

Ajuda e solidariedade

* Às vezes basta estar presente para reconfortar um doente. Não hesite em lhe dar um beijo, fazer-lhe uma festa ou acariciá-lo. Você sabe que a AIDS só se transmite através do sangue e das secreções sexuais. E não há nenhum registro de pessoas que que se contaminaram pelo simples contato social com os portadores de HIV. Mas talvez você não tenha se dado conta que pegar na mão de seu amigo ou amiga pode demonstrar-lhe que está perto dele.

* Não precisa estar inventando conversa. O silêncio às vezes vale mais do que as palavras: uma pessoa amiga pode ajudá-lo a adormecer, enquanto a solidão pode mantê-lo numa vigília ansiosa. Pode-se simplesmente ouvir música ou ver televisão juntos.

* Prepare-se para a eventualidade de seu amigo ou amiga com AIDS ter períodos de cólera sem razão aparente, mesmo que você pense que tem dado o melhor de si. Como todos nós, os doentes têm dias bons e maus. Nos dias bons trate seu amigo da mesma maneira que trata seus amigos, mas nos dias maus, tenha um cuidado especial. Lembre-se que, com frequência, todos nós manifestamos a nossa revolta e frustração com aqueles que estão mais próximos, porque sabemos que nos compreendem. O seu amigo, que está doente, não deve sentir-se impedido de mostrar a sua angústia.

* Se você viajar, mande-lhe um postal.

* Se ambos têm fé, acompanhe-o à igreja ou reze com ele. Não hesite em compartilhar sua fé com o seu amigo. A espiritualidade pode ser um recurso valiosíssimo especialmente nessa altura.

* Querem ter relações íntimas? Tudo bem. Desde ambos façam sexo seguro e evitem o contato com o sangue e com as secreções sexuais. Sejam imaginativos. A ternura pode exprimir-se através de gestos, carícias e massagens.

* Fale com seu amigo sobre o futuro. Planeje algo para amanhã, para a próxima semana, para o ano

que vem,... É importante olhar para o futuro sem negar a realidade do presente. É importante ter esperança.

* E não se esqueça: cumpra todas as suas promessas.

A família e os amigos

* Se o seu amigo ou amiga com AIDS tem filhos menores, ofereça-se para acompanhá-los à escola, às compras, ao médico ou à praia. Se não vive com eles, convide-os para um passeio, ou uma ida ao cinema ou ao parque.

* Não se esqueça de cuidar também de você próprio. Dê atenção às próprias emoções e saiba respeitar seus limites. Converse com os seus amigos, com a família ou com um grupo de apoio. Sentindo-se apoiado, você conseguirá ajudar melhor o seu amigo ou amiga que está doente.

arte: adorno

SALUS



RUA LUIZ LORÉA 280, CENTRO
FONE: 2326239
HORÁRIO DE ATENDIMENTO
SEGUNDA A SEXTA
DAS 14: 00 AS 18:00.

apoio:



AMIZADE não pega AIDS



Faça o primeiro
gesto de
SOLIDARIEDADE



Qualquer um de nós pode se confrontar com uma doença grave, mas a AIDS tem uma dimensão particular. Atinge frequentemente pessoas na força de sua idade, que ainda não realizaram todos seus projetos de vida e que ainda não, de repente, têm o seu futuro ameaçado.

Quando alguém, que você conhece, foi contaminado pelo HIV, o vírus da AIDS, você se sente impotente, desamparado, tem medo de não estar à altura de lidar com a angústia que isso provoca. Se trata de um amigo íntimo, ao dizer-lhe, com certeza: "Telefona-me, sempre que precisar de qualquer coisa". No entanto, você tem medo de isso aconteça.

Não tente evitar seu amigo. Você pode ser uma fonte inesgotável de esperança e conforto. Assim, se você quer sinceramente ajudar essa pessoa, leia estas sugestões que vão lhe permitir auxiliar alguém que vive com HIV e AIDS.

