



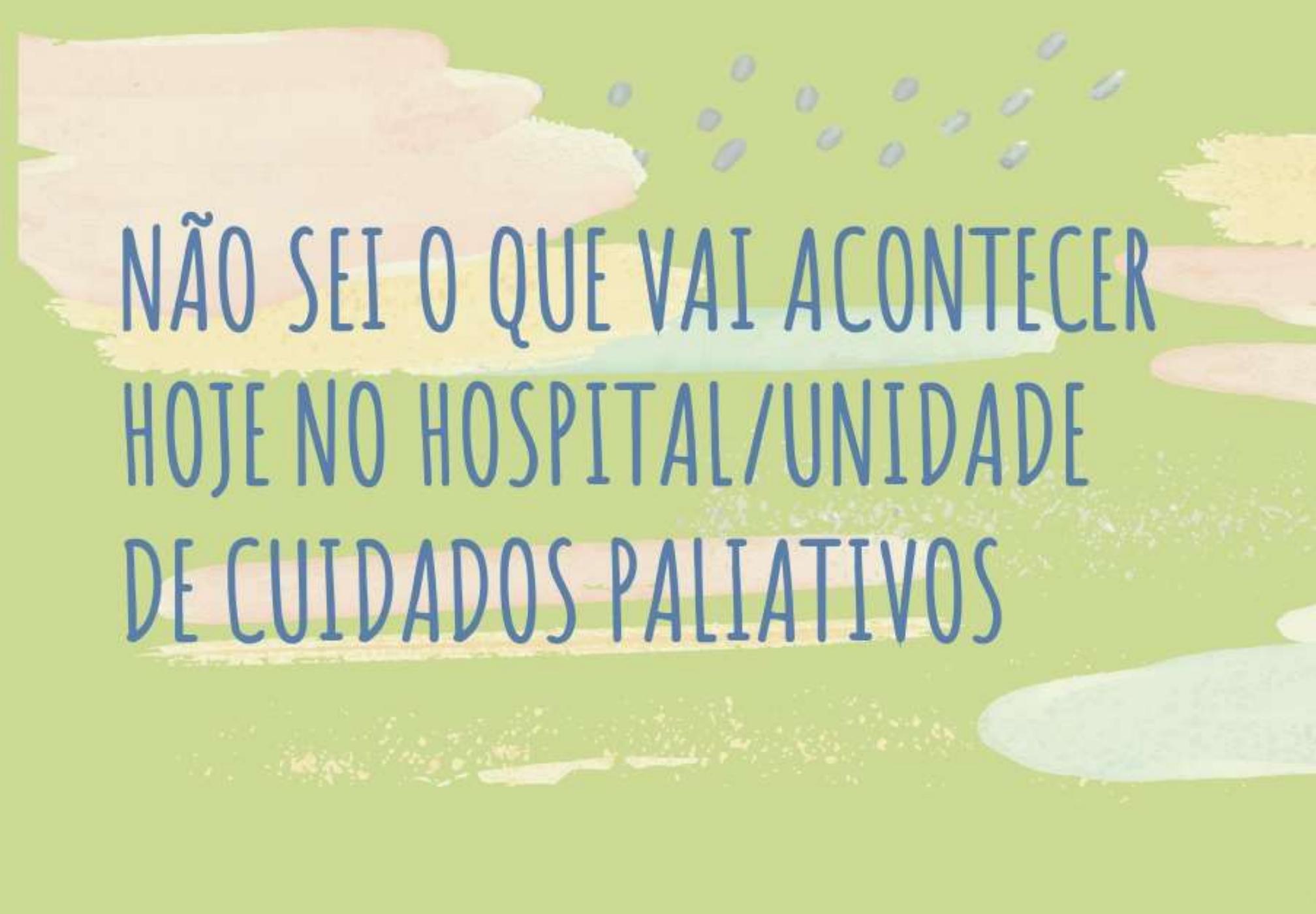
UNIDADES DE CUIDADOS PALIATIVOS E HOSPITAIS



