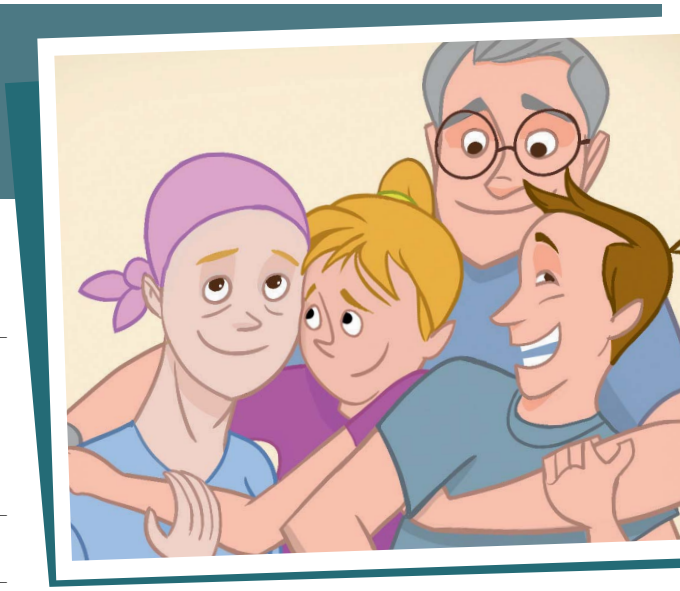
O que podes fazer se o teu pai ou a tua mãe está doente?

Se um dos teus pais sofre de uma doença crónica, esta atividade pode ajudar-te a cuidares dele (ou dela) e de ti mesmo.

1 CUIDA DOS TEUS **PAIS**



Qual é a doença do teu pai (ou da tua mãe)?

_____

Como é que essa doença limita o que o teu pai (ou a tua mãe) pode fazer?

_____

_____

_____

Será que podes ajudá-lo a lidar com algumas dessas limitações, ou dificuldades? Quais?

LIMITAÇÕES	COMO POSSO AJUDAR
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

Pensa nas tarefas de casa que podes fazer

De que maneiras podes diminuir as preocupações que o teu pai ou a tua mãe têm?

_____

_____

_____

Dica

Pensa em como o teu pai e a tua mãe se sentem. (1 Pedro 3:8) Tenta compreender como é difícil para ele (ou ela) ter essa doença. Por exemplo, uma jovem chamada Ellen diz: "Nos últimos anos, aconteceram várias coisas importantes na minha vida que a minha mãe perdeu. *Isso foi muito difícil para mim, mas eu sei que foi muito mais difícil para ela.*"

www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

2 CUIDA DE TI MESMO

“Eu tive de passar vários dias no hospital e, muitas vezes, ficava sozinho em casa. Além disso, quando a minha mãe já estava em casa a recuperar-se, ela nem parecia a mesma pessoa por causa dos medicamentos que tomava. Cuidar tanto da parte física como emocional da minha mãe era muito desgastante.” — Gregory.

Qual é o maior desafio que ***tu*** enfrentas para cuidar do teu pai (ou da tua mãe)?

_____

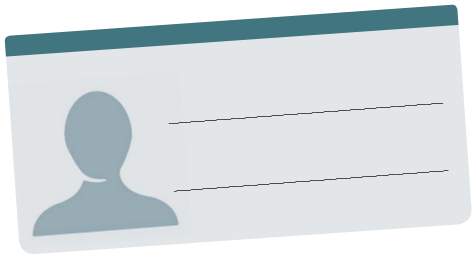
_____

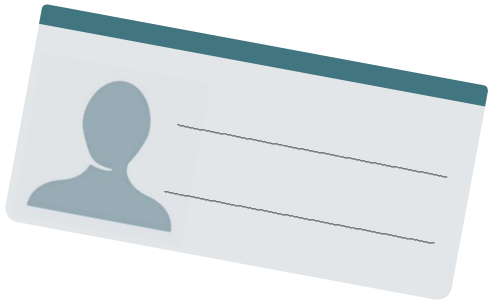
Como podes cuidar de ti próprio em sentido físico?	Como podes cuidar de ti próprio em sentido emocional?	Como podes cuidar de ti próprio em sentido espiritual?
COISAS QUE POSSO FAZER:	**COISAS QUE POSSO FAZER:**	**COISAS QUE POSSO FAZER:**
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
COISAS QUE TENHO DE EVITAR:	**COISAS QUE TENHO DE EVITAR:**	**COISAS QUE TENHO DE EVITAR:**
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

AJUDAS

A Bíblia diz: “O verdadeiro amigo ama em todos os momentos e torna-se um irmão em tempos de aflição.” (Provérbios 17:17) Escreve abaixo o nome de duas pessoas a quem podes pedir ajuda quando precisares.





A Bíblia diz: “Lança o teu fardo sobre Jeová, e ele irá amparar-te. Nunca permitirá que o justo venha a cair.” (Salmos 55:22) De acordo com este texto, sobre que assuntos específicos podes orar?

_____

_____

_____

_____

Dica

Faz uma lista com textos bíblicos que podem ajudar-te. Ellen, citada antes, disse: “Certo dia, li o texto de Isaías 46:4, que diz: “Até à vossa velhice, eu serei o mesmo; até os vossos cabelos ficarem brancos, continuarei a sustentar-vos. Assim como tenho feito, irei carregar-vos, sustentar-vos e salvar-vos.” Este texto lembra-me que nem eu nem a minha mãe estamos sozinhas. Jeová vai ajudar-nos sempre a lidar com qualquer dificuldade que vier.”

www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania