

APÊNDICE

**MANUAL DO EMBAIXADOR
ALZHEIMER PORTUGAL**



Amigos na Demência

Uma iniciativa da Alzheimer Portugal

MANUAL DO EMBAIXADOR

V. 1

Bem-vindo(a)!

Parabéns! Está a dar o primeiro passo para se tornar Embaixador Amigos na Demência!

Está a juntar-se a muitos outros Embaixadores que também têm como objetivo criar uma sociedade mais amiga das Pessoas com Demência.

Amigos na Demência é um movimento global que se destina a aumentar o conhecimento que a sociedade tem sobre a demência, através de cinco mensagens-chave. Na qualidade de Embaixador irá difundir estas mensagens junto dos seus amigos, família e membros da comunidade, realizando Sessões de Informação que incluem atividades e debates. Nós vamos dar-lhe tudo o que precisar – traga apenas o seu entusiasmo!

Todos os Amigos na Demência se comprometem a transformar os seus novos conhecimentos em ações, não havendo, na verdade, nenhuma ação que seja demasiado grande ou demasiado pequena – todas acrescentam algo e fazem uma enorme diferença.

Isto significa que quando está a dinamizar Sessões de Informação, está a fazer a diferença.

Esta mudança não seria possível sem o seu contributo como Embaixador e, por isso, estamos-lhe gratos. Sinta orgulho por estar a ajudar a construir uma sociedade com mais conhecimentos sobre a demência, resultando num futuro melhor para as Pessoas com Demência.

Agora que já deu o primeiro passo, esperamos que se sinta entusiasmado para começar a dinamizar Sessões de Informação.

Com amizade,
A equipa Amigos na Demência

Conteúdos

	Pág.
O que é a Campanha Amigos na Demência?	4
O que é um Embaixador Amigo na Demência?	4
O que é um Amigo na Demência?	4
O que é uma Sessão de Informação?	5
O que é a Demência?	6
• Sintomas	6
• Quais os principais tipos de Demência?	7
• Causas mais raras de Demência	8
• Défice Cognitivo Ligeiro (DCL)	8
• Quem é que pode vir a desenvolver a Demência?	9
• Como posso saber que tenho demência?	9
• Diagnóstico de Demência	9
• Tratamento	10
• É possível reduzir o risco de desenvolver Demência?	12
Formação Embaixadores: Slides	13
Código de Conduta: Embaixadores Amigos na Demência	24
Como utilizar o website www.amigosnademencia.org	27
Estrutura das Sessões de Informação	34
Antes da Sessão de Informação	35
Linguagem a Evitar / Linguagem a Utilizar	37
Introdução e Apresentação	38
As 5 Mensagens: Bingo	39
As 5 Mensagens: Frases Incompletas	41
As 5 Mensagens: Compreensão das Mensagens	43
Como é que a Demência afeta o nosso cérebro: A Analogia da Estante	49
Atividade de Reflexão: Quem tem razão?	52
Atividade de Reflexão: Preparar uma chávena de chá?	55
Transformar a Aprendizagem em Ação	58
Quem quer ser Amigo na Demência?	60
Depois da Sessão de Informação	61
Adaptar a Sessão de Informação	62
Planear as Sessões de Informação	63
Segurança: O que fazer se tiver algum problema	64
Check-list para a realização de uma Sessão de Informação Pública	65
Contactos e Recursos	66

Amigos na Demência

O que é a Campanha Amigos na Demência?

A Campanha Amigos na Demência é uma iniciativa da Alzheimer Portugal (adaptação da campanha original *Dementia Friends* da Alzheimer's Society do Reino Unido). É a maior iniciativa de sempre lançada com o objetivo de mudar a percepção da sociedade e reduzir o estigma. Pretende-se mudar a forma como o país pensa, age e fala sobre a Demência.

O estigma e a falta de conhecimento levam muitas Pessoas com Demência ao isolamento e à exclusão social, pelo que a Campanha espera conseguir alterar esta realidade, criando uma sociedade mais amiga das Pessoas com Demência.

O objetivo geral da campanha Amigos na Demência é aumentar a compreensão sobre as demências no nosso país e convidar os cidadãos (incluindo as entidades públicas, as empresas e as organizações do terceiro setor) a comprometerem-se ativamente na melhoria do dia a dia das Pessoas com Demência.

Os objetivos específicos são:

- ✳ Aumentar o nível de consciencialização sobre a demência em Portugal;
- ✳ Ajudar os portugueses a compreenderem como é que a demência afeta as pessoas;
- ✳ Diminuir o estigma associado à demência;
- ✳ Alterar comportamentos para tornar a sociedade amiga das pessoas com demência;

O que é um Embaixador Amigo na Demência?

Os Embaixadores são Amigos na Demência formados pela Alzheimer Portugal para ministrar Sessões de Informação e ajudar a inspirar outros a aprender um pouco mais sobre a demência e a comprometerem-se ativamente na melhoria do dia a dia das Pessoas com Demência.

As Sessões de Informação têm por base as 5 mensagens-chave que a Campanha pretende transmitir, levando os participantes a pensar no que podem fazer para ajudar.

Os Embaixadores recebem formação específica, passando, então, a organizar as suas próprias Sessões de Informação, com o apoio do seu Mentor.

O que é um Amigo na Demência?

Um Amigo na Demência é alguém que:

- ✳ Participa numa Sessão de Informação, ou
- ✳ Completa o registo no site (visualiza o vídeo e preenche o formulário de compromisso)

Um Amigo na Demência é aquele que aprende um pouco mais sobre como é viver com demência e depois transforma essa aprendizagem numa ação (que pode ser pequena ou grande, no alcance, complexidade ou recursos) em favor das pessoas com demência.

Tornar-se Amigo na Demência não implica necessariamente oferecer o seu tempo numa base regular ou acompanhar uma Pessoa com Demência em particular. Pretende-se que o Amigo

se recorde e ponha em prática o que aprendeu no âmbito da campanha, sempre que lidar ou conviver, no seu dia a dia pessoal, familiar, profissional ou de lazer, com uma pessoa com demência.

Qualquer pessoa, de qualquer idade, pode ser Amigo na Demência.

O que é uma Sessão de Informação?

Uma Sessão de Informação é uma sessão presencial que dura cerca de 45-60 minutos e é dinamizada por um Embaixador. Qualquer pessoa pode participar na Sessão para aprender um pouco mais sobre Demência.

As Sessões de Informação não são Ações de Formação ou Workshops. Apenas aprofundam as 5 mensagens-chave da Campanha, através de atividades e debates.

No final destas sessões, solicita-se aos participantes que se comprometam a realizar uma ação, tornando-se assim Amigos na Demência.

Ser Amigo é aprender um pouco mais sobre a demência e transformar essa aprendizagem em ação.

Vamos ser Amigos.
Junte-se a nós em www.amigosnademencia.org

Qualquer pessoa, de qualquer idade, pode ser Amigo na Demência!

O que é a Demência?

A palavra demência é utilizada para descrever um grupo alargado de sintomas, que podem incluir a perda de memória, dificuldades de raciocínio e de resolução de problemas, assim como alterações da linguagem, do humor ou do comportamento. Estas mudanças são pequenas ao início, mas com o tempo tornam-se suficientemente graves para afetar o dia a dia da pessoa com demência.

A demência é causada por doenças do cérebro.

A Doença de Alzheimer é a forma mais comum de demência, constituindo cerca de 60% a 70% de todos os casos. Existem outras formas de demência, como a Demência Vascular, a Demência de Corpos de Lewy, a Demência Frontotemporal e muitas mais.

Sintomas

Diferentes tipos de demência afetam o cérebro de formas e ritmos diferentes. Mas há outros aspetos que também influenciam a forma como cada um vive com demência: as suas circunstâncias individuais, as pessoas que as rodeiam e o contexto em que vivem. A demência progride de uma forma única em cada indivíduo.

Uma pessoa com demência apresenta sintomas cognitivos (recurso ao raciocínio e à memória) e pode apresentar dificuldades em algumas situações, a saber:

- ★ **Memória no dia-a-dia** – por exemplo, dificuldade em lembrar-se de acontecimentos recentes;
- ★ **Concentração, planeamento ou organização** – por exemplo, dificuldade para tomar decisões, resolver problemas ou realizar uma sequência de tarefas (tais como cozinhar uma refeição);
- ★ **Linguagem** - por exemplo, dificuldade em seguir uma conversa ou encontrar a palavra certa;
- ★ **Competências visuais e espaciais** – por exemplo, problemas em avaliar distâncias (como nas escadas) e ver objetos em três dimensões;
- ★ **Orientação** – por exemplo, não saber o dia da semana ou a data em que está, ou ficar confuso relativamente ao local onde se encontra.

Frequentemente, as pessoas com demência sentem também alterações de humor. Por exemplo, podem ficar irritadas ou sentir-se frustradas, apáticas ou retraídas, ansiosas, preocupadas por nada ou anormalmente tristes.

Em alguns tipos de demência, a pessoa pode ver coisas que na realidade não existem (alucinações visuais) ou acreditarem firmemente em coisas que não correspondem à verdade (delírios).

A demência é progressiva, o que significa que os sintomas se agravam ao longo do tempo. A rapidez com que isto acontece varia de pessoa para pessoa. Conforme a demência vai progredindo, a pessoa vai apresentando comportamentos que podem ser considerados invulgares, atípicos ou desadequados. Tais comportamentos podem passar por a pessoa fazer a mesma pergunta repetidamente, deambular, manifestar inquietação ou agitação, o que pode revelar-se stressante e difícil para a própria pessoa e para os que lhe são próximos.

Uma Pessoa com Demência, especialmente nos últimos estadios da doença, pode apresentar sintomas físicos, como fraqueza muscular e perda de peso. Também são comuns alterações do padrão do sono e do apetite.

Quais os principais tipos de Demência?

Existem muitas doenças que resultam em demência. Os tipos de demência mais comuns são:

Doença de Alzheimer – É a forma de demência mais comum. Na Doença de Alzheimer, uma proteína produz-se de forma anormal e envolve as células cerebrais e uma outra proteína causa danos na sua estrutura interna. Com o tempo, vão-se perdendo as conexões químicas entre as células cerebrais e estas acabam por morrer. Os problemas com a memória do dia-a-dia são frequentemente o primeiro sinal, mas podem ocorrer outros sintomas como, por exemplo,

difficuldade em encontrar as palavras certas, resolver problemas, tomar decisões ou ver objetos em três dimensões.

Demência Vascular – Quando o oxigénio fornecido ao cérebro diminui, em consequência do estreitamento ou do bloqueio dos vasos sanguíneos, algumas células cerebrais ficam danificadas ou morrem. É o que acontece na demência vascular. Os sintomas podem ocorrer subitamente na sequência de um AVC / derrame ou podem ir acontecendo ao longo do tempo em resultado de uma série de pequenos derrames. A Demência Vascular pode também ser causada por uma doença que afete os pequenos vasos sanguíneos que se encontram na parte mais profunda do cérebro, sendo, então, denominada Demência Vascular Subcortical. Os sintomas de Demência Vascular variam e podem coincidir com os da Doença de Alzheimer. Muitas pessoas manifestam dificuldades na resolução de problemas, no planeamento, no raciocínio e na concentração. Podem também sentir-se confusas durante curtos períodos de tempo.

Demência mista – Acontece quando uma pessoa sofre de mais de um tipo de Demência, apresentando uma mistura de sintomas de todos os tipos de que sofre. É comum uma pessoa ter Doença de Alzheimer e também Demência Vascular.

