

## Testemunho

Já está a fazer um ano que aqui cheguei a esta Associação que foi a minha tábua de salvação, para a minha recuperação da POC. Tive conhecimento da Domus Mater, através de um programa televisivo, em que retirei o número de telefone e guardei-o na lista telefónica quase dois anos. Até que um dia foi a gota-de-água e eu fui-me afundando, até que a solução foi inscrever-me na Associação, com ajuda inicialmente da minha irmã que se fez minha companheira desta minha aventura.

Conheci a Dra. Sofia, uma pessoa maravilhosa e excelente profissional, com quem todos os 8 dias tenho uma consulta de muita conversa, ensinamentos, formas e estratégias para combater esta doença, que é uma luta constante e persistente do dia-a-dia.

Foi um percurso com altos e baixos, mas sempre com uma grande esperança que tudo se ia ultrapassar. Também a passagem para as terapias em grupo ajudaram em muito. Os exercícios que fazemos, os contactos com os colegas, os diálogos que temos, a partilha de experiências, tudo nos leva a crescer e enriquecer por dentro e por fora.

Tivemos o fim-de-semana nas Berlengas, em que foi maravilhoso e muito enriquecedor a nível pessoal. O partilharmos momentos desde a chegada, o montar das tendas, a ida à praia, o passeio de barco, as terapias, tudo foram momentos que ajudaram muito o meu eu.

Mas como se diz, ainda não estou no ponto, mas hei-de lá chegar com a ajuda da Dra. Sofia e com a minha persistência e luta constante contra esta doença. Para todos que ninguém nos ouve, não desistam nunca, não deixem que esta doença vos corte as pernas na vossa vida que pode ter outra forma de ser vivida, que é sem POC.

Esta doença não faz parte de nós, ela é que quer que nós façamos parte dela. A vida é uma luta!

“Joana”

Figueira da Foz