

COMO PERMANECER BEM DURANTE O SURTO DO CORONAVÍRUS



**Cinco mensagens de importância fundamental
para pessoas com demência**

O surto do coronavírus colocou pressão em todos nós, mas especialmente nas pessoas com demência. Se você, um amigo ou familiar sofrerem atualmente de demência, aqui ficam algumas dicas criadas especialmente para tornar as coisas mais fáceis.

VAMOS
CONSEGUIR SUPERAR
ESTA SITUAÇÃO E BREVEMENTE
ESTAREMOS NOVAMENTE
JUNTOS



Permaneça bem e em segurança

Mantenha-se sempre a três passos (dois metros / seis pés) de distância de qualquer pessoa que não viva consigo. Lave as mãos com frequência. Se desenvolver uma tosse, febre de 38°C ou mais alta ou se começar a sentir falta de ar telefone para o 111. Procure ajuda e aceite ajuda – mas só de pessoas que conheça e em quem confie ou de um voluntário registado.



Mantenha-se em contacto com outras pessoas

Há muitos modos de permanecer em contacto com família e amigos, desde telefonemas e cartas a videochamadas pela Internet. Poderá sentir-se mais próximo das pessoas importantes na sua vida ao pensar sobre elas e ao olhar para fotografias.



Mantenha um sentido de propósito

Faça uma lista de trabalhos úteis em casa e de atividades que lhe deem prazer. Crie uma rotina diária que lhe dê prazer. Continue com as suas atividades do dia-a-dia, como lavar-se, vestir-se, comer, limpar, orar, fazer jardinagem, ler, ouvir música ou a rádio e ver os seus programas preferidos de televisão.



Mantenha-se ativo(a)

Mantenha-se ativo(a) das formas de que goste. Se puder, faça exercício ao ar livre ou, alternativamente, faça alguns exercícios simples em casa – como alongamentos.



Mantenha-se positivo(a)

Estamos a passar por tempos frustrantes, mas tente ser paciente e atencioso e apoiem-se uns aos outros. Irão haver bons dias e maus dias, mas se se sentir ansioso(a), tente usar técnicas de relaxamento ou outras estratégias para lidar com a situação, contacte uma organização que lhe preste apoio ou telefone para uma linha de apoio como a Alzheimer's Society.

Continue a ler para mais sugestões...

PERMANEÇA BEM E EM SEGURANÇA

- O mais importante é que você e os outros se mantenham bem. Deve seguir sempre as orientações do governo sobre manter-se em segurança. Pode verificar o que fazer ao ouvir as notícias na BBC na televisão ou rádio, ou no jornal ou na Internet.
- Coloque sinais pela casa em forma de lembretes. Por exemplo, coloque um sinal na cozinha para se lembrar de lavar as mãos ou um sinal na porta da frente para permanecer a três passos (dois metros) de distância das outras pessoas quando sair. Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com a dobra do braço ou um lenço de papel e, de seguida, coloque-o no lixo.



- Tente organizar as coisas de forma a que as compras de alimentos lhe sejam entregues ao domicílio. Muitas lojas locais aceitam encomendas por telefone ou, se tiver acesso à Internet, pode fazer encomendas online.
- Procure e aceite ajuda de sítios fiáveis. A sua câmara municipal local (*council*) pode colocá-lo(a) em contacto com grupos de voluntários. Simplesmente contacte-a ou consulte o seu website. Se não se sentir bem, um profissional de saúde deverá poder organizar apoio do serviço de voluntários do serviço nacional de saúde (NHS).
- Mantenha todas as medidas de segurança habituais, como fechar as portas à chave ou utilizar um alarme portátil caso caia. Não dê dinheiro ou o seu cartão do banco a qualquer pessoa que não conheça e nunca dê os seus dados pessoais pelo telefone.

MANTER-SE EM CONTACTO COM OUTRAS PESSOAS

Embora seja atualmente difícil encontrar-se pessoalmente com a família e amigos, podemos manter-nos em contacto por telefone ou correio postal. Se tiver acesso à Internet, há muitos outros modos de se manter em contacto. Use um calendário para se lembrar de coisas importantes – tais como quando tenciona contactar uma pessoa, aniversários, festivais e feriados religiosos, horários especiais para fazer compras ou quando uma encomenda irá chegar.