Demência de corpos de Lewy – Este tipo de Demência envolve pequenas estruturas anormais (corpos de Lewy) que se formam dentro das células cerebrais. Tais estruturas destroem a química do cérebro e levam à morte das células cerebrais. Os sintomas iniciais manifestam-se através de estados de atenção que variam ao longo do dia, alucinações e dificuldade em avaliar distâncias. A memória quotidiana da pessoa é normalmente menos afetada do que nos estadios iniciais da Doença de Alzheimer. A Demência de

Corpos de Levy está estreitamente relacionada com a doença de Parkinson, apresentando frequentemente os mesmos sintomas, nomeadamente dificuldades nos movimentos.

Demência Frontotemporal (incluindo a doença de Pick) – Na Demência Frontotemporal, encontram-se danificadas as partes frontais e laterais do cérebro. Agregados de proteínas nocivas formam-se dentro das células cerebrais, causando a sua morte. Alterações da personalidade e dos comportamentos podem ser os primeiros sinais mais evidentes. Dependendo das zonas do cérebro afetadas, a pessoa pode ter dificuldades na fluência do discurso ou esquecer o significado das palavras.

Os sintomas destes tipos de Demência são muitas vezes diferentes nos estadios iniciais mas vão-se tornando mais semelhantes nos estadios avançados, dado que, conforme vão evoluindo as doenças, mais zonas do cérebro ficam afetadas. Nos estadios avançados da Demência, a pessoa vai necessitando de cada vez mais apoio para o desempenho das tarefas do dia-a-dia. Contudo, muitas Pessoas com Demência conseguem viver bem durante muitos anos após o diagnóstico. Existe informação, aconselhamento e apoio para ajudar as Pessoas com Demência e os seus cuidadores a viverem melhor com a demência.

Causas mais raras de Demência

Existem muitas outras doenças que podem resultar em Demência. São raras, constituindo, em conjunto, apenas 5% de todas as formas de Demência e tendem a ser mais comuns entre as pessoas mais jovens com Demência (menos de 65 anos). Estas causas raras incluem as degenerescências corticobasais, a paralisia supranuclear progressiva, a infeção HIV, a doença

de Niemann-Pick tipo C e a doença de Creutzfeldt-Jakob.

Algumas pessoas com a doença de Parkinson ou a de Huntington acabam por desenvolver Demência conforme a doença vai avançando. As pessoas com síndrome de Down têm risco de vir a sofrer de Doença de Alzheimer com o avançar da idade.

Déficé Cognitivo Ligeiro (DCL)

Algumas pessoas têm problemas com a sua memória ou o seu raciocínio, mas não de forma a afetar a sua vida diária. Nesse caso, um médico pode diagnosticar-lhes que sofrem de Déficé Cognitivo Ligeiro, o que não é um tipo de demência. Contudo, a investigação tem demonstrado que as pessoas com DCL têm risco acrescido de virem a sofrer de demência.

O Déficé Cognitivo Ligeiro pode também ser causado por outras situações, como ansiedade, depressão, doenças físicas e efeitos secundários de medicação. Por este motivo, algumas pessoas com DCL não irão sofrer de demência e um pequeno grupo irá mesmo melhorar.

200 000

Existem em Portugal cerca de 200 000
pessoas com Demência

Quem é que pode vir a desenvolver a Demência?

A Demência afeta principalmente pessoas com mais de 65 anos de idade (em 14 pessoas deste grupo etário, uma tem Demência), sendo que a probabilidade de vir a desenvolver Demência vai aumentando com a idade.

Contudo, a Demência pode atingir também pessoas mais jovens. Os cientistas estão a investigar de que forma a Demência ocorre nas famílias. Num pequeníssimo número de pessoas, certos tipos de Demência são hereditários, através de um único gene que causa diretamente a doença. Pessoas com um destes genes podem vir a desenvolver Demência antes dos 65 anos. As outras pessoas herdarão uma combinação de genes, o que aumenta ou diminui o risco de virem a desenvolver Demência de formas muito menos diretas.

Como posso saber se tenho Demência?

Estar mais esquecido não significa necessariamente que tem Demência. Muitas pessoas dão conta de que o seu raciocínio está um pouco mais lento ou que a sua memória está a ficar um pouco menos fiável conforme vão envelhecendo – por exemplo, ocasionalmente, podem esquecer o nome de um amigo. Estes sintomas podem ser também um sinal de stress, de depressão ou de alguma doença física. No entanto, qualquer pessoa que esteja preocupada por a sua memória estar a piorar nitidamente, ou registar outros sintomas como os acima descritos, deverá falar sobre as suas preocupações com o seu médico de família.

Diagnóstico de Demência

É muito importante que as pessoas que tenham problemas com a sua memória ou o seu raciocínio sejam adequadamente avaliadas. Estes problemas podem ser causados por uma situação passível de ser tratada, como uma depressão ou uma infeção e não por Demência. Descobrir a causa permitirá que a pessoa seja tratada devidamente.

Se estes problemas forem causados por Demência, o diagnóstico trará muitos benefícios. A pessoa ficará com uma explicação para os seus sintomas, terá acesso a tratamento, aconselhamento e apoio e poderá antecipadamente preparar e planear o seu futuro. Saber o tipo de Demência (por exemplo, Doença de Alzheimer ou Demência Vascular) será também importante, nomeadamente porque lhe permitirá receber o tratamento farmacológico adequado.

A Demência é diagnosticada por um especialista:

- um psiquiatra – especialista em doenças mentais
- um neurologista – médico que se dedica ao estudo das doenças do sistema nervoso.

Não existe um único exame para diagnosticar Demência. Na verdade, o diagnóstico baseia-se num conjunto de aspetos:

- Recolha da “história” - o médico fala com a pessoa e com alguém que a conheça bem e saiba como surgiram os problemas e de que forma a vida diária da pessoa está a ser afetada;
- Exames físicos e testes (por exemplo, análises ao sangue) para exclusão de possíveis causas dos sintomas que a pessoa apresenta;

- Avaliação das capacidades mentais (por exemplo, memória, raciocínio) – alguns testes podem ser realizados por um médico, outros por um psicólogo;
- Um exame de imagem ao cérebro (TAC), se for necessário para o diagnóstico.

O mais comum é o médico de família realizar uma avaliação inicial e depois encaminhar a pessoa para um médico especialista para a realização de uma avaliação mais detalhada. O médico especialista tem mais conhecimentos sobre Demências e poderá solicitar testes mais específicos e exames ao cérebro, se necessário. O diagnóstico deverá ser comunicado à pessoa com clareza e normalmente também às pessoas mais próximas. Deverão, então, ser discutidos os passos seguintes.

É muito importante que a pessoa que tenha problemas de memória ou raciocínio seja submetida a uma avaliação adequada. Tais problemas podem ser causados por uma situação tratável, como, por exemplo, uma depressão ou uma infecção, e não por Demência.

Tratamento

A grande maioria das causas de Demência não é curável, embora continue a haver investigação no sentido de se descobrir medicamentos, vacinas e outros tratamentos médicos. Muito se pode fazer para que a pessoa com Demência viva melhor com a sua condição. Os cuidados e os apoios devem ser “centrados na pessoa”, o que significa que devem ser focados na pessoa e nas suas necessidades e preferências individuais.

Tratamentos não-farmacológicos e apoio

Existem vários tratamentos não-farmacológicos que podem ajudar a pessoa a viver com Demência – informação, aconselhamento, apoio, terapias e atividades. O médico de família, o médico especialista ou a Associação Alzheimer Portugal são bons locais onde começar a procurar mais informação sobre o que está disponível.

Após o diagnóstico, deverão ser disponibilizados apoios à pessoa e aos seus cuidadores, o que lhes dará a oportunidade de falarem com profissionais, fazerem perguntas sobre o diagnóstico e pensarem o futuro. Será também importante obter informações sobre planeamento, onde obter apoio e como estar bem, tanto física como mentalmente.

Outros tipos de tratamento:

- ✿ Terapias que incluam conversas, tais como o aconselhamento, podem ajudar a pessoa a aceitar o diagnóstico ou a falar sobre os seus sentimentos.
- ✿ As terapias cognitivo-comportamentais podem ser utilizadas se a pessoa desenvolver depressão ou ansiedade.

✳ A estimulação cognitiva é a forma mais utilizada para manter a mente ativa. Consiste em realizar sessões de atividades temáticas durante várias semanas.

✳ A reabilitação cognitiva possibilita que a pessoa retenha competências e lide melhor com a situação. Muito se pode fazer em casa para ajudar a pessoa com Demência a manter-se independente e a viver melhor com a perda de memória. Existe uma vasta gama de instrumentos de apoio, tais como caixas para medicamentos, calendários, relógios que se revelam muito práticos para o desenvolvimento de rotinas ou para tornar as tarefas mais simples.

✳ Histórias de vida - muitas pessoas com Demência gostam desta terapia, em que a pessoa é encorajada a partilhar as suas experiências e memórias. Conforme a Demência vai progredindo, a pessoa poderá gostar também de terapias de reminiscência. Essas atividades podem ajudar a melhorar o humor da pessoa, o seu bem-estar e as suas capacidades cognitivas.

Outras atividades muito utilizadas incluem música, canto ou arte.

Tratamentos farmacológicos

Há medicamentos que ajudam nos sintomas de Demência ou, em alguns casos, impedem o seu agravamento durante um tempo.

A uma Pessoa com Doença de Alzheimer em fase ligeira a moderada ou com Demência Mista em que a Doença de Alzheimer é a causa principal, pode ser prescrito um dos seguintes três medicamentos: donepezil, rivastigmina ou galantamina. Estes medicamentos podem ajudar temporariamente nos problemas de memória, motivação, concentração e na vida diária. Nas fases moderadas e severas da Doença de Alzheimer, poderá ser ministrado um outro medicamento – a memantina, que pode ajudar nos problemas de atenção e na vida diária e aliviar situações de stress ou comportamentos provocatórios.

Estes medicamentos - donepezil, rivastigmina ou galantamina – podem também ser úteis na Demência de Corpos de Lewy, em que a pessoa sofre de alucinações ou delírios perturbadores ou que tenha comportamentos difíceis (por exemplo, agitação ou agressividade).

É muito importante que a Pessoa com Demência se mantenha ativa dentro das suas possibilidades – física, mental e socialmente.

Participar em atividades, proporciona momentos agradáveis e melhora a confiança e a autoestima.

É possível reduzir o risco de desenvolver Demência?

Geralmente, não é possível afirmar por que razão determinada pessoa desenvolveu Demência. Fatores como tensão arterial alta, falta de exercício físico e tabagismo – todos levam ao estreitamento das artérias – aumentam o risco de vir a sofrer de Doença de Alzheimer e de Demência Vascular. Há evidência de que um estilo de vida saudável, especialmente na meia-idade, pode ajudar a reduzir o risco de Demência. Exercício físico regular (por exemplo, andar de bicicleta, nadar, caminhada rápida), manter um peso saudável, não fumar e apenas beber álcool com moderação, todos estes fatores estão relacionados com a redução do risco de demência.

Uma alimentação equilibrada também ajuda a reduzir o risco. Uma dieta equilibrada é pobre em gorduras saturadas, não tem demasiado sal, açúcar e carnes vermelhas, e inclui grande quantidade de peixe, alimentos com amido, fruta e vegetais. Todas estas escolhas de estilo de vida saudável irão reduzir também o risco de outras situações graves como AVC, doença cardíaca e cancro.

Uma pessoa que já viva com doenças como a diabetes, problemas cardíacos, tensão arterial alta e colesterol elevado devem consultar os profissionais de saúde para manter monitorizada a sua situação.

As evidências indicam que manter-se mental e socialmente ativo até às idades mais avançadas poderá diminuir o risco de demência. Ser mentalmente ativo pode passar por fazer puzzles, ler ou aprender algo novo. Ser socialmente ativo pode passar por visitar amigos ou frequentar um local de convívio. O voluntariado pode

proporcionar atividade mental e social e muitas organizações oferecem oportunidades às pessoas que desejam doar o seu tempo ou as suas competências.