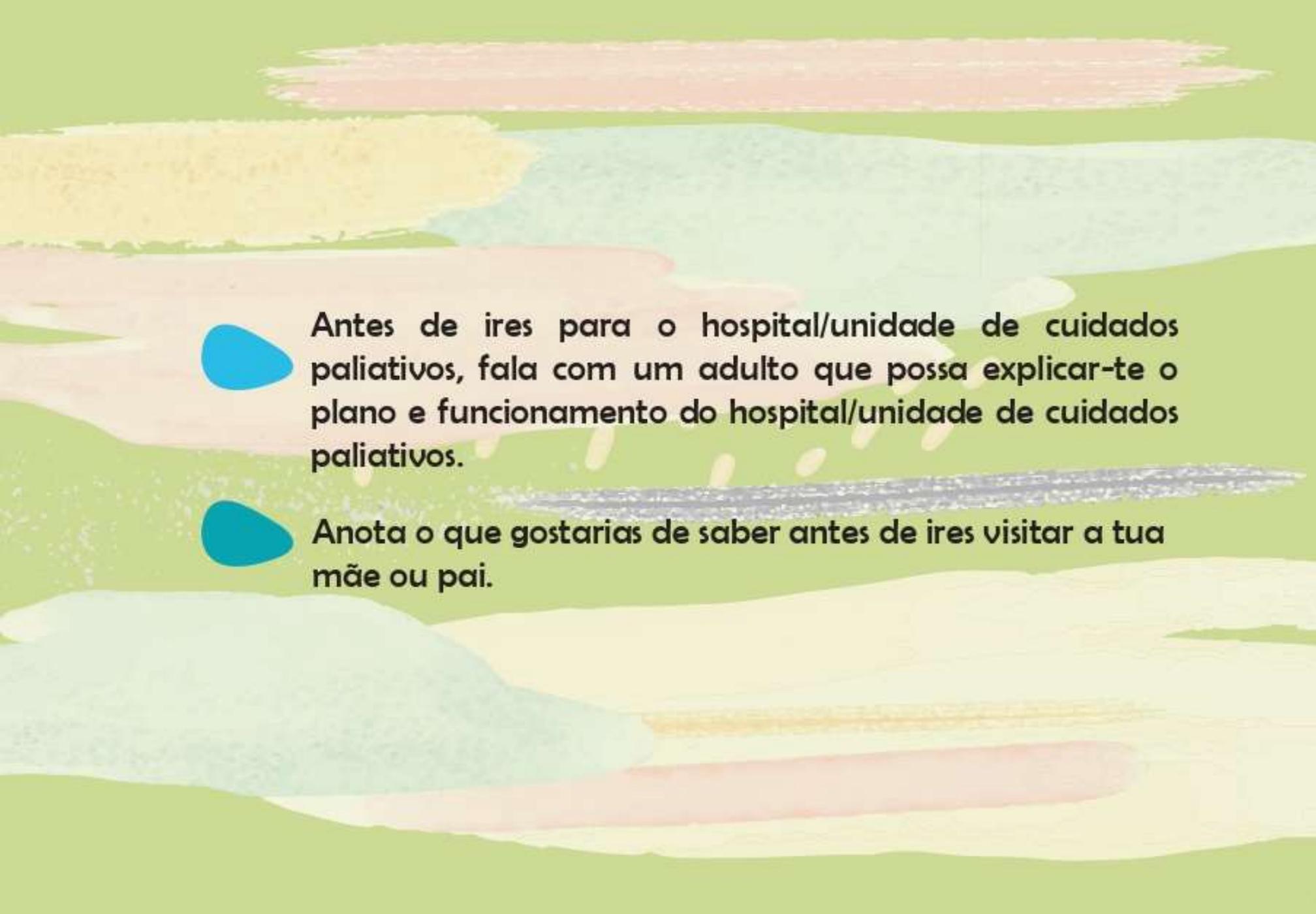


FICO ABORRECIDO(A) POR ESTAR À
ESPERA NO HOSPITAL OU NA
UNIDADE DE CUIDADOS PALIATIVOS

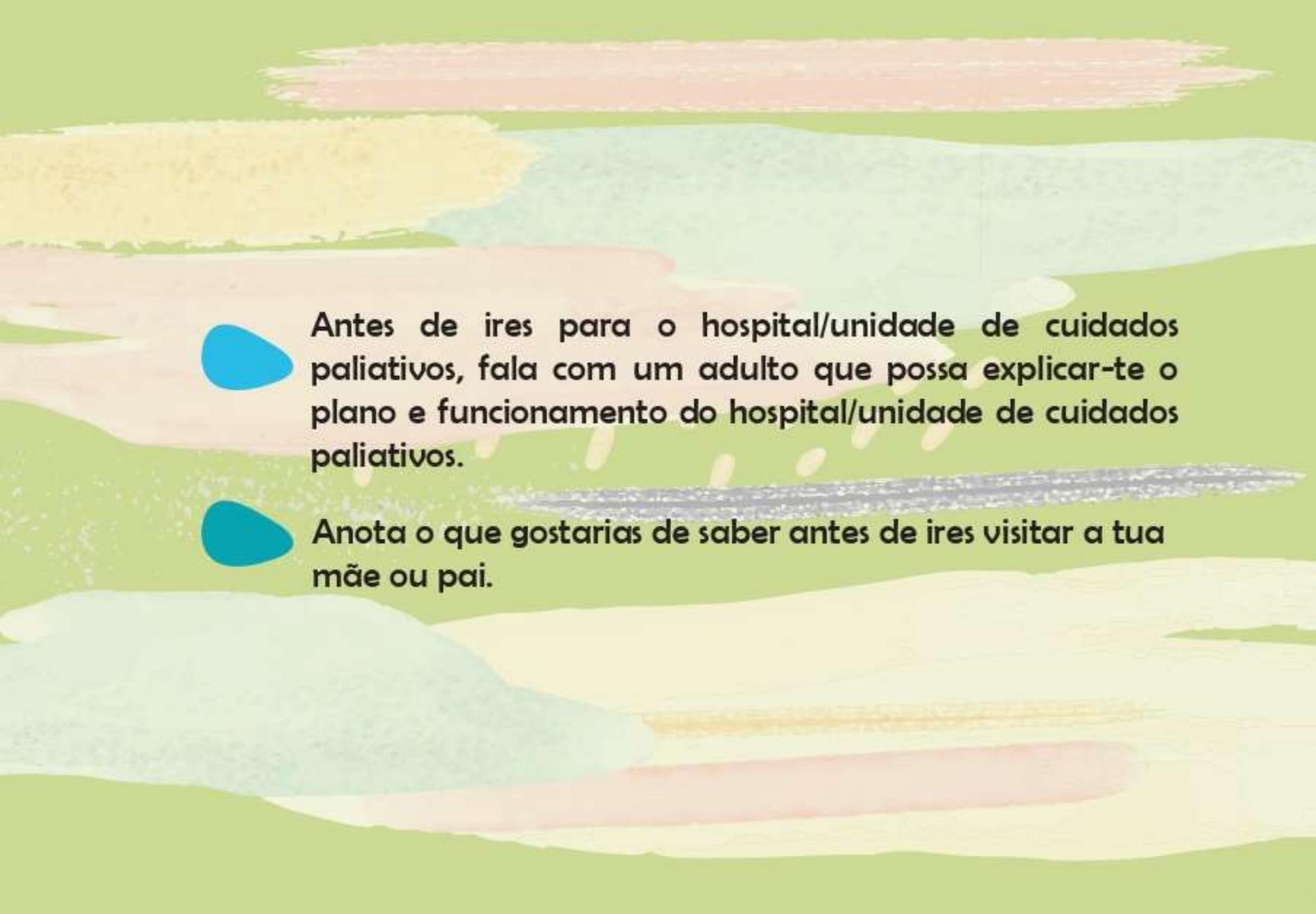
- 
-  **Leva um saco ou mochila com coisas para te manteres ocupado(a), como livros, jogos, livros para pintar e puzzles.**
 -  **Pergunta a um membro da equipa se existem atividades para fazer no hospital ou centro de cuidados paliativos.**
 -  **Cria uma lista de músicas para ouvires.**
 -  **Escreve histórias sobre as aventuras do Pip.**
 -  **Pergunta se podes ajudar o doente, levando-lhe uma bebida.**



