



# Como apoiar um/a amigo/a com Crohn ou Colite

Quando se tem doença de Crohn ou Colite, ter o apoio dos amigos é importante. Mesmo muito importante. Se tens um amigo ou amiga com a doença, ele ou ela não vai querer que a doença vos impeça de serem amigos e tens muitas formas de ajudar. Perguntámos a muitos jovens com 14 a 25 anos de idade como é que a doença de Crohn ou a Colite Ulcerosa afetava as suas amizades.

Aqui está o que descobrimos – e algumas dicas sobre como podes ajudar.



## O que é a Crohn e a Colite?



- + A doença de Crohn e a Colite Ulcerosa são doenças que afetam o sistema digestivo. São diferentes da síndrome de intestino irritável (SII).
- + Geralmente, as pessoas com doença de Crohn ou Colite Ulcerosa têm dores de barriga, diarreia, perda de apetite ou perda de peso. Por vezes, têm de ir à casa de banho com urgência e podem ficar muito cansadas.
- + A doença de Crohn e a Colite Ulcerosa afetam as pessoas de maneira diferente. Atualmente, não há uma cura, mas há períodos em que as pessoas se sentem bem e têm muito poucos sintomas ou não têm sintomas nenhuns.
- + É provável que o teu amigo ou amiga tome medicamentos para a doença. Pode precisar de seguir uma dieta especial e ter de ir ao hospital fazer exames. Por vezes, pode ter de ficar algum tempo no hospital para receber tratamento.
- + A doença do teu amigo ou amigo não é contagiosa.

## Como é que a Crohn ou a Colite pode afetar o meu amigo ou amiga?

- + A doença de Crohn e a Colite Ulcerosa são doenças imprevisíveis, por isso o teu amigo ou a tua amiga pode sentir-se bem num dia e muito mal no outro. Isto significa que ele ou ela pode ter de cancelar ou alterar os planos, o que pode ser dececionante para os dois.
- + O teu amigo ou amiga pode ficar cansado/a muito facilmente. Também pode ter de ir à casa de banho muitas vezes. Isto pode afetar o tipo de atividades que pode fazer e o tipo de sítios onde pode ir.
- + O teu amigo ou amiga pode ter dificuldade em explicar o que é ter uma DII ou em dizer o que sente. Em certas alturas, pode ser-lhe mais fácil falar sobre o que está a pensar e aquilo por que está a passar.
- + Uma doença prolonga pode fazer com que uma pessoa se sinta em baixo. É normal que o teu amigo ou amiga se sinta ansioso/a, sozinho/a ou deprimido/a de vez em quando.



## Ter bons amigos pode ser uma das melhores formas de uma pessoa com doença de Crohn ou Colite Ulcerosa conseguir ultrapassar períodos difíceis. E tu podes ajudar!

### Dicas

É provável que fizesses estas coisas, porque é isso que qualquer amigo faria, mas as seguintes dicas podem ajudar-te a sentires-te mais confiante se não tiveres a certeza.

### Sê um bom ouvinte

- ✦ Não tenhas medo de perguntar ao teu amigo ou amiga como é que se está a sentir. Mas, se ele ou ela não quiser falar sobre isso, diz-lhe que não faz mal. É bom que o teu amigo ou amiga saiba que estás disponível e pronto/a para ouvir quando ele ou ela quiser falar.
- ✦ Embora o teu apoio seja ótimo, o teu amigo ou amiga pode querer esquecer que tem a doença e queira simplesmente aproveitar a vida quando está contigo.



### Faz planos que dêem para os dois



- ✦ Sê flexível sobre aquilo que queres que façam juntos. Por vezes, o teu amigo ou amiga pode querer ficar em casa ou fazer algo mais calmo, por isso pensa em formas de tornar estes momentos divertidos e envolver o teu amigo ou amiga.
- ✦ Pode ser muito útil saberes onde são as casas de banho quando forem sair!
- ✦ Por vezes, o teu amigo ou amiga pode ter de cancelar os planos porque está cansado/a ou com dores. Ter de cancelar planos faz com ele ou ela se sinta triste ou culpado/a. Tenta ser o mais compreensivo/a possível e deixa-o/a a par das novidades.

### Ajuda a manter o espírito positivo

- ✦ Se as outras pessoas forem desagradáveis para o teu amigo ou amiga ou não compreenderem a situação dele/a, defende e apoia-o/a.
- ✦ Pensa em formas de o/a fazer sentir-se confiante.
- ✦ Se o teu amigo ou amiga está preocupado/a por dizer a certas pessoas (outros amigos, professores, chefes, etc.), ajuda-o/a a praticar o que pode dizer.
- ✦ Manter o contacto com mensagens encorajadoras pode animar o teu amigo ou amiga.



### Queres saber mais sobre a Crohn ou a Colite?

- ✦ O website da associação CrohnColitePT tem muitas informações adicionais [www.crohncolite.pt](http://www.crohncolite.pt)
- ✦ Podes ver como é ter doença de Crohn ou Colite Ulcerosa com a aplicação imersiva "In My Shoes" (No meu lugar) [www.ittakesguts.org.uk/share/in-my-shoes-app](http://www.ittakesguts.org.uk/share/in-my-shoes-app)
- ✦ Podes aderir ao grupo Facebook para Amigos e Familiares <https://www.facebook.com/groups/CrohnColitePTFamiliares/>