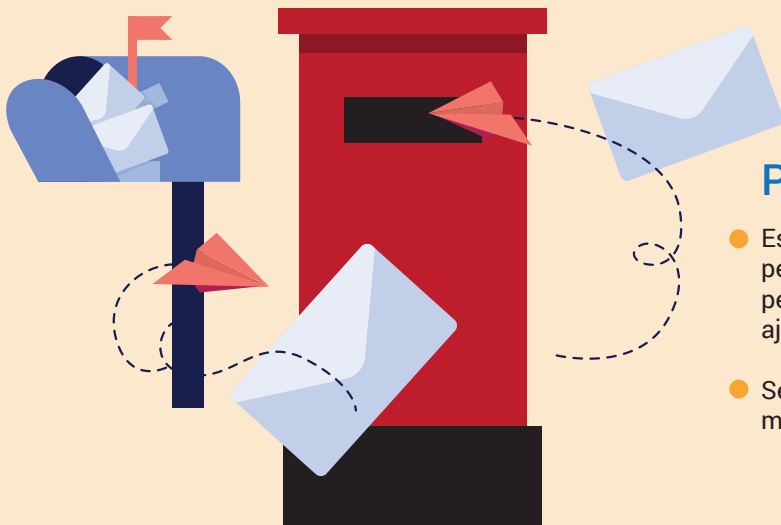
Por telefone:

- Faça uma lista das pessoas a quem quer telefonar e planeie quando lhes vai telefonar.
- Muitos telefones têm a função para gravar os números para que telefona com regularidade, por isso veja se tem alguém que o(a) possa ajudar a fazê-lo.
- Se puder, use um serviço de videochamadas, como o Skype ou Zoom, para falar com família e amigos.
- Há muitas pessoas que pode contactar para solicitar apoio e aconselhamento, tais como organizações locais que o(a) ajudam ou a linha de apoio Dementia Connect da Alzheimer's Society (se telefonar, ser-lhe-á disponibilizado um serviço de tradução www.alzheimers.org.uk/get-support/dementia-connect-support-line).



Por correio postal:

- Escreva cartas ou postais aos seus entes queridos e peça a alguém que os coloque no correio por si. Pode pedir a um familiar mais novo, como um neto, que o(a) ajude a escrevê-los.
- Se receber cartas ou encomendas, lembre-se de lavar as mãos após as manusear ou abrir.



MANTER-SE EM CONTACTO

Online:

- Enviar uma mensagem de e-mail aos amigos poderá ser um modo fácil de se manter em contacto e de partilhar fotografias e vídeos.
- Se tiver acesso à Internet, talvez possa aderir a um grupo online ou fórum de discussão com outros membros da sua comunidade.
- Com tantas pessoas a permanecer em casa, há mais modos de se manter em contacto através da Internet do que nunca. A sua família ou amigos talvez possam ajudá-lo(a) a falar com eles através de um dos serviços mais populares como o Zoom, WhatsApp ou Skype.



Nos seus pensamentos:

- Se passar tempo a pensar nas pessoas importantes na sua vida que não estão presentes, isso poderá ajudá-lo(a) a sentir-se mais próximo delas sempre que quiser.
- Poderá olhar para um álbum de fotografias ou fazer uma biografia com fotografias e texto. Mais uma vez, pode pedir a um familiar mais novo, como um neto, que o(a) ajude a fazer isto.
- Tente pensar nos bons tempos da sua vida – tal como lembrar-se de umas férias felizes – e depois faça e envie um postal como se estivesse lá.
- Comece a escrever um diário para expressar os seus pensamentos e sentimentos – pode fazê-lo à mão ou no computador.



Modos de se manter em contacto de forma mais alargada:

- Talvez possa continuar a falar com pessoas através da sua janela, da porta da frente ou do jardim. Desde que as pessoas se mantenham a mais de dois metros de distância de si não tem de se preocupar.
- Pode aproveitar esta oportunidade para entrar em contacto com pessoas com as quais não fala há muito tempo.
- Tente colocar uma imagem alegre na sua janela da frente ou jardim da frente.
- Muitas pessoas estão a colocar uma imagem ou arco-íris na sua janela como um símbolo da esperança. Pode desenhar o seu próprio ou imprimir e cortar um.



MANTER-SE ATIVO(A)

- Tente manter o equilíbrio entre atividades estimulantes e relaxantes. As organizações locais que lhe estão a prestar apoio poderão ter sugestões de atividades adequadas. Se tiver acesso à Internet, há muitas sugestões de atividades no website da Alzheimer's Society.
- Tenha sítios diferentes em casa para atividades diferentes.
- Frequentemente, é possível encontrar sessões de exercício da televisão ou online, por isso faça um pouco de pesquisa e descubra sessões de exercício de que goste.
- Adapte atividades que faria normalmente ao ar livre. Por exemplo, poderá ir conversar e dar um passeio ao redor de uma mesa com uma pessoa que viva consigo, e escolha um tópico para conversarem.