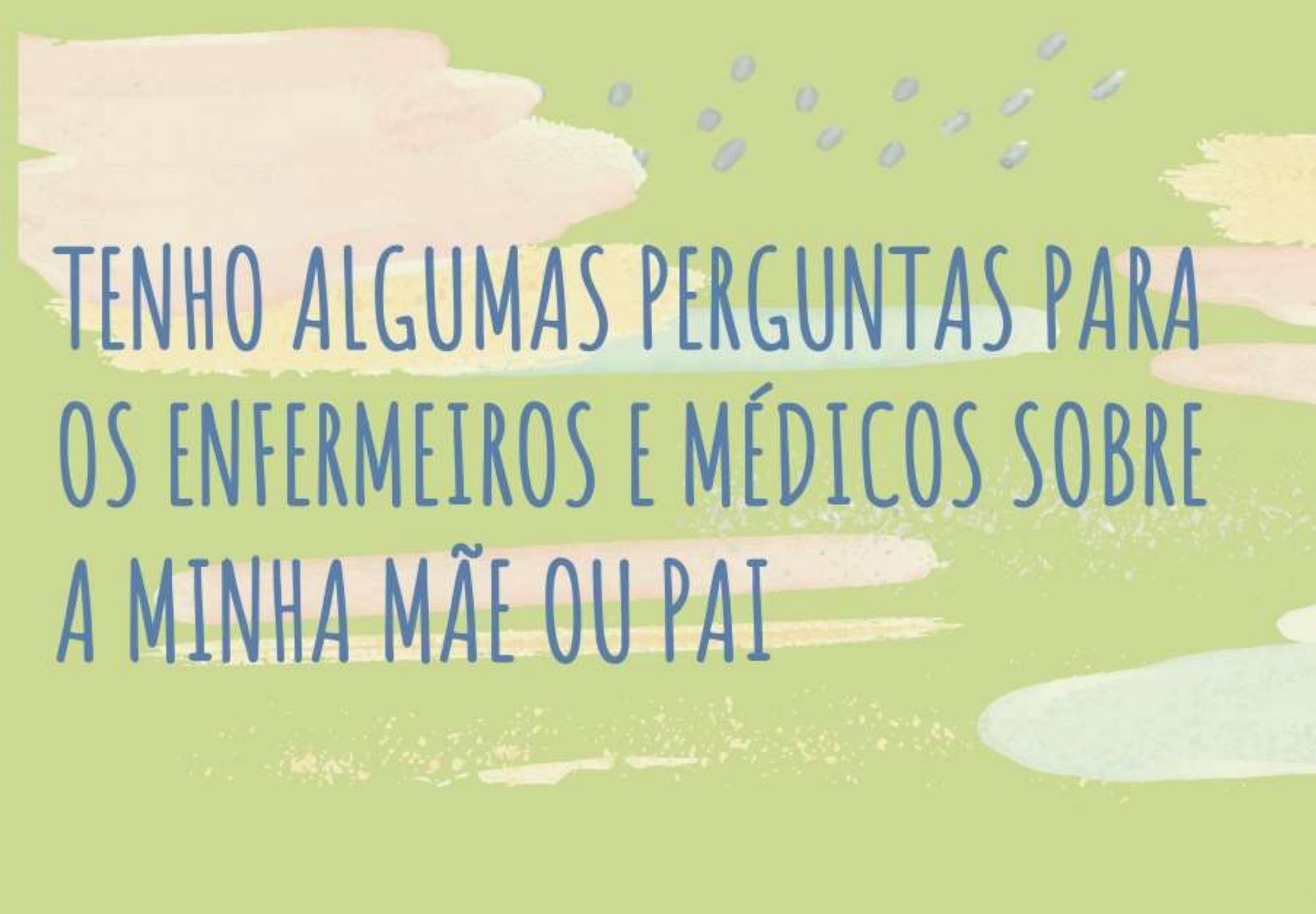
NÃO SEI O QUE VAI ACONTECER
HOJE NO HOSPITAL/UNIDADE
DE CUIDADOS PALIATIVOS



Antes de ires para o hospital/unidade de cuidados paliativos, fala com um adulto que possa explicar-te o plano e funcionamento do hospital/unidade de cuidados paliativos.



Anota o que gostarias de saber antes de ires visitar a tua mãe ou pai.



TENHO ALGUMAS PERGUNTAS PARA
OS ENFERMEIROS E MÉDICOS SOBRE
A MINHA MÃE OU PAI



Anota todas as tuas perguntas num pedaço de papel (ou pede a alguém para escrever) e mostra-as aos enfermeiros e médicos.



Se a equipa estiver muito ocupado, podes deixar as perguntas com eles para quando fores à próxima visita.

SINTO-ME NERVOSO(A)
QUANDO VOU VISITAR A
MINHA MÃE OU PAI





Leva o Pip contigo para o abraçares. Podes sentir e pensar muitas coisas difíceis, ao veres a mãe ou o pai doente.



Diz a um adulto como te estás a sentir e ele pode ajudar-te a relaxar.



