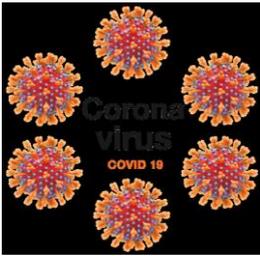


# City and Hackney Dementia Alliance:

## Um Guia para como Enfrentar o COVID-19

---

### O que é o COVID 19?



**COVID-19 é uma nova doença. Muitas pessoas a conhecem como corona vírus. Ela pode afetar seus pulmões e sua respiração.**

**Sintomas são alta temperatura e/ou tosse e/ou a perda ou mudança no olfato ou paladar.**

**Algumas pessoas podem ficar muito doentes se contraírem o vírus, por isso é aconselhado permanecer em casa para se proteger. Você já deve ter recebido uma carta do NHS lhe aconselhando a ficar em casa.**

**Este guia contém informações que ajudarão a manter-se seguro, como:**

- 1. Telefones importantes**
- 2. Higiene e cuidados**
- 3. Exercícios e Passatempos: como passar o tempo em casa**
- 4. Informações Adicionais**

## 1. Telefones Importantes



Abaixo, preencha com seus dados para que os tenhamos á mão:

Seu nome: .....

Seu endereço: .....

Seu Médico (GP):.....

---

### Se necessitares ajuda para adquirir comida ou medicamentos:

London Borough Hackney Coronavirus Helpline: 020 8356 3111

City of London Coronavirus Helpline: 020 7606 3030

### Para obter conselhos sobre como enfrentar a demência:

Alzheimer's Society Support line: 0333 150 3456

### Para ajuda ou emergências médicas:

Ajuda/dúvidas: 111

Emergências: 999

**Escreva o nome e número para contato de um amigo ou familiar em quem confies e que possa lhe ajudar em caso de necessidade:**

.....

## 2. Higiene e cuidados

**Arranje para que outros o tragam comida, medicamentos e outros itens essenciais que necessites, tendo cuidado para que o deixem na sua porta.**



**Não receba ou convide ninguém que não more com você, com excessão de médicos, enfermeiras ou cuidadores.**



**Lave as mãos regularmente.**



**Use o telefone para manter contato com amigos e familiares.**



**Se apresentares sintomas como febre ou tosse ligue 111 ou contate seu médico (GP). Em caso de emergência, ligue 999.**



**Cuidadores, enfermeiros ou médicos que visitem sua casa podem parecer diferentes.**

**Eles estarão vestindo equipamentos de proteção (PPE) para a proteção deles e a sua também.**

**Sua enfermeira, doutor ou cuidador podem estar usando máscaras, luvas e avental.**



### 3. Exercícios e Passatempos: como passar o tempo em casa

Tente estes exercícios na sua cadeira de casa:



# Rostos famosos. Você os reconhece?

1



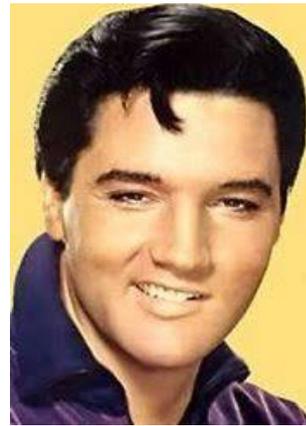
2



3



4



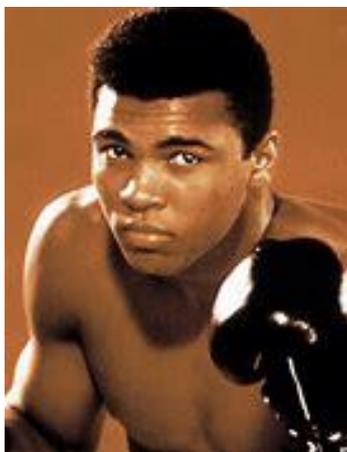
5



6



7



8



Respostas: 1) Michele Obama, 2) Pelé, 3) The Beatles, 4) Elvis Presley, 5) The Queen, 6) Malala Yousafzai 7) Mohammed Ali 8) Jimmy Carter

## Caça Palavras

# Animais Selvagens

R	V	O	W	C	R	O	C	O	D	I	L	O	F	I	N	G
G	I	C	H	I	M	P	A	N	Z	É	W	O	Q	Y	U	I
A	I	N	G	I	G	P	E	O	T	T	W	P	L	W	R	P
H	G	R	O	U	W	Q	F	O	F	I	Y	T	Y	I	S	Q
E	A	B	A	C	Y	L	R	E	N	G	C	U	V	M	O	F
V	Z	A	U	F	E	N	E	X	L	R	E	F	P	O	O	E
R	E	L	E	Y	A	R	B	Q	I	E	E	E	O	R	Y	B
O	L	E	K	L	C	T	O	M	X	Y	F	S	S	Q	Y	Y
R	A	I	I	M	Y	U	J	N	G	P	E	A	Y	U	F	Y
X	A	A	R	E	Q	B	T	Z	T	S	U	O	N	J	Z	Z
J	H	P	Y	X	U	A	E	F	Y	E	O	T	G	T	R	E
I	Y	D	O	U	U	R	B	L	K	V	Q	K	A	S	E	X
D	Y	W	V	S	H	Ã	A	E	F	Z	F	O	T	F	U	H
O	E	R	A	U	A	O	M	Ã	A	T	Y	S	Q	T	Y	X
Z	E	B	R	A	D	S	F	O	P	I	I	A	E	D	J	T
D	O	N	I	N	H	A	U	C	A	N	G	U	R	U	Z	D
H	I	P	O	P	Ó	T	A	M	O	X	E	Z	J	A	U	L