- Certifique-se de que apanha bastante sol e ar fresco. Mesmo sentar-se simplesmente à janela ou à sua porta da frente pode melhorar um pouquinho o seu bem-estar.
- Veja o que se passa e tente apreciar o que consegue ver da sua janela.
- Se puder, dê comida aos pássaros para os poder observar da sua janela.
- Se tiver um jardim onde possa ir, passe tempo lá a ver o que está a crescer.
- Pode ir dar um passeio, ir às lojas, à igreja ou a um café, por exemplo. Contudo, lembre-se de usar uma cobertura facial se for a sítios como lojas onde o seu uso seja obrigatório. Contudo, se tiver muita dificuldade em usar uma cobertura facial, não é obrigado(a) a usá-la. Lembre-se, também, de se manter a dois metros (seis pés) de distância das outras pessoas.



MANTER UM SENTIDO DE PROPÓSITO

- Faça um plano para o dia seguinte todos os dias à noite, para estar pronto ao acordar.
- Poderá mesmo afixar o seu plano ao frigorífico, à parede ou use um quadro.
- Poderá ser um plano apenas para um dia ou para toda a semana. Inclua todas as coisas que quer fazer e durante quanto tempo.
- Faça uma lista de coisas a fazer e assinale cada uma ao terminá-la. Inclua atividades que lhe deem prazer, para além de tarefas que necessita de fazer.



MANTER-SE POSITIVO(A)

- Se se sentir ansioso ou agitado tente fazer exercícios de respiração ou relaxamento. Para respirar: conte até três ao inspirar profundamente pelo nariz, depois conte até três novamente ao expirar pela boca. Repita-o três vezes. Para relaxamento: levante os ombros até às orelhas o mais que conseguir e depois volte a relaxá-los. Repita-o três vezes.
- Não continue a preocupar-se com as coisas que não consegue fazer. Use as habilidades que tem e pense sobre o que PODE fazer.
- Continue a fazer as coisas que lhe dão prazer o mais possível.
- A oração, meditação ou celebrações religiosas poderão ajudá-lo(a) se tiver uma religião ou crença específica.
- Faça coisas para reduzir a necessidade de sair para ir às compras, como fazer pão em casa.
- Defina desafios para si mesmo(a). Tente algo de novo. Se tiver um interesse que tenha parado de fazer, porque não voltar novamente a fazê-lo?

OBTER INFORMAÇÃO FIÁVEL

É essencial ter fontes de informação fiáveis. Pode aceder a atualizações regulares na BBC, na televisão ou rádio e se quiser falar com alguém telefone para:

- Linha de apoio Dementia Connect da Alzheimer's Society **0333 150 3456**
- The Silver Line **0800 4 70 80 90**
- Para as recomendações de saúde do serviço nacional de saúde (NHS) telefone para o **111** (ou visite www.111.nhs.uk)
Se tiver acesso à Internet, também pode aceder a bastante informação útil de websites fiáveis:
- Alzheimer's Society www.alzheimers.org.uk
- Age UK www.ageuk.org.uk / Age Cymru www.ageuk.org.uk/cymru
- O serviço nacional de saúde (NHS) www.nhs.uk
- A BBC www.bbc.co.uk
- O Governo www.gov.uk / www.gov.wales
- Public Health England www.gov.uk/government/organisations/public-health-england
- A sua câmara municipal local
- Race Equality Foundation
www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-withdementia
- Covid Mutual Aid UK www.covidmutualaid.org

Brochuras adaptadas e traduzidas com a autorização da Professora Linda Clare. A produção das brochuras originais em inglês e galês foi financiada pelo National Institute for Health Research (NIHR), num projeto liderado pela Universidade de Exeter, a Unidade de Pesquisa Política de Pessoas Idosas e Fragilidade (Older People and Frailty Policy Research Unit) do NIHR e a Applied Research Collaboration South-West Peninsula do NIHR, com parceiros incluindo a Alzheimer's Society, Innovations in Dementia, Universidade de Manchester, Universidade de Bradford e a Universidade Brunel de Londres. Está associada ao programa "Melhorar a vida com a demência e reforçar a vida ativa" (Improving the experience of Dementia and Enhancing Active Life - IDEAL) que foi financiado pelo Economic and Social Research Council e NIHR (ES/L001853/2) e como um Alzheimer's Society Centre of Excellence (IDEAL-2, 348, AS-PR2-16-001). Consultar www.IDEALproject.org.uk para mais pormenores.