Leituras Complementares

No website da Alzheimer Portugal - www.alzheimerportugal.org - encontra informação adicional sobre a Demência, nomeadamente Fichas de Apoio sobre os seguintes temas que poderão ser úteis:

- A Doença de Alzheimer
- Demência Vascular
- Demências Frontotemporais
- Demência de Corpos de Lewy
- Défice Cognitivo Ligeiro
- Diagnóstico
- Tratamento
- Reduzir o Risco
- Sinais de Alerta

A Alzheimer Portugal é a única organização em Portugal, de âmbito nacional, especificamente constituída com o objetivo de promover a qualidade de vida das pessoas com Demência e dos seus familiares e cuidadores, tendo como visão uma sociedade que integre as Pessoas com Demência e reconheça os seus Direitos.

Formação Embaixadores: Slides



Amigos
na Demência
Uma iniciativa do Movimento Alzheimer

Bem-Vindos!

Formação para Embaixadores
Amigos na Demência




Apresentação



Amigos
na Demência
Uma iniciativa do Movimento Alzheimer

- ★ Diga-nos o seu nome
- ★ Diga-nos de onde vem
- ★ Quero voluntariar-me para ser um Embaixador Amigo na Demência porque...
- ★ Onde é que iria se tivesse um tapete mágico ?



Objetivo



Ensinar-vos tudo o que precisam saber para serem Embaixadores Amigos na Demência e perceberem se esta função vos é adequada.



Agenda



- ★ Expectativas
- ★ Sessão de Informação Amigos na Demência
- ★ O papel de um Embaixador
- ★ ALMOÇO
- ★ Competências para Apresentação
- ★ Planeamento das Sessões de Informação
- ★ Dinâmica de Apresentação em grupo
- ★ Website Amigos na Demência



Perfil do Embaixador



- ★ Linguagem positiva quando falamos sobre demência
- ★ Competências de Apresentação
- ★ Rigor e Objetividade
- ★ Respeito pelo Código de Conduta
- ★ Entusiasmo e motivação para organizar as suas Sessões de Informação



Aprendemos Juntos



Expectativas e Preocupações



Exemplo de uma Sessão de Informação



Cinco Mensagens



- ★ A Demência não faz parte do envelhecimento normal.
- ★ A Demência é causada por doenças do cérebro
- ★ A Demência não se resume à perda de memória.
- ★ É possível viver melhor com demência.
- ★ A pessoa é muito mais do que a demência



O seu papel enquanto Embaixador



- ★ Código de Conduta
- ★ Desempenho de funções
- ★ Segurança



Segurança



Qual preocupação com a segurança é o seu maior desafio?

Trabalho de uma emergência ou de emergência em geral?

Acesso de informação através de redes sociais?

Acesso de informação sobre ligar dentro e fora de casa (911, 112)?

Informar a seu redor sobre as medidas tomadas, as suas aplicações ou outras medidas de segurança?

Ligar para o 911 e esperar a situação. Depois, informar a sua família, os seus amigos ou outros contactos.

Siga os procedimentos de segurança de seu local de trabalho. Informe a sua família sobre as medidas tomadas, os seus contactos ou outros contactos de segurança.

Ligar para o seu número Amigos na Demência, fornecendo os detalhes para registro de incidentes.



Amigos na Demência



Impacto



Almoço



- O objetivo geral da campanha Amigos na Demência é aumentar a compreensão sobre as demências no nosso país e convidar os cidadãos (incluindo as entidades públicas, as empresas e as organizações do terceiro setor) a comprometerem-se ativamente na melhoria do dia a dia das Pessoas com Demência.
- Um Amigo na Demência é aquele que aprende um pouco mais sobre como é viver com demência e depois transforma essa aprendizagem numa ação (que pode ser pequena ou grande, no alcance, complexidade ou recursos) em favor das pessoas com demência.
- A palavra demência é utilizada para descrever um grupo alargado de sintomas, que podem incluir a perda de memória, dificuldades de raciocínio de resolução de problemas, assim como alterações da linguagem, do humor ou do comportamento.
- Existem mais de 100 tipos de demência. Além da Doença de Alzheimer as mais comuns são a Demência Vascular, a Demência de Corpos de Lewy e a Demência Frontotemporal.
- Uma em cada **catorze** pessoas com mais de 65 anos desenvolve demência.



Competências de Apresentação

Apresentação eficaz

- ★ Conteúdo
- ★ Sorria
- ★ Linguagem corporal
- ★ Voz
- ★ Ritmo
- ★ Fale com clareza
- ★ Faça uma pausa
- ★ Contacto visual
- ★ Linguagem objetiva
- ★ Vestuário
- ★ Recursos



Planear as suas Sessões



- ★ O local adequado
- ★ A data
- ★ Descrição da Audiência
- ★ Divulgar a sua Sessão
- ★ Quantos participantes
- ★ Pública ou Privada



Vamos colocar em prática!



Website






Apoio aos Embaixadores




- ★ Mentor Amigos na Demência
- ★ Grupo no Facebook
- ★ Newsletter



Conseguem demonstrar?



- ★ Linguagem positiva quando falamos sobre demência
- ★ Competências de Apresentação
- ★ Objetividade
- ★ Respeito pelo Código de Conduta
- ★ Entusiasmo e motivação para organizar Sessões de Informação



Expectativas e preocupações



Próximos passos



- ★ Acesse à área de Embaixador no website
- ★ Faça o seu Primeiro Amigo
- ★ Descarregue os seus recursos



Dúvidas?



Código de Conduta | Embaixador Amigo na Demência

O que se espera de um Embaixador Amigo na Demência

Como Embaixador Amigo na Demência as suas responsabilidades são:

Ao desempenhar o seu papel

- ✓ Organizar a sua ação de voluntariado em termos de tempo e locais de acordo com a sua disponibilidade.
- ✓ Promover a Campanha Amigos na Demência em todas as suas redes e grupos.
- ✓ Agir como Embaixador da Campanha Amigos na Demência e da Alzheimer Portugal.
- ✓ Representar a visão dos Amigos na Demência seguindo o plano das Sessões de Informação, não introduzindo exemplos ou opiniões pessoais.
- ✓ Trabalhar no sentido de atingir no mínimo 100 Amigos na Demência durante a sua ação com Embaixador.
- ✓ Manter-se em contacto com o seu Mentor Amigos na Demência.
- ✓ Consultar com regularidade o site Amigos na Demência para se certificar de que os recursos estão atualizados.
- ✓ Registar no site Amigos na Demência as suas Sessões de Informação e o número de Amigos que conseguiu.
- ✓ Informar, por escrito, a equipa Amigos na Demência se não desejar continuar como voluntário.

Antes da sua Sessão de Informação

- ✓ Informar-se sobre os serviços da Alzheimer Portugal mais próximos do local onde irá realizar a Sessão e partilhar os contactos

com os participantes, caso estes solicitem mais informações.

- ✓ Disponibilizar em local público informação sobre a Sessão de Informação sempre que planear uma Sessão Pública.
- ✓ Registar no site Amigos na Demência as futuras Sessões de Informação, quer Públicas, quer Privadas.

Durante a Sessão de Informação

- ✓ Dinamizar as Sessões de Informação dentro das suas possibilidades, utilizando o plano da Sessão.
- ✓ Seguir as indicações transmitidas no site Amigos na Demência ou pelo seu Mentor, se necessitar de adaptar o plano da Sessão de acordo com diferentes audiências.
- ✓ Cuidar da sua saúde e segurança, assim como das dos participantes.
- ✓ Mostrar-se positivo na sua abordagem e evitar utilizar linguagem negativa quando falar sobre Demência (ver página 37).

Depois das Sessões de Informação

- ✓ Informar a equipa Amigos na Demência se na sua Sessão de Informação ouvir algo que o deixe preocupado relativamente à segurança e bem-estar de alguém.
- ✓ Após cada uma das Sessões, registar no site Amigos na Demência o número de Amigos que conseguiu.
- ✓ Enviar os formulários de compromisso para a Alzheimer Portugal, por correio ou digitalizado por email.

Evite:

- * Dar conselhos - remeta as pessoas para a Linha de Apoio, para o site da Alzheimer Portugal ou para outros serviços de apoio.
- * Referir-se às suas Sessões de Informação como “formação” para assegurar que são cumpridas as expectativas.
- * Disponibilizar o seu contacto aos participantes após as sessões para esclarecimento de dúvidas (excepto para o caso de agendamento de novas Sessões de Informação Amigos na Demência)
- * Obter ou utilizar quaisquer informações pessoais das pessoas que participaram nas suas Sessões de Informação, pois isso poderia comprometer os nossos procedimentos de proteção de dados. Todos os formulários de compromisso devem ser colocados num envelope selado e enviados para a Alzheimer Portugal com a maior brevidade.
- * Partilhar informações confidenciais ou sensíveis reveladas nas suas Sessões, excepto se ficar preocupado com alguém que possa estar em risco. (ver “Segurança”, página 64).
- * Estar sozinho com Pessoas com Demência, crianças ou outros grupos vulneráveis – deverá assegurar-se de que está devidamente supervisionado.
- * Promover o seu negócio ou outros interesses durante as Sessões – em vez disso, poderá disponibilizar material informativo contendo outras informações sobre a Demência e serviços de apoio da Alzheimer Portugal que os participantes podem levar se assim o pretenderem. Os únicos materiais que podem ser entregues são os formulários de compromisso e materiais oficiais da Alzheimer Portugal e da Campanha Amigos na Demência.

- * Aceitar presentes, dinheiro ou qualquer objeto de valor das pessoas que participaram nas suas Sessões de Informação (ver “Donativos” na página seguinte).
- * Agir de forma que pudesse trazer descrédito à Campanha Amigos na Demência ou à Alzheimer Portugal.



É importante que o logotipo da Campanha seja utilizado corretamente sempre que se promove uma iniciativa Amigos na Demência.

Se pretender utilizar o logo, contacte o seu Mentor, informando-o sobre como deseja utilizá-lo. Colaboraremos consigo para que haja a certeza de que corresponde às nossas diretrizes e enviar-lhe-emos uma cópia em alta resolução.

Lembre-se de que estão disponíveis modelos de cartazes que pode usar, na sua área de Embaixador no site Amigos na Demência.

O que posso esperar como Embaixador Amigo na Demência?

- ★ Fazer parte do movimento global para uma sociedade mais inclusiva e amiga das Pessoas com Demência.
- ★ Receber formação enquanto voluntário para se sentir confiante no seu papel de Embaixador.
- ★ Aceder a materiais e recursos online para o ajudarem a dinamizar as suas Sessões de Informação.
- ★ Oportunidade de desenvolver os seus conhecimentos sobre Demência.
- ★ Adquirir competências de expressão oral, experiência e recursos para dinamizar Sessões de Informação.
- ★ Manter-se atualizado relativamente a notícias e desenvolvimento da Campanha Amigos na Demência.
- ★ Oportunidade de trabalhar em rede e conseguir apoio de outros Embaixadores.
- ★ Ser convidado para participar em oportunidades adicionais relevantes, tais como eventos, celebrações, etc.
- ★ Oportunidade para que sejam ouvidas as suas sugestões de aperfeiçoamento.
- ★ Sentir-se valorizado e admirado pelo seu contributo para a iniciativa.
- ★ Oportunidade de receber um certificado após conseguir 100 Amigos na Demência.
- ★ Poder contactar o seu Mentor se tiver dúvidas ou precisar de apoio.
- ★ Ser contactado pelo seu Mentor regularmente caso não realize Sessões de Informação, no sentido de o apoiar e para confirmar se continua interessado em ser voluntário.
- ★ Poder terminar o seu voluntariado em qualquer momento.