Zebra  
Elefante  
Girafa  
Tigre  
Leão

Crocodilo  
Doninha  
Gazela  
Canguru  
Rinoceronte

Hipopótamo  
Urso  
Chimpanzé  
Tubarão  
Baleia

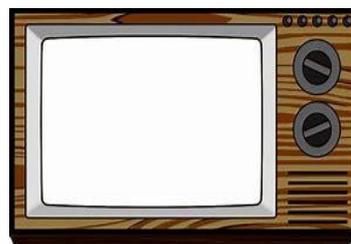
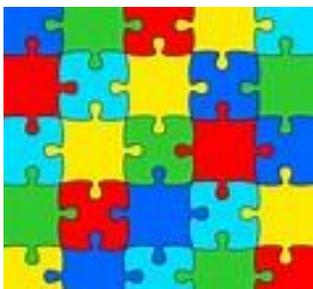
Raposa



## Outras atividades para passar o tempo:

### Programas e filmes na TV

#### Quebra-cabeças



### Telefonar para amigos e familiares

#### Ouvir música



### Ler jornais e revistas



### Exercícios diários



## Atividades Online

Se você tem acesso à internet (ou a alguém que possa lhe ajudar a acessar), há várias maneiras para passar o tempo, seja no celular, tablet ou no computador:

- **BBC Music Memories** ajuda pessoas com demência a se reconectar com suas memórias mais impactantes. Visite o endereço <https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>. O site também disponibiliza acesso a rádio virtual BBC Memory Radio.
- Podes assistir a vídeos no YouTube, onde podes acessar material sobre décadas passadas, esportes, estrelas da televisão, entre outros. Visite [www.Youtube.com](http://www.Youtube.com).
- **My House of Memories:** [www.houseofmemories.co.uk](http://www.houseofmemories.co.uk) é um website que ajuda a criar uma 'árvore da memória' com objetos, fotos e vídeos. Visite BBC Reminiscence Archive ou o arquivo da British Film Institute (BFI) para estimular sua memória.
- Pesquisar sua árvore genealógica pode ser gratificante! Use esse tempo livre para gravar sua história de vida usando o celular (telemóvel) ou o tablet.
- Com o celular (telemóvel) ou tablet podes acessar aplicativos feitos especialmente para pessoas com demência. Visite [www.AcToDementia.com](http://www.AcToDementia.com).

- **Outros aplicativos recomendados:**

**Clevermind** – com reconhecimento de fala, jogos e passatempos.

**Lumosity** – jogos e outras atividades.

**MindMate** – sessões sobre televisão, jogos & outros.

**TheColor** – onde podes colorir gravuras online, salvar, imprimir e compartilhar com amigos.

**Flower Garden** – construa um jardim virtual e crie arranjos de flores.

**Pocket Pond** – alimente os peixes e customize o seu cenário.

## **4. Informações Adicionais**

Se você convive com alguém que sofra com demência, seguem algumas organizações que podem oferecer apoio e informações:

### **Carers First Hackney**

Fornecer informações, aconselhamento e suporte emocional.

Ajuda a criar um plano “What if” se você se ver incapaz de continuar a oferecer suporte a alguém que sofra com demência (como por exemplo, no caso de adoecerem).

Telefone: 0300 303 1555

Email: [hello@carersfirst.org.uk](mailto:hello@carersfirst.org.uk)

### **City and Hackney Carers Centre**

Fornecer informações e aconselhamento; grupo de ajuda online (peer support group) e atendimentos sem marcar horário (1-2-1 drop-in support). <https://www.hackneycarers.org.uk/dementia-discussions>

Telefone: 020 8533 0951 (Segunda a Sexta 10am – 4pm)

Email: [info@hackneycarers.org.uk](mailto:info@hackneycarers.org.uk)

### **Dementia Specialist Admiral Nurses**

Suporte emocional para familiares e cuidadores.

Telefone: 0800 888 6678 (Segunda a Sexta 9am-9pm, Fim de semana 9am-5pm).

Email: [helpline@dementiauk.org](mailto:helpline@dementiauk.org)

## City and Hackney Alzheimer's Society

Telefone: 020 8533 0091 (Segunda a Sexta 9am – 5pm)

## Community Mental Health Team for Older People

Telefone: 020 3222 8500 (Segunda a Sexta 9am – 5pm)

## Serviço social fora de horas:

Em caso de emergência contacte: 020 8356 2300

É importante que todos cuidem de sua saúde mental. Terapias de auto ajuda são oferecidas pelo NHS:

<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/self-help-therapies/>



St Joseph's  
Hospice

