
pessoas profissionais e leigos do  
Projecto Infopark

Última actualização: 07/02/04



This study is funded by the  
European Commission under the  
Fifth Framework Quality of Life  
Programme, Contract Number  
QLK6 2000-00303

- Se alguém o questiona sobre um assunto qualquer, não diga simplesmente “Sim” porque parece a resposta desejada. Não esqueça que a honestidade gera respeito. Lembra-se que está a responder à pergunta e não à pessoa. Pode haver uma solução alternativa.
- Ao aprender a dizer “não ou não sei” sem ter necessidade de pedir desculpa ou ser agressivo, aumenta a sua capacidade de controlo sobre a sua vida, não se sentindo empurrado para mudar de opinião.
- Promover activamente contactos sociais como, por exemplo, iniciar diálogos, elogiar as pessoas e mostrar emoções, facilita a busca de informação.
- Seja afirmativo quando lida com os outros:
  - Deixe ficar bem claro o que quiser.
  - Anote por escrito as suas dúvidas de forma a não perder a oportunidade de as esquecer.
  - Não se deixe desviar daquilo que quer dizer.
  - Aceite as ofertas de ajuda.
  - Aceite os elogios
  - Peça desculpa apenas quando for necessário
  - Admita os seus erros

## MAIS INFORMAÇÃO

A Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson (APDPk) Bairro da Liberdade, lote 13, loja 20, Campolide Telefone é: 213 850 042 e o fax é o mesmo número terminado em 1. Possui uma linha SOS: 93 899 32 22 que funciona apenas para aconselhamento não médico. Também disponibiliza folhetos informativos aos seus sócios.

*Livros úteis incluem:*

‘Assertiveness Step by Step’, by Windy Dryden and Daniel Constantinou, published in 2004 by Sheldon Press. ISBN 0 859 699 250



InfoPark



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303