Donativos

As Sessões de Informação são gratuitas – não se aceita qualquer pagamento pelas mesmas.

No entanto, se alguém desejar fazer um donativo à Alzheimer Portugal, nomeadamente para obtenção de fundos para a Campanha Amigos na Demência, podem encontrar mais informação no site da Alzheimer Portugal (www.alzheimerportugal.org) ou pelo nº de telefone 213 610 460.

Como utilizar o website amigosnademencia.org

Obrigado por se tornar um Embaixador Amigos na Demência. Este guia irá ajudá-lo a navegar na Área dedicada a Embaixadores no site Amigos na Demência (www.amigosnademencia.org).

O nosso website está em constante desenvolvimento e atualização, procurando dar resposta ao feedback que recebemos por parte dos Amigos na Demência, dos Embaixadores e Parceiros.

Procurámos desenvolver este manual de forma a que seja intuitivo e de fácil consulta, disponibilizando a informação de forma cronológica, pela ordem com que irá necessitar de a consultar.

Guia de Conteúdos

1. Aceder à Área de Embaixador (Login)
2. A Área de Embaixador – Introdução
3. Aceder aos Recursos para as Sessões de Informação
4. Criar uma Sessão de Informação
5. Gerir / Editar as Sessões de Informação
6. Registe os dados das Sessões de Informação

1. Aceder à Área de Embaixador (Login)

Depois de completar a formação e ser aceite enquanto Embaixador da Campanha Amigos na Demência, siga os passos que seguem para aceder à Área de Embaixador.

- 1) Vá a www.amigosnademencia.org
- 2) Carregue em "Login" no canto superior direito



- 3) Introduza o seu email e password. Pode carregar em "Recuperar Senha" para definir uma nova password através de um link que será enviado para o seu email.

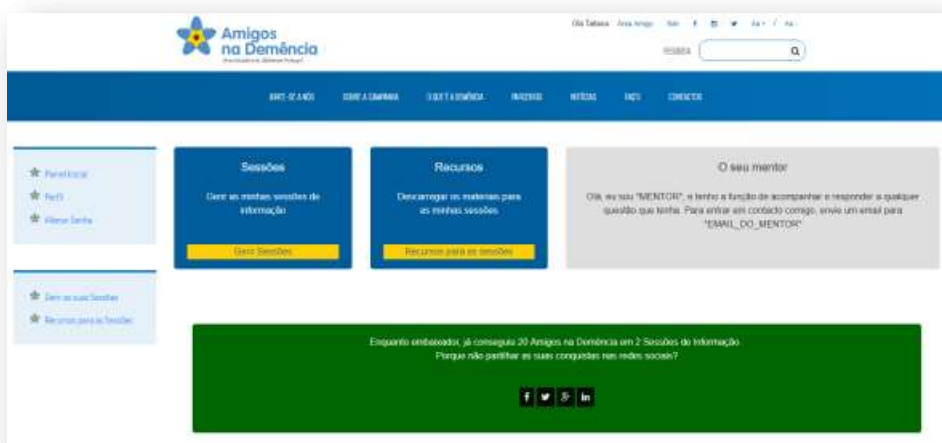
The image shows a login page with the heading 'FAÇA LOGIN NA SUA CONTA!'. Below the heading are two input fields: one for 'EMAIL' and one for 'PASSWORD'. Below the input fields is a blue button with the text 'Login'. At the bottom of the page, there is a link that says 'Perdeu a sua senha? Recuperar Senha!'. The page has a clean, white background with blue accents.

2. A Área de Embaixador – Introdução

Pode regressar sempre à página inicial da sua Área de Embaixador carregando em “Painel Inicial” no menu lateral esquerdo.

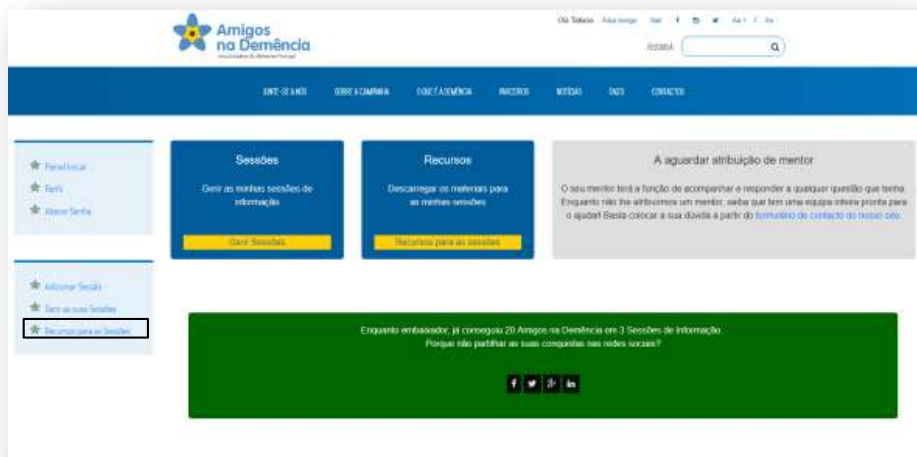
Se está a ler este guia, já se terá registado como Embaixador e terá acesso à sua Área de Embaixador (imagem abaixo), onde poderá:

- ✳ Criar / editar / cancelar as suas Sessões de Informação.
- ✳ Ver quantas pessoas se inscreveram nas suas Sessões de Informação.
- ✳ Transmitir-nos quantas pessoas participaram em cada uma das Sessões de Informação que organiza.
- ✳ Aceder aos recursos para as suas Sessões de Informação.



3. Aceder aos Recursos para as Sessões de Informação

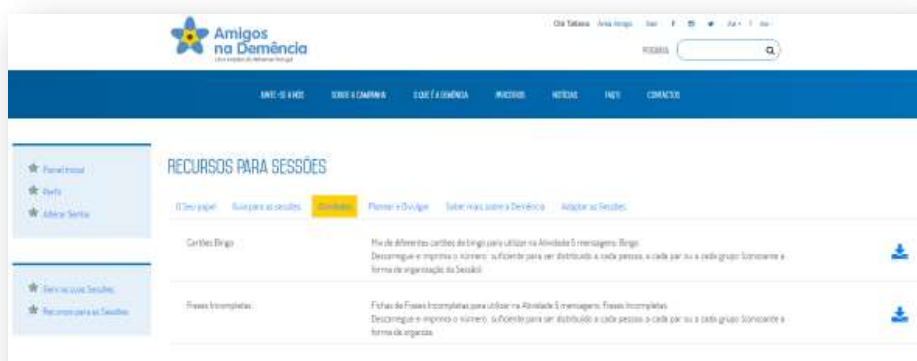
Para aceder à biblioteca de recursos carregue em “Recursos para as Sessões” no menu lateral esquerdo.



Poderá ver, descarregar e imprimir os documentos, usando o botão “Download”.

Nas diferentes secções irá encontrar diversos recursos para o apoiar no seu papel de Embaixador.

Estamos constantemente a atualizar os recursos disponíveis e a acrescentar novos materiais, pelo que aconselhamos que veja com regularidade todos os recursos que tem disponíveis para utilizar nas suas sessões.



4. Criar uma Sessão de Informação

Depois de finalizar a Formação para Embaixadores, poderá organizar a sua primeira Sessão de Informação. Para registar uma Sessão de Informação no website é necessário aceder à Área de Embaixador e carregar em "Adicionar Sessão".

The screenshot displays the website interface for 'Amigos na Demência'. At the top, there is a navigation bar with the logo and a search bar. Below this is a main menu with options: 'ENTRADA', 'BREVES', 'CAMPANHA', 'CONFERÊNCIAS', 'RECursos', 'REDES', 'NOTÍCIAS', and 'CONTACTO'. The main content area is divided into several sections:

- Sessões:** A blue box with the text 'Crie as novas sessões de informação' and a yellow button labeled 'Adicionar Sessões'.
- Recursos:** A blue box with the text 'Descarregue os materiais para as novas sessões' and a yellow button labeled 'Recursos para as sessões'.
- Aguardar atribuição de mentor:** A grey box with text explaining the mentor role: 'O seu mentor terá a função de acompanhar e responder a qualquer questão que tenha. Frequentemente irá atribuir um mentor, sendo que tem uma equipa inteira pronta para o ajudar desde colocar a sua dúvida e partir do formulário de contacto do nosso site.'

On the left side, there is a sidebar menu with options: 'Página Inicial', 'Fale', 'Adicionar Sessão', 'Gerir as suas Sessões', and 'Recursos para as Sessões'. The 'Adicionar Sessão' option is highlighted with a red box.

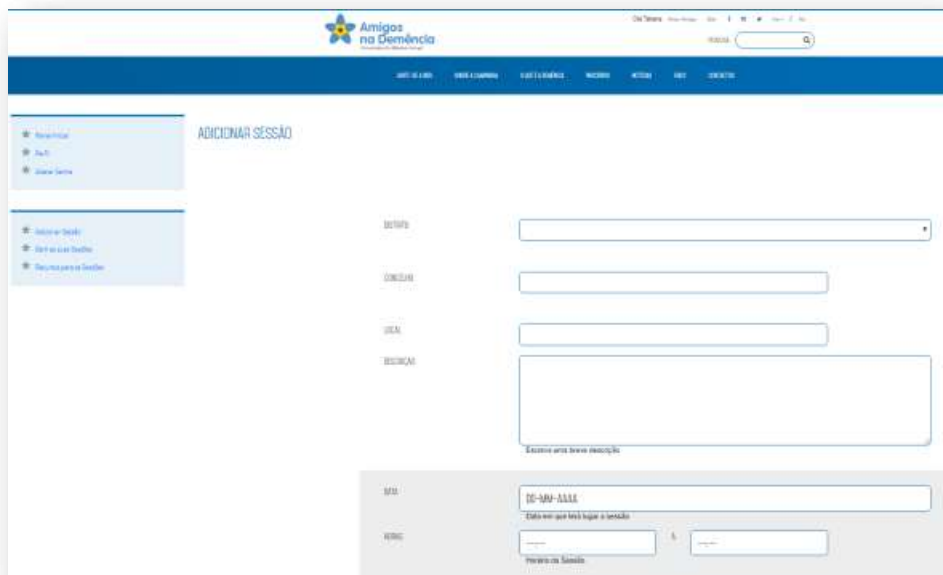
At the bottom, a green banner contains the text: 'Enquanto embaixador, já conseguiu 20 Amigos na Demência em 3 Sessões de Informação. Porque não partilhar as suas conquistas nas redes sociais?' followed by social media icons for Facebook, Twitter, YouTube, and LinkedIn.

5. Gerir / Editar as Sessões de Informação

Preencha todos os campos do formulário:

- Distrito
- Concelho
- Local
- Descrição
- Data
- Horário da Sessão
- A sua Sessão será aberta ao público?
 - Se seleccionou 'sim', a sua sessão ficará disponível na lista de Sessões de Informação Públicas no nosso website, sendo que qualquer pessoa poderá comparecer. Se seleccionou 'Não', não será exibida no Website mas terá acesso a um link que poderá partilhar com os seus convidados, para que possam ter acesso à informação e inscrever-se.
- Capacidade do Local: Quantas pessoas podem participar na Sessão de Informação?
- Acessível a pessoas com cadeiras de rodas?

No final, carregue em “Guardar”. Surgirá a mensagem “dados guardados com sucesso” e a sua Sessão ficará registada, pendente de aprovação pelo seu Mentor.