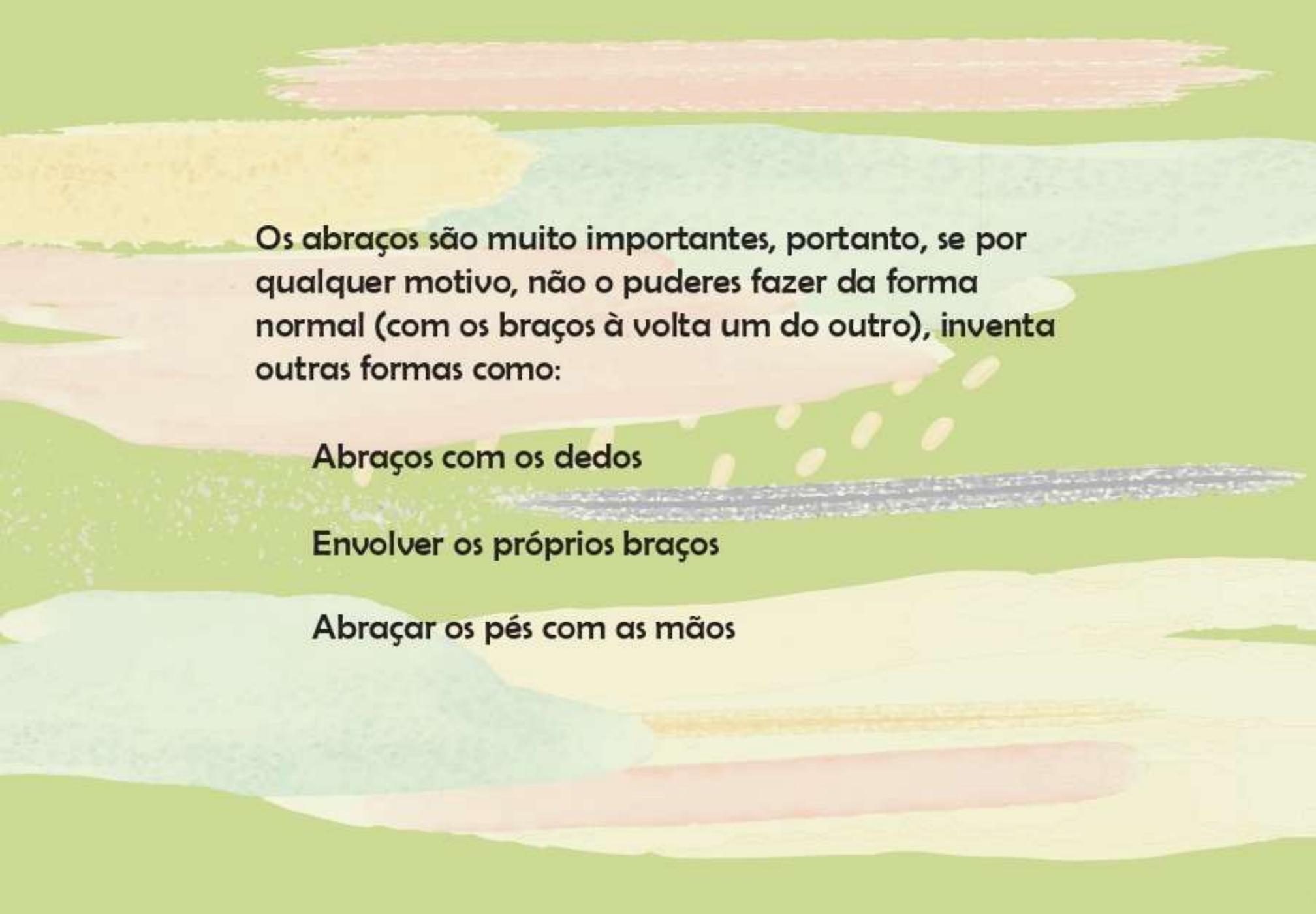
Tenta fazer exercícios de respiração abdominal antes de ires. Vê a atividade "Respiração e Equilíbrio".



Pergunta ao adulto se não há problema se não fores todas as vezes. Descobre novas formas de dizer "Olá" pelo Facetime ou por telefone.



POSSO ABRAÇAR A MINHA
MÃE OU PAI?

