



E AGORA?

Depois do seu diagnóstico

1. Fale com um familiar ou amigo de confiança ou participe num grupo de apoio. Partilhar os seus sentimentos e experiências pode ajudá-lo a compreendê-los e a lidar com eles.

2. Fale com um Psicólogo. O acompanhamento psicológico pode ajudar a processar as mudanças e a encontrar formas de responder ao que está a sentir.

3. Mantenha um diário. Registrar os seus pensamentos e sentimentos num diário pode ajudá-lo a processá-los.

4. Chore ou ria quando precisar. Expressar as suas emoções permite processar experiências e evitar a acumulação de tensões internas.

5. Faça as coisas de que gosta. Continue a fazer as coisas que dão sentido e alegria à sua vida. Isto pode incluir atividades religiosas, meditação, passeios na praia, ouvir música, dançar ou passar tempo com a sua família e/ou amigos.

6. Seja gentil consigo mesmo. As mudanças que está a enfrentar não são culpa sua. Se precisar de mais tempo para se lembrar ou fazer algo, permita-se esse tempo.

Adaptado de Dementia Australia

PARA MAIS INFORMAÇÕES E APOIO CONTACTE:

Linha de Apoio na Demência

Disponível todos os dias úteis das 09:30 às 13:00 e das 14:00 às 17:00

963 604 626