The screenshot displays the 'Amigos na Demência' website interface. At the top, there is a navigation bar with the logo and menu items: 'HOME', 'SOBRE A DEMENTIA', 'O QUE É DEMENTIA', 'NOSSESSO', 'ACTIVIDADES', 'SOPORTE', and 'CONTACTOS'. A search bar is located in the top right corner. The main content area is titled 'ADICIONAR SESSÃO' and features a sidebar with navigation links: 'Início', 'Sobre Nós', 'Como Funciona', 'Adicionar Sessão', 'Editar Sessão', and 'Remover Sessão'. The main form contains the following fields: 'DISTRIÇÃO' (a dropdown menu), 'CONCELHO' (a text input field), 'LOCAL' (a text input field), 'DESCRIÇÃO' (a large text area with a 'Escreva uma breve descrição' prompt), 'DATA' (a date input field), and 'HORARIO' (a time input field). At the bottom of the form, there is a 'DE-NOVUM' section with a text input field and a 'Guardar' button.

6. Registe os Resultados das Sessões de Informação

The screenshot shows the 'Amigos na Demência' website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'HOME', 'SOBRE A CAMPAÑA', 'O QUE É A DEMÊNCIA', 'MEDIOS', 'NOTÍCIAS', 'EVENTOS', 'FAZEMOS', and 'CONTACTOS'. Below this is a search bar. The main content area is titled 'LISTA DE SESSÕES' and features two columns: 'Próximos Eventos (0)' and 'Eventos Terminados (0)'. A sidebar on the left contains several menu items with star icons: 'Painel Inicial', 'Perfil', 'Alterar Senha', 'Adicionar Sessão', 'Gerir as suas Sessões', and 'Recursos para as Sessões'. The 'Eventos Terminados' column shows a session titled 'Minha Casa Lisboa' with a date of '2019-07-02 10:00:00' and a status of 'Evento pendente de encerramento'.

Depois de realizar a Sessão de Informação, volte à sua Área de Embaixador e carregue em “Gerir as Suas Sessões”. Aqui poderá ver os Próximos Eventos e os Eventos Terminados.

Selecione o evento terminado e preencha o formulário de resultados.

FALE-NOS DA SUA SESSÃO MINHA CASA. - LISBOA

DATA / LOCAL

MINHA CASA | LISBOA

NÚMERO DE PARTICIPANTES

COMENTÁRIOS

Nota: Deve apresentar os resultados sempre que tenha pelo menos um participante, ou seja, um novo Amigo na Demência. Se a Sessão não acontecer, carregue no botão “Cancelar Sessão”

Encerre aqui a sua sessão:

Encerrar Evento

Se a sua sessão não aconteceu, cancele aqui:

Cancelar Evento

Estrutura das Sessões de Informação

Duração	Fase	Conteúdo	Página
5 minutos	Introdução e Apresentação	Estou aqui enquanto voluntário que recebeu formação e não como um especialista na área das Demências Expectativas para a sessão (45-60 minutos, procedimentos de evacuação, sem segredos) Atividade Quebra-Gelo: Uma palavra para descrever a Demência	38
3 minutos	A campanha Amigos na Demência	Objetivos da Iniciativa	38
15 minutos	Atividade “5 Mensagens”	“Bingo” ou “Frases Incompletas”	39
5 minutos	Como é que a Demência afeta o nosso cérebro	“A Analogia da Estante”	49
15 minutos	Atividade de Reflexão	“Quem tem razão” ou “Preparar uma chávena de chá”	52
10 minutos	Transformar Aprendizagem em Ação	Recapitular as 5 mensagens Dar exemplos de Ações com que os Amigos na Demência se podem comprometer Distribuir os Formulários de Compromisso e permitir ao grupo que discuta as suas ações	58
5 minutos	Quem é que quer ser Amigo na Demência?	Pergunte aos participantes se querem tornar-se Amigos na Demência Recolha dos Formulários de Compromisso	60
2 minutos	Agradecimentos e Encerramento da Sessão	Se os participantes tiverem dúvidas ou preocupações, encaminhe-os para os serviços da Alzheimer Portugal (através do material informativo)	60

Antes da Sessão de Informação

Selecione qual o tipo de Sessão de Informação:

- ★ Privada: Pode realizar uma Sessão Privada para amigos, familiares ou colegas ou organizar uma sessão para um grupo ou organização. Nestes casos, a sessão não estará anunciada no site e, por isso, não estará aberta a outros participantes.
- ★ Pública: Pode também organizar uma Sessão Pública dirigida à população em geral. Neste caso, a Sessão deve estar anunciada no site para que os interessados possam reservar o seu lugar.

Lembre-se: As Sessões de Informação Amigos na Demência não são ações de formação. Deve explicar isto aos grupos quando se disponibilizar para dinamizar Sessões de Informação, principalmente às organizações do setor social e da saúde.

Encontre um local adequado:

- ★ Se for dinamizar uma Sessão de Informação para um grupo já criado, por exemplo de uma empresa ou de um clube, poderá utilizar o local onde normalmente se reúnem.
- ★ Se for necessário encontrar um local, não receie perguntar na zona. As Sessões podem ser realizadas em locais tão distintos como livrarias, átrios de igrejas, centros de voluntariado, supermercados, cafés, quartéis de bombeiros, lares... e outros!
- ★ Sempre que estiver a preparar uma Sessão de Informação Pública, deverá recorrer à Check-List de Preparação do Local (ver

página 65 do Manual dos Embaixadores, disponível também no site Amigos na Demência).

Crie a Sessão de Informação no site Amigos na Demência:

No site Amigos na Demência clique em “Criar Sessão” para aí registar os detalhes da sua Sessão de Informação (ver página 28 do Manual dos Embaixadores que contém instruções).

Planeie a sua Sessão de Informação:

- ★ Deve preparar a sua Sessão utilizando o plano e o guião que constam do seu manual.
- ★ Convém ter em conta o número de participantes, pois isso pode afetar os seus timings, as atividades que escolher e os recursos necessários.
- ★ Se sentir que o grupo e a sua situação específica significa que o formato da Sessão de Informação irá trazer dificuldades, o seu Mentor poderá orientá-lo relativamente às adaptações adequadas. Pode ler mais sobre adaptações na página 62 deste Manual.

Promova a sua Sessão de Informação:

- ★ Nunca é demasiado cedo para começar a informar as pessoas sobre a sua Sessão de Informação!
- ★ Existem no site Amigos na Demência vários recursos para o ajudar a promover a sua Sessão, tais como:
 - Dossier de imprensa, apresentando comunicados de imprensa a enviar aos media locais
 - Conjunto de informações a transmitir às empresas locais no sentido de obter o seu envolvimento
 - Cartaz onde conste informações sobre a

sua Sessão

- Apresentação de 10 minutos transmitindo um pequeno resumo explicativo sobre a Campanha Amigos na Demência
- Principais Dicas para promover a sua Sessão.

- ★ Porque não procurar outras pessoas que possam ajudar na promoção da sua Sessão? Por exemplo, o centro de voluntariado local poderá ter uma newsletter onde a sua Sessão poderia ser promovida ou alguém do seu trabalho poderia mencioná-la no início ou no final de uma reunião.
- ★ Talvez possa obter ajuda para divulgar a sua Sessão no local onde esta vai ser realizada, por exemplo, expondo um quadro informativo.

Recursos

- ★ Assegure-se de que descarrega os seus recursos a partir do site Amigos na Demência (ver instruções na página 30 do seu Manual dos Embaixadores) com pelo menos duas semanas de antecedência.
- ★ Deve obter todos os itens acima mencionados.
- ★ Será necessário imprimir ou fotocopiar as folhas com “Frases Incompletas” e/ou os cartões “Bingo”, assim como os cartões “Quem tem razão” (embora estes sejam reutilizáveis), conforme a atividade escolhida para essa sessão.
- ★ Poderá também ser útil indicar recursos locais, tais como folhetos contendo informações sobre serviços locais ou anúncios sobre oportunidades de

voluntariado que possam ser de interesse. Pode encontrá-los no site da Alzheimer Portugal ou dirigir-se aos serviços da Associação mais próximos para obter mais informações. Pode ainda obter mais detalhes sobre recursos úteis na página 66 do Manual dos Embaixadores.

Solicite apoio

- ★ Não se esqueça que o seu Mentor está disponível para o ajudar relativamente à sua Sessão de Informação.
- ★ Na sua área de Embaixador Amigos na Demência encontra vários materiais que o poderão ajudar.

Pratique e escolha a linguagem a utilizar

- ★ A prática leva à perfeição, pelo que deve utilizar o seu Manual dos Embaixadores e os recursos disponíveis no site Amigos na Demência para fazer as suas próprias anotações e praticar a sua Sessão em voz alta.
- ★ Quando estiver a praticar, tenha sempre em mente o impacto das palavras que utilizamos quando estamos a falar sobre Demência. A linguagem que ouvimos e utilizamos influencia o nosso pensamento, que por sua vez influencia os nossos sentimentos, o que poderá ter impacto no nosso comportamento. Pense no impacto que as palavras podem ter nos futuros Amigos na Demência que vão participar na sua Sessão de Informação, tanto a nível negativo como a nível positivo.



Linguagem a evitar	Linguagem a utilizar
<p>“Doente com Demência” “Demente” “Demenciado”</p> <p>Implica: angústia, infelicidade, vítima</p> <p>Resultado: piedade, sentir pena da pessoa</p> <p>Comportamento de risco: paternalismo, fazer as coisas pela pessoa, assumir tarefas</p>	<p>“Pessoa com Demência”</p> <p>Implica: Uma pessoa que vive com demência</p> <p>Resultado: ver primeiro a pessoa, as suas competências, experiências, história</p> <p>Comportamento adequado: falar com a pessoa, perguntar-lhe se precisa de ajuda, “fazer com”</p>
<p>“Deambulação”</p> <p>Implica: movimentação sem rumo</p> <p>Resultado: assumir que não há outro objetivo ou intenção que não seja andar</p> <p>Comportamento de risco: ignorar a pessoa, levá-la de novo a sentar-se</p>	<p>“Andar / Caminhar”</p> <p>Implica: Realizar uma ação positiva, com objetivo</p> <p>Resultado: ter em consideração o objetivo da pessoa ou necessidade não satisfeita</p> <p>Comportamento adequado: compaixão, compreensão do motivo, conhecimento</p>
<p>“Agressividade”</p> <p>Implica: zanga, perigo, imprevisibilidade</p> <p>Resultado: medo, ofensa</p> <p>Comportamento de risco: fuga, defensivo, ofensivo</p>	<p>“Frustração”</p> <p>Implica: Uma pessoa que pode estar infeliz ou precisa de ajuda</p> <p>Resultado: Descobrir por que razão a pessoa está a sentir-se dessa forma</p> <p>Comportamento adequado: atender às necessidades da pessoa, oferecer apoio, ajudar.</p>

Introdução e Apresentação

Sobre si:

- ★ Boas-vindas à Sessão de Informação Amigos na Demência.
- ★ Sou voluntário e entusiasta relativamente à Campanha.
- ★ Fiz formação para ser Embaixador Amigo na Demência.
- ★ Não sou especialista em demência, nem formador.
- ★ No final da Sessão, indicar-vos-ei onde podem encontrar mais informações e obter apoio.

Sobre o evento:

Informe onde se situa a saída de incêndios mais próxima, incluindo como deixar o edifício em segurança e o local de encontro no exterior.

Sobre a Sessão:

- ★ A Sessão terá a duração de 45 – 60 minutos.
- ★ Incluirá algumas atividades e oportunidades para partilha de ideias, mas não haverá intervalo. Contudo, se alguém necessitar de ir à casa de banho, esta situa-se.... (indicar onde).
- ★ A Demência pode ser um assunto emotivo, pelo que se sentir que precisa de parar um momento, sinta-se à vontade para sair e apanhar um pouco de ar fresco. Pode também decidir sair a qualquer momento.