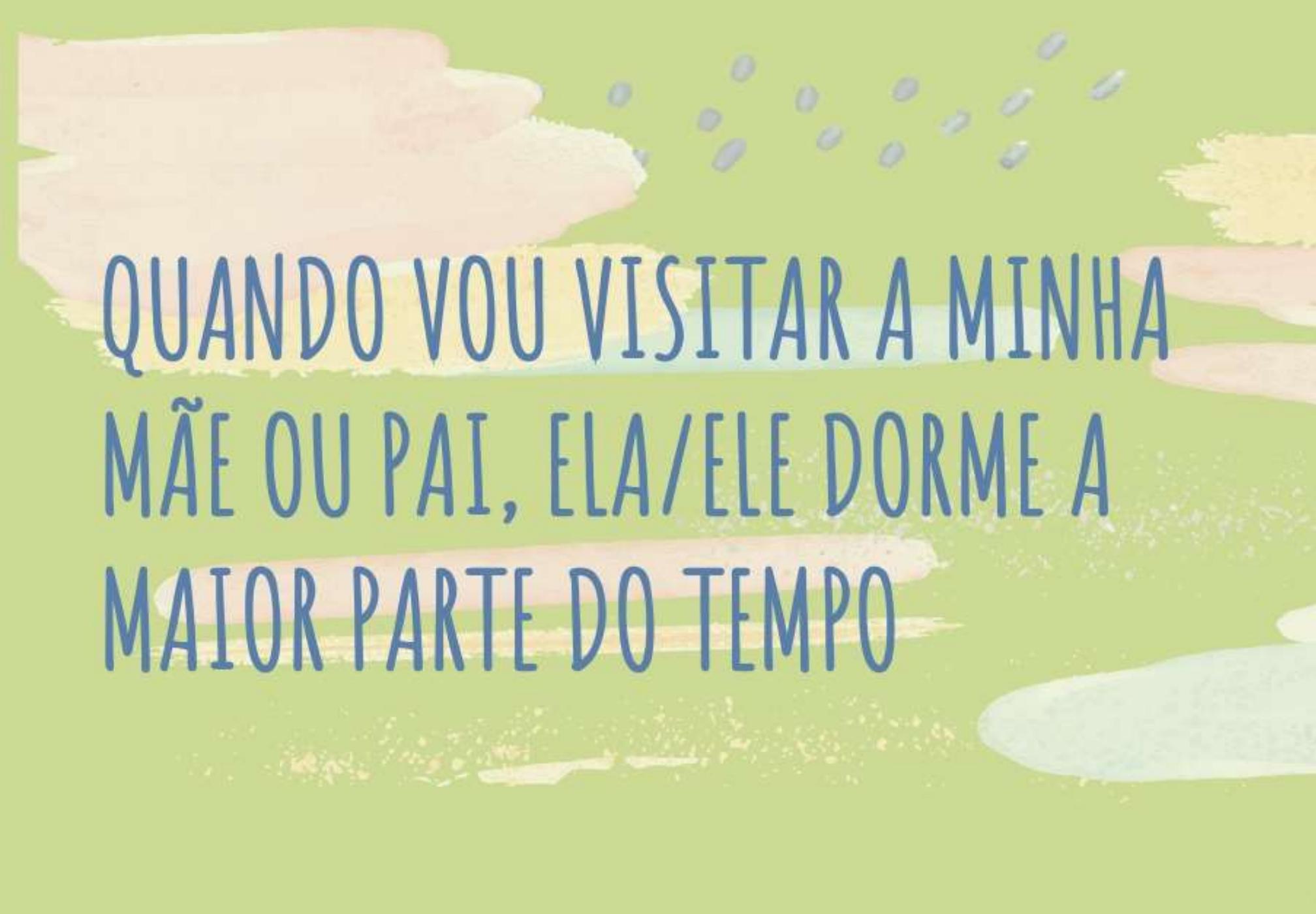


Os abraços são muito importantes, portanto, se por qualquer motivo, não o puderes fazer da forma normal (com os braços à volta um do outro), inventa outras formas como:

Abraços com os dedos

Envolver os próprios braços

Abraçar os pés com as mãos



QUANDO VOU VISITAR A MINHA
MÃE OU PAI, ELA/ELE DORME A
MAIOR PARTE DO TEMPO

Mesmo que a tua mãe ou pai esteja a dormir, podes falar com ela/ele porque ela/ele poderá ouvir-te – podes contar-lhe sobre o teu dia, dar-lhe a mão ou fazer-lhe festinhas na mão.