Na vida prática

* Se a pessoa portadora do vírus da Aids está adoentada, sem sair de casa, telefone para saber se pode lhe fazer uma visita. Deixe-o decidir, pois pode não ter vontade de receber visitas nesse dia.

* Ofereça-se para fazer-lhe compras. Telefone procurando saber o que ela precisa do supermercado. Carregar os sacos de compras é sempre cansativo.

* Telefone e ofereça-se para lhe fazer uma comida especial. Deixe-a escolher o dia e a hora da refeição bem como sugerir o cardápio. Programe o seu tempo de forma a poder partilhar, calmamente, com seu amigo ou amiga essa refeição.

* Proponha-se ajudá-lo a responder às cartas difíceis como as correspondências administrativas

e as que ele evita responder. Tente evitar-lhe os problemas como pagamento de contas e duplicatas em atraso, telefone, água, luz, etc...

* E a limpeza doméstica? Você sabe que uma depressão pode começar com a desordem de uma casa desarrumada. Ajude-o na lavagem de roupas, limpe o pó, cuide das plantas e dos animais domésticos que, muitas vezes, são a companhia mais chegada que seu amigo tem.

* Se ele está debilitado, ajude-o a pentear-se, a fazer a barba e a cuidar da aparência física. Manter o aseo pessoal levanta o astral.

* Deixe o seu amigo ou amiga com AIDS exprimir-se. Encoraje-o a tomar decisões, mesmo as mais banais. A doença faz-lhe certamente perder o controle de muitos aspectos práticos da vida. Não lhe negue a oportunidade de tomar decisões, por insignificantes e mínimas que possam parecer.

* Se ele ou ela desejar, acompanhe-o ao médico ou às compras. As idas ao hospital podem tornar-se muito cansativas e frustrantes. Faça-lhe companhia até ele ser liberado da consulta.

* Se o seu amigo ou amiga está em recuperação de dependência de drogas, poderá sentir-se mais forte, se for acompanhado ao tratamento.

Aproveitando o tempo livre

* Uma saída, um passeio juntos podem ser muito agradáveis. Tenha em consideração os limites de resistência física do seu amigo ou amiga.

* Celebre junto com ele as festas; proponha-lhe decorar sua sala ou o quarto. Ofereça-lhe um presente. Estimule-o a convidar os amigos mais próximos. As festas não estão todas marcadas no

calendário... é fácil inventá-las.

* Sugira um passeio de carro à praia ou ao campo, uma ida ao cinema, ou a uma reunião de alguma associação. Conte-lhe os pequenos acontecimentos do cotidiano. Mantenha-o informado sobre as atividades do seu círculo de amigos.

O propósito da doença

* Seu amigo talvez esteja cansado de falar sobre o seu estado de saúde. Mas, se ele sente necessidade de falar, ou conversar sobre o medo da morte, não o impeça. Quem melhor que um amigo para escutar seus medos e angústias?

* Você pode informá-lo sobre novas descobertas e tratamentos alternativos de AIDS. Mas tente perceber se ele está com vontade de ter esse tipo de conversa.

* Se você acha que ele está com boa aparência, diga-lhe sinceramente. Se o aspecto físico do seu amigo ou amiga muda, não tente ignorá-lo. Você não precisa mentir. É a dignidade do doente que está em jogo. Mas nada impede de ajudá-lo a melhorar o seu aspecto e seu astral.

* Não passe o tempo a dar-lhe lições de moral! E, sobretudo, nada de pregações de coragem. Se seu amigo enfrenta a doença de uma forma que você não considera a melhor, não o critique severamente. Talvez você não possa compreender o estado de espírito e as escolhas que ele tem de enfrentar.

* Não confunda a aceitação da doença com fatalismo. Não deixe seu amigo sentir-se culpado por estar doente. Lembre-lhe que essa doença não é castigo de Deus e nem é provocada por um "estido e vida errado" mas sim por um vírus.