Atividades quebra-gelo

- ★ Qual é a primeira palavra que vos vem à cabeça quando ouvem a palavra “demência”?
- ★ Escolha 5-6 palavras da audiência.

- ★ Essas palavras são demasiado positivas ou negativas?
- ★ Deixe a audiência responder.
- ★ Não há palavras certas ou erradas. Há palavras que refletem uma perceção negativa e traduzem a forma como a sociedade encara a demência e revelam a importância do trabalho que estamos a desenvolver no sentido de alterar perceções e fazer face ao medo e ao estigma sobre a demência. Estou muito entusiasmado por estarem aqui hoje para nos ajudarem a construir uma sociedade Amiga das Pessoas com Demência.

Campanha Amigos na Demência - o que é?

- ★ A Campanha Amigos na Demência é uma iniciativa da Alzheimer Portugal, que visa mudar a forma como o nosso país pensa, age e fala sobre a demência
- ★ O objetivo geral é aumentar a compreensão sobre as demências no nosso país e convidar os cidadãos a comprometerem-se ativamente na melhoria do dia-a-dia das Pessoas com Demência.
- ★ Esta campanha conta com o Alto Patrocínio do Presidente da República e o apoio de um conjunto alargado de parceiros de referência.
- ★ Para se tornar um Amigo na Demência, todos terão de aprender cinco mensagens-chave saber sobre demência e depois comprometer-se a realizar uma ação amiga na demência. Irei pedir-vos que o façam mais tarde na Sessão de Informação.

Atividade 5 mensagens: Bingo

Recursos necessários:

- ★ Mix de diferentes cartões de bingo (que podem ser descarregados na Área de Embaixador do site www.amigosnademencia.org), suficientes para serem distribuídos a cada pessoa, a cada par ou a cada grupo (consoante a forma de organização da Sessão).
- ★ Lápis ou canetas.

Cartão Bingo:



B	I	N	G	O
perda de memória	mais	doenças		Alzheimer
comunicar	ação	viver		progressiva
	perceção	envelhecimento	memória a curto prazo	65 anos

1. Instruções:

- ★ Explique ao grupo que irá ler um conjunto de frases sobre a demência, sendo que em cada uma delas estará uma palavra em falta.
- ★ Os participantes devem descobrir qual a palavra em falta e pesquisá-la no seu cartão de bingo, assinalando-a com um círculo – mas não a devem dizer em voz alta.
- ★ A primeira pessoa (ou par, ou grupo) a completar uma linha horizontal de quatro palavras deve dizer em voz alta “Linha”
- ★ Esta atividade não é um teste. Por isso, explique aos participantes que não tenham receio de errar. *Não se preocupem se não tiverem a certeza de qual a resposta correta. Deem o vosso melhor. Não irei pedir que digam as vossas respostas em voz alta, por isso não tenham medo de gritar “linha”.*

2. Comece a ler as frases abaixo, sem dizer a palavra que está em falta:

1 - A Demência não faz parte do _____ normal.	envelhecimento
2 - A Demência é causada por _____ do cérebro.	doenças
3 - A Doença de _____ é a forma mais comum de Demência.	Alzheimer
4 - A Demência é _____, o que significa que os sintomas se vão agravando gradualmente.	progressiva
5 - A Doença de Alzheimer começa por afetar a _____.	memória a curto prazo
6 - A Demência não se resume à _____.	perda de memória
7 - A Demência também pode afetar a _____.	percepção
8 - Em fases iniciais, as Pessoas com Demência ainda podem _____ eficazmente.	comunicar
9 - Uma em cada catorze pessoas com mais de _____ tem demência.	65 anos
10 - É possível _____ melhor com demência	viver
11 - A pessoa é muito _____ do que a demência	mais
12 - Ser amigo é transformar aprendizagem em _____.	ação

3. Quando uma pessoa (ou par, ou grupo) gritar “linha”, incentive a que todos os participantes festejem com palmas para o vencedor!
4. Repita as frases que já tinha lido, pedindo ao grupo que complete (em voz alta) com a palavra em falta. Use a secção “Compreensão das Mensagens” (página 43) para explicar cada uma e gerar discussão sobre cada assunto.
5. Explique ao grupo que irá continuar o jogo e para vencer devem circundar todas as palavras no cartão de bingo.
6. Continue a ler as frases até ter um vencedor (todos são vencedores)!
7. Explique as frases em falta, utilizando de novo a secção “Compreensão das Mensagens” (página 43).
8. No final da atividade, repita rapidamente as 5 mensagens chave (frases 1, 2, 6, 10 e 11).

Atividade 5 mensagens: Frases Incompletas

Recursos necessários:

- ★ Ficha de Frases Incompletas (que podem ser descarregados na Área de Embaixador do site www.amigosnademencia.org), suficientes para serem distribuídos a cada pessoa, a cada par ou a cada grupo (consoante a forma de organização da Sessão).
- ★ Lápis ou canetas.

Ficha de Frases Incompletas:



Frases Incompletas

Desenhe uma linha entre o início da frase e o final correspondente, ou escreva o número nos quadrados da direita

1	A Demência não faz parte		é transformar aprendizagem em ação.
2	A Demência é causada		do envelhecimento normal
3	A Doença de Alzheimer é		ainda podem comunicar eficazmente
4	A Demência é progressiva, o que significa que		os sintomas se vão agravando gradualmente.
5	A doença de Alzheimer começa normalmente por afetar		a perceção.
6	A Demência não se resume		a demência.
7	A Demência também pode afetar		com mais de 65 anos tem demência
8	Em fases iniciais, as Pessoas com Demência		viver melhor com demência
9	Uma em cada catorze pessoas		por doenças do cérebro.
10	É possível		a forma mais comum de Demência.
11	A pessoa é muito mais do que		a memória a curto prazo
12	Ser Amigo na Demência		à perda de memória.



1. Peça aos participantes para se juntarem em pares ou grupos pequenos. Dê a cada par ou grupo uma cópia das Fichas de Frases Incompletas.
2. Peça aos participantes que façam a ligação entre as frases. Podem fazê-lo:
 - ★ Desenhando uma linha entre o início da frase e o final correspondente;
 - ★ Escrevendo o número correspondente no quadrado.

3. Quando todos os grupos terminarem, dê as respostas uma a uma. Leia a primeira parte da frase e peça ao grupo para dizer como termina.

Frases Completas:

1. A Demência não faz parte **do envelhecimento normal**.
 2. A Demência é causada **por doenças do cérebro**.
 3. A Doença de Alzheimer é **a forma mais comum de Demência**.
 4. A Demência é progressiva, que significa que **os sintomas se vão agravando gradualmente**.
 5. A doença de Alzheimer começa normalmente por afetar **a memória a curto prazo**.
 6. A Demência não se resume **à perda de memória**.
 7. A Demência também pode afetar **a percepção**.
 8. Em fases iniciais, as Pessoas com Demência **ainda podem comunicar eficazmente**.
 9. Uma em cada catorze pessoas **com mais de 65 anos tem demência**.
 10. É possível **viver melhor com demência**.
 11. A pessoa é muito mais do que **a demência**.
 12. Ser Amigo na Demência **é transformar aprendizagem em ação**.
4. Se as respostas estiverem corretas, utilize a secção “Compreensão das Mensagens” (página 43) para explicar cada uma e gerar discussão sobre cada assunto. Se estiverem erradas, pergunte a outros grupos se têm alguma resposta diferente, até encontrarem a resposta certa.
5. No final da atividade, repita rapidamente as 5 mensagens chave (frases 1, 2, 6, 10 e 11).

Atividade 5 mensagens: Compreensão das Mensagens

Estas frases devem ser utilizadas como parte das atividades de Bingo e Frases Incompletas.

As cinco mensagens-chave estão assinaladas com um asterisco*

1. * A Demência não faz parte do envelhecimento normal.

Esta é a nossa primeira mensagem-chave.

P.: O que pensam que quero dizer com isto?

R.: Existe ainda muito desconhecimento e estigma, associando-se os esquecimentos à idade. No entanto, apesar de afetar sobretudo as pessoas mais velhas, a demência não faz parte do envelhecimento normal. Pessoas mais novas também podem desenvolver demência, ou seja, pessoas com menos de 65 anos.

2. * A Demência é causada por doenças do cérebro

Esta é a nossa segunda mensagem-chave.

Como qualquer órgão do nosso corpo, o nosso cérebro também pode ser afetado por doenças. Vamos imaginar que o cérebro é uma coleção de milhares de luzes, cada uma representando uma memória, uma capacidade ou uma função. Agora, imaginemos que a demência está a fazer com que algumas dessas luzes fiquem intermitentes, diminuam de intensidade ou desliguem completamente.

Tal como noutras doenças, um estilo de vida saudável que inclua exercício físico regular, dieta equilibrada e não fumar pode ajudar a diminuir o risco de desenvolver demência. O que é bom para o seu coração, também é bom para o seu cérebro!

3. A Doença de Alzheimer é a forma mais comum de Demência.

P.: Qual é a diferença entre demência e doença de Alzheimer?

R.: Demência descreve um conjunto de sintomas. A Doença de Alzheimer é um dos tipos de demência.

P: Então, que outros tipos existem?

R: Existem mais de 100 tipos de demência. Além da Doença de Alzheimer as mais comuns são a Demência Vascular, a Demência de Corps de Lewy e a Demência Frontotemporal.

4. A Demência é progressiva, que significa que os sintomas se vão agravando gradualmente.

Todos os tipos de demência são progressivos, embora de forma diferente. Por exemplo, a doença de Alzheimer tem uma progressão gradual, enquanto que a Demência Vascular progride por etapas.

P.: Por que razão é importante saber que tipo de demência alguém tem?

R.: Saber de que tipo de demência se trata pode ajudar a que se apoie melhor a pessoa.

5. A doença de Alzheimer começa normalmente por afetar a memória de curto prazo.

A perda de memória é o sinal mais frequentemente associado à Doença de Alzheimer e o que mais rapidamente leva as pessoas a consultarem o médico no sentido de receberem um diagnóstico.

P.: Por que razão alguém preocupado com a sua memória não iria consultar o médico?

R.: Medo, estigma. A campanha Amigos na Demência é precisamente orientada para que se fale mais sobre demência e, dessa forma, se reduza o medo e o estigma.

6. * A Demência não se resume à perda de memória.

Esta é a nossa terceira mensagem-chave.

P.: Voltando às luzes referidas acima, que funções controladas pelo cérebro poderiam vir a ser afetadas pela demência?

R.: Exemplos possíveis:

- ★ Comunicação – esquecer palavras ou utilizar palavras erradas, por exemplo, dizer cão em vez de cavalo.
- ★ Competências motoras, como movimentos aprendidos – conseguir utilizar faca e garfo, pentear o cabelo ou escovar os dentes.
- ★ Sequenciação – dificuldade a realizar tarefas, por exemplo, vestir duas camisolas mas não a saia.
- ★ Alterações da inibição – por exemplo, ser normalmente uma pessoa sossegada e tímida e passar a ser extrovertida.
- ★ Orientação – por exemplo, não saber como voltar para casa.

Tal como as luzes podem ser afetadas, qualquer função do cérebro pode vir a ser afetada pela demência.

7. A Demência também pode afetar a percepção.

Alguns exemplos:

- ✿ Soalhos brilhantes podem parecer chão molhado e a pessoa fica com medo de escorregar.
- ✿ Uma toalha de mesa com padrão representando frutos pode parecer real e a pessoa pode tentar pegar numa peça de fruta.
- ✿ Um tapete com um padrão em redemoinho pode parecer cobras.

Imaginem que estavam numa grande avenida e queriam ir a uma loja com alguém com demência que tem problemas de percepção. Em frente da loja existe um tapete preto.

P.: O que poderia parecer?

R.: Um buraco.

P.: O que poderia fazer a pessoa se não conseguisse comunicar o motivo por que não queria dar um passo em frente para entrar na loja?

R.: Recusar-se a passar pelo “buraco”, afligir-se, ficar perturbada.

P.: Se estivessem com a pessoa que estava a recusar entrar na loja e estivessem pessoas a passar, apontando e rindo, como pensam que se sentiriam?

R.: Embaraçados, frustrados, incomodados.

P.: De que forma seria diferente a situação se alguém que estivesse perto fosse um Amigo na Demência e, por isso, compreendesse melhor este comportamento?

R.: Não teria necessariamente de intervir, mas não pararia, não ficaria a olhar ou a apontar, e, assim, seria mais fácil para o acompanhante da pessoa e para a própria pessoa.

Os Amigos na Demência pretendem apoiar todas as pessoas que vivem com Demência – o que não significa apenas as Pessoas com Demência, mas também os amigos chegados, familiares e cuidadores que também são pessoas que “vivem com” Demência.

8. Em fases iniciais, as Pessoas com Demência ainda podem comunicar eficazmente.

Como já referido, algumas Pessoas com Demência podem ter dificuldades com a comunicação, mas há muito que podemos fazer para as ajudar.

P.: Quando está a falar com alguém com demência, o que se pode fazer para a ajudar?

R.: Exemplos possíveis:

- ★ Ouvir – incentive e, se necessário, repita o que percebeu para se certificar de que percebeu corretamente.
- ★ Reduzir distrações – desligue aparelhos de TV ou desloque-se para uma zona mais sossegada.
- ★ Fale devagar – fale com clareza e calma, utilizando frases curtas.
- ★ Pense na linguagem corporal - mantenha o contacto visual e assegure-se de que a sua expressão facial corresponde à sua mensagem.
- ★ Utilize ajudas - pode utilizar pistas visuais, como palavras escritas, quadros ou objetos.
- ★ O que quer que faça, nunca fale da Pessoa com Demência como se ela ali não estivesse. As Pessoas com Demência continuam a merecer o nosso respeito.

9. Uma em cada catorze pessoas com mais de 65 anos tem demência.

Embora não se possa ver a Demência, esta é mais prevalente do que se possa pensar.

Esta é uma das razões por que é tão importante que tenha sido criada a Campanha Amigos na Demência. Quase todas as pessoas das nossas relações conhecem alguém com Demência, pelo que é muito importante conhecer a doença e apoiar os que vivem com ela.

10.* É possível viver melhor com demência.

Esta é a nossa quarta mensagem-chave.

As Pessoas com Demência, em fases iniciais, podem continuar a ser capazes de trabalhar, conduzir e relacionar-se com os outros. O que cada um é capaz de fazer, com que grau de autonomia, e durante quanto tempo, irá variar de pessoa para pessoa.

Viver melhor com demência significa coisas diferentes para pessoas diferentes. Não significa que a demência não implique desafios. O importante é criar um ambiente que facilite a ocupação e o lazer, assim como a participação social das pessoas com demência.

P: O que é que uma pessoa precisa para viver melhor com demência?

R: Apoio e compreensão!

11.* A pessoa é muito mais do que a demência

Esta é a nossa quinta mensagem-chave.

Tal como quando olhamos para uma pessoa com cancro ou diabetes e vemos antes de mais uma pessoa, ou seja, a pessoa é muito mais do que a demência.

Cada pessoa tem uma história de vida, gostos e hábitos que a tornam única.

Se uma senhora sempre gostou de se maquilhar, pentear ou ter unhas pintadas é importante manter estes hábitos e rituais que a fazem sentir-se bem consigo mesma. Temos de pensar que os comportamentos da pessoa, por muito estranhos ou desadequados que possam parecer, têm uma justificação. O grande desafio está em não julgar a pessoa com demência e tentar compreender o significado das suas ações. A pessoa com demência não tem culpa de não se lembrar ou não conseguir expressar aquilo que a pode estar a perturbar.

P.: Como é que é uma Pessoa com demência?

R.: Como qualquer um de nós. Por isso, não devemos nunca dizer “doente” ou “demente”.

P.: Então, como seria mais correto?

R.: Usarmos a expressão “Pessoa com Demência” porque assim vemos a pessoa em primeiro lugar, não apenas a demência.

Um exemplo inspirador:

Num Lar de idosos do Nordeste de Inglaterra, uma das residentes, uma Pessoa com Demência, estava constantemente a tamborilar em todas as superfícies. Toque, toque, toque. Toque, toque, toque. Isto tornava-se muito incomodativo tanto para os funcionários, como para os outros residentes, especialmente porque não podiam fazer atividades quando ela estava a fazê-lo.

Um dia, a sua sobrinha veio da Austrália para a visitar. Naturalmente, a primeira pergunta que fez foi “Porque está ela a fazer isto?!”. Lamentavelmente, ela não sabia.

Os funcionários do Lar passaram o resto da tarde com a sobrinha, tentando obter mais informações sobre a residente.

Uma das coisas que descobriram foi que durante a II Guerra Mundial, esta tinha trabalhado em Bletchley Park e tinha ajudado a decifrar o código Enigma que ajudou ao fim da guerra. Ela estava a receber mensagens transmitidas em código Morse! Em vez de “toque, toque, toque” talvez fosse, “ponto, ponto, travessão”.

P.: O que pensa que se alterou para a residente depois disto?

R.: A atitude das pessoas mudou – começaram a vê-la como uma heroína. Os jornais locais deslocaram-se ao Lar para escreverem a sua história e os Escuteiros também, para comunicarem à distância com a residente em código.

P.: Que impacto pensa que isto teve para a residente?

R.: A interação e a participação positivas tê-la-ão feito sentir-se valorizada, mais feliz, participativa, o que a fez viver melhor, apesar de ter um diagnóstico de Demência.

Isto revela bem que, de facto, a pessoa é muito mais do que a demência

12. Ser Amigo na Demência é transformar aprendizagem em ação.

No final da Sessão de hoje vou pedir-vos que pensem sobre o que podem fazer no vosso dia-a-dia para ajudar as pessoas com demência a viver melhor. Para começar, eis alguns exemplos de ações com que outros Amigos na Demência se comprometeram:

- ★ Se a pessoa à sua frente, no supermercado, estiver com dificuldades, seja paciente, não critique.
- ★ Publique uma selfie nas suas redes sociais informando que se tornou um Amigo na Demência e encoraje outros a participarem numa Sessão.
- ★ Alguns jornalistas acordaram nunca mais utilizarem a expressão “doente com demência”, “doente de Alzheimer” ou “demente”. Uma pequena alteração para eles, mas que é enorme para nós!

P.: Que implica a expressão “doente com demência”, “doente de Alzheimer” ou “demente”?

R.: Mágoa, angústia, vítima, alguém sentir pena por... Sugere que não é possível viver melhor com demência e reduz a pessoa à sua doença.

Se, em vez desta expressão, se utilizar “pessoa com demência”, vê-se primeiro a pessoa e não apenas a demência.

Termine recapitulando com o grupo as cinco mensagens-chave:

- A demência não faz parte do envelhecimento normal
- A demência é causada por doenças do cérebro
- A demência não se resume à perda de memória
- É possível viver melhor com demência
- A pessoa é muito mais do que a demência

Como é que a Demência afeta o nosso cérebro:

A analogia da Estante

Preparar o cenário

Vou explicar-vos o que é a Demência da mesma forma como me explicaram a mim, o que vos ajudará a perceber a forma como a Demência pode afetar uma pessoa. Não se trata de uma explicação científica e, lembrem-se, que a Demência afeta cada pessoa de uma forma diferente.

Como é que a Demência me afeta?

Imaginem que tenho 80 anos. Ao meu lado encontra-se uma estante, da mesma altura que eu. (Use as mãos para demonstrar a altura da estante).

Cada livro representa uma memória ou um facto. (Use as mãos para mostrar cada uma das prateleiras).

- ★ Na prateleira superior encontram-se os meus livros mais recentes, correspondendo, por exemplo, ao que comi ao pequeno-almoço esta manhã.
- ★ Ao nível dos meus ombros, encontram-se os livros dos meus 60 anos, correspondendo, por exemplo, à minha festa da reforma.
- ★ Ao nível dos meus joelhos, encontram-se os livros dos meus 20 anos, correspondendo, por exemplo, à forma como encontrei o meu companheiro / a minha companheira.
- ★ Ao nível dos meus pés, encontram-se os livros da minha infância, correspondendo, por exemplo, a quando fui para a escola.

A Demência fez com que a minha estante abanasse de um lado para o outro.

P.: Quando as estantes começam a abanar o que acontece aos livros?

R.: Caem. (Abane os braços para mostrar como a prateleira superior abana mais).

P.: E de onde começam a cair primeiro?

R.: Da prateleira superior. (Utilize a sua mão para mostrar os livros a caírem da prateleira superior).

Conforme a Demência vai progredindo, as prateleiras superiores vão-se esvaziando e as memórias vão desaparecendo. Por isso, aquilo que permanece são as memórias da parte inferior da estante, anteriores na minha vida, que apesar de não serem as mais recentes, serão as únicas de que me lembro. (Demonstre as prateleiras superiores a esvaziar).

Exemplo:

Se os únicos livros que continuam firmes na minha estante são os de uma prateleira inferior, quando eu estava nos meus 20 anos, poderei estar a “viver” nos anos 50.

P.: Se for preparar uma chávena de chá, o que estará diferente na minha cozinha?

R.: A configuração, os eletrodomésticos, a chaleira será elétrica, etc.

P.: Encho a chaleira e o que poderei fazer então?

R.: Colocá-la em cima do fogão.

P.: O que (na qualidade de meu cuidador, meu amigo ou familiar) será tentado a fazer?

R.: Impedir-me de preparar o chá, o que poderá fazer sentir-me frustrado, aborrecido ou zangado.

P.: Dependendo das minhas circunstâncias, o que se poderia fazer em alternativa?

R.: Trocar a chaleira por uma de apito, e então eu poderia continuar a preparar o meu chá, ou pedir à pessoa que ajude nas restantes tarefas, como ir buscar a saqueta ou a chávena.

Isto prova que, adaptando a realidade a cada pessoa, podemos ajudar a viver melhor com Demência.

Diferentes partes do cérebro são afetadas de forma distinta

O que disse até ao momento pode fazer-vos pensar que uma pessoa com Demência perde tudo, mas, na verdade, apenas vos falei de uma parte do cérebro...

Estante Factual (hipocampo)

- ✳ Controla os dados factuais e biográficos, tais como rostos, nomes, datas, números, etc.
- ✳ Representa uma estante feita de uma frágil peça de madeira que foi construída precariamente.
- ✳ Não é muito resistente à Demência – move-se muito e os livros caem com facilidade.
(Demonstre-o movimentando os seus braços).

Contudo, há outra parte do meu cérebro que se pode apresentar como uma estante separada.

(Demonstre-o no outro lado do seu corpo).

Estante Emocional (amígdala)

- ✳ Controla os meus sentimentos e emoções.
- ✳ Representa uma estante feita de carvalho sólido.
- ✳ É mais resistente à Demência, pelo que os conteúdos estarão mais seguros durante mais tempo.
(Demonstre-o movimentando de novo os seus braços, mas menos do que anteriormente).

A cada livro da minha estante factual corresponde um livro da minha estante emocional.

Exemplos

Por exemplo:

- ★ Na estante factual, tenho uma memória do professor que tive na escola. (Mostre-o, ao nível dos joelhos, na estante factual).
- ★ Na estante emocional, tenho a sensação de inspiração quando ele me ensinava (“Associe” à prateleira correspondente na estante emocional).

Exemplo negativo

Um familiar veio visitar-me e desentendemo-nos porque não me lembro do seu nome. (Demonstre-o na estante factual).

P.: Como me sinto nesse momento?

R.: Triste, preocupado, zangado. (Demonstre-o na estante emocional).

Vai-se embora pensando que esse desentendimento não tem importância porque eu vou esquecer o que aconteceu.

P.: Posso esquecer a discussão e mesmo a sua visita, (mostre o “livro” a cair da estante factual) mas o que permanecerá em mim?

R.: Sentimentos de tristeza, preocupação e zanga. (Demonstre-o na estante emocional).

Exemplo positivo

Outro familiar vem visitar-me num dia diferente, vamos sair e passamos um tempo muito agradável. Vamos à praia e comemos um gelado. (Demonstre-o na estante factual).

P.: Como me sinto nesse momento?

R.: Amado, feliz, contente. (Demonstre-o na estante emocional).

Quando regressamos a casa, esqueci o gelado e mesmo o dia todo em que estive fora (mostre o “livro” a sair da estante factual) e o familiar poderá pensar que não voltará a visitar-me porque eu não me lembro nem dele, nem da visita.

P.: Posso esquecer a visita porque aquele livro sai da minha estante factual, mas o que permanece em mim?

R.: Sentimentos de amor, felicidade, conforto. (Demonstre-o na estante emocional).

Posso esquecer o que fizemos mas sei que me sinto seguro e feliz – é o mais importante.

Esta é a razão por que encorajamos todos o que conheçam alguém com Demência a continuarem a visitá-los – a pessoa é muito mais do que a Demência e é possível viver melhor com Demência.

Atividade de Reflexão: Quem tem razão?

Recursos necessários:

- ★ Folhas de papel “Quem tem razão?” (disponíveis no site Amigos na Demência), em número suficiente para cada um dos participantes e dobradas para que ninguém possa ver o que lá está.
- ★ Texto que se encontra nas folhas de papel:
Imagine que tem 73 anos e foi-lhe diagnosticada a Doença de Alzheimer há seis anos. Vive com o seu/sua companheiro/a em vossa casa.

1. Peça a todas as pessoas do grupo que se alinhem com as costas contra a parede, todos a olhar para si. Devem ter espaço à sua frente de modo a poderem dar 10 passos em frente.
2. Dê a cada um uma folha de papel; diga-lhes para lerem a informação que lá se encontra, mas sem o revelarem.
3. Explique ao grupo:

Coloquem-se no lugar da personagem que está descrita no papel que vos entreguei e verifiquem se conseguem realizar várias das tarefas que vos vou ler em voz alta. Se acharem que conseguem realizar a tarefa, deem um passo em frente. Caso contrário, permaneçam no lugar em que estão. Dei a alguns de vós informações limitadas de modo a que possam tentar fazer o vosso melhor com as informações de que dispõem.

4. Leia em voz alta as seguintes perguntas:
 - ★ Consegue preparar uma chávena de chá sem ajuda?
 - ★ Consegue passar a ferro?
 - ★ Consegue votar numa eleição, com base numa decisão informada?
 - ★ Consegue vestir-se sozinho?
 - ★ Consegue seguir o assunto de um programa de TV?
 - ★ Consegue deslocar-se a um estabelecimento local e regressar em segurança?
 - ★ Consegue ainda relacionar-se com o seu companheiro/sua companheira?
 - ★ Consegue somar as despesas mensais numa máquina de calcular?
 - ★ Consegue preparar sozinho uma tosta de queijo?
 - ★ Consegue fazer palavras cruzadas?

5. Quando tiver lido em voz alta todas as perguntas, diga aos participantes para ficarem onde estão e que olhem à sua volta para verem a posição dos outros. Chame a atenção para o facto de se encontrarem em lugares diferentes, uma vez que os passos que avançaram foram diferentes.
6. Peça a um participante que leia em voz alta o texto da sua folha. Se necessário, peça a outro participante que faça o mesmo. Possibilite que o grupo conclua que todos têm o mesmo conteúdo no papel que lhes foi dado.

Cada pessoa com Demência é única.

P.: Estava alguém certo? E errado?

R.: Ninguém estava certo e ninguém estava errado.

P.: O que sabíamos sobre a pessoa?

R.: Não muito! Por exemplo, podem ter trabalhado num café durante 30 anos e, assim, faziam tostas de queijo todos os dias.

P.: O que sabíamos sobre o seu companheiro/a sua companheira?

R.: Não muito! Podem ter sido os cuidadores principais do seu companheiro / da sua companheira.

P.: Saber que o diagnóstico tinha sido feito há 6 anos acrescentou alguma coisa?

R.: Não muito! Podia ter sido diagnosticado numa fase inicial ou tardia do percurso da sua demência.

Isto prova que a demência progride de uma forma única em cada indivíduo.

Diferentes tipos de demência afetam o cérebro de formas e ritmos diferentes. Mas há outros aspetos que também influenciam a forma como cada um vive com demência: as suas circunstâncias individuais, as pessoas que as rodeiam e o contexto em que vivem.

Todos fazemos suposições.

P.: Por que razão pensam que todos fizeram escolhas diferentes com a informação disponibilizada?

R.: Alguns podem ter baseado as suas decisões em pessoas que conhecem, outros podem ter tido muito pouca informação, o que os terá levado a conjeturas e outros irão ajuizar de acordo com as suas suposições sobre a Demência e as suas circunstâncias pessoais.

P.: Qual seria o impacto na pessoa se assumíssemos que podia ou não fazer uma coisa, por exemplo, preparar uma sandwich? Como poderia a pessoa sentir-se?

R.: A pessoa poderia sentir-se incompetente ou frustrada. Também poderia sentir-se desmotivada e perder confiança.

Algumas pessoas podem manter durante mais tempo capacidades que outras podem perder mais cedo. Ao considerar que uma pessoa não tem capacidade para fazer qualquer coisa, podemos estar a promover a sua incapacidade. Embora com as melhores intenções, o “fazer por” em vez de “fazer com” pode abalar a pessoa e causar-lhe frustração.

Que conclusões podemos tirar de tudo isto?

P.: Quais foram os principais conhecimentos que retiraram desta atividade?

R.: Cada um tem a sua própria perceção relativamente ao que alguém com Demência pode ou não pode fazer. As pessoas vivem a Demência de uma forma única, não havendo duas pessoas que sigam o mesmo percurso. Já ouviram a expressão “se conheceu uma pessoa com Demência, conheceu só uma uma pessoa com Demência”?

Com o apoio e a compreensão adequados, as pessoas podem viver melhor com Demência e continuar a fazer parte da sociedade.

Resumo

As pessoas com Demência podem manter algumas competências e ter dificuldades noutras tarefas. Apenas elevando o nosso próprio nível de compreensão e consciencialização poderemos fazer uma diferença positiva ao apoiar as pessoas com Demência nessas tarefas. É possível viver melhor com Demência.

Alternativas:

Se não for possível andar ou ficar de pé na sala, a atividade pode ser desenvolvida estando sentados. Para isso, peça aos participantes que efetuem um registo do número de tarefas que pensam que a pessoa pode realizar. Quando tiver lido todas as perguntas, peça às pessoas que levantem o braço indicando quantas tarefas poderiam realizar.

Chame a atenção para o facto de, tal como já dito anteriormente, existir um leque de respostas na sala.

Se estiver a dirigir-se a um grupo grande (mais de 30 participantes), poderá ser mais fácil pedir a 10 voluntários para participarem em nome do grupo. Coloque-os à frente para participarem na atividade. Quando as perguntas tiverem sido lidas e a personagem tiver sido revelada, peça aos voluntários que retomem o seu lugar e inclua todos os participantes na discussão.

Atividade de Reflexão: Preparar uma chávena de chá

Recursos necessários:

- ★ Pedacos de papel em branco (ou pode usar a parte de trás dos cartões do Bingo)
- ★ Lápis ou canetas

1. Peça aos participantes para se juntarem em pares ou grupos e explique que lhes vai dar cinco minutos para escreverem os passos que são necessários para realizar uma simples tarefa do dia-a-dia.
2. Peça aos grupos para escrever os procedimentos para preparar uma chávena de chá e para contabilizarem o número de passos que são necessários.
3. Dê 5 minutos para cada grupo completar a sua lista. Pode circular pelos grupos durante este tempo para ver algumas das listas e as suas discussões e ideias.
4. Se algum dos pares ou grupos não tiver terminado a tarefa em 5 minutos, pergunte quanto passos ainda lhes faltaria descrever.

Passos que são necessários para preparar uma chávena de chá

P: Quantos passos têm na vossa lista?

R: Os grupos vão indicar diferentes números.

Cada um prepara a sua chávena de chá de uma maneira diferente!

P: Alguém quer partilhar o primeiro passo?

R: Um dos grupos pode começar por dizer “Encher a chaleira de água”, por exemplo.

Mas haverá algum passo antes deste? Será preciso identificar a chaleira, entrar na cozinha, decidir preparar um chá, decidir que precisa de uma bebida?

P: Alguém quer partilhar o último passo?

R: Um dos grupos pode dizer “beber o chá”, por exemplo.

Mas haverá algum passo depois deste? Desligar a chaleira, arrumar o açúcar, sentar numa cadeira para beber o chá ou lavar a chávena?

P: O grupo que tem a lista com menor número de passos pode voluntariar-se para ler os primeiros quatro passos?

A: Dê tempo ao grupo para ler os seus passos em voz alta.

Como podem ver, é fácil combinar várias tarefas num só passo. Por exemplo, “encher a chaleira” pode ser dividido em: identificar a chaleira na cozinha; pegar na chaleira; abrir a torneira; colocar água, etc.

P: Agora olhem todos para os vossos passos. Esqueceram-se de algum?

R: Podem existir muitos mais passos se os subdividirem.

Quantos passos efetivamente acham que são necessários para preparar uma chávena de chá? Isto demonstra que uma tarefa do dia a dia pode ser muito mais complexa do que imaginamos.

P: Enquanto elencavam os passos, houve algum desacordo no grupo ou todos concordaram com o método?

R: ex: Algumas pessoas usam açúcar, outras usam saquetas, ou algumas acrescentam leite.

Isto demonstra que cada pessoa tem preferências, até quando prepara um chá e as Pessoas com Demência continuam a ter as suas preferências – a pessoa é muito mais do que a demência.

Como é que a demência pode afetar o desempenho das tarefas quotidianas?

P: Vamos voltar a pensar no nosso cérebro como um conjunto de milhares de luzes. Que funções do nosso cérebro são necessárias para preparar uma chávena de chá?

R: São, de facto, necessárias muitas funções! Por exemplo:

- ✳ Movimento – caminhar até à cozinha e pegar nos objetos;
- ✳ Visão – ver onde é que estão os objetos;
- ✳ Coordenação – coordenar várias tarefas para preparar um chá;
- ✳ Lógica – medir a temperatura ou quantidade de água;
- ✳ Sequência – a ordem dos passos necessários para preparar um chá;
- ✳ Memória – onde é que os objetos estão guardados.

P: se uma destas funções falhar ou estiver comprometida, ainda seremos capazes de preparar uma chávena de chá se seguirmos instruções?

R: Respostas possíveis:

- ✳ Pode ser difícil seguir instruções;
- ✳ Podemos não conseguir acabar de preparar o chá;
- ✳ Podemos saltar um passo;
- ✳ Podemos não conseguir compreender as instruções;
- ✳ Podemos enganar-nos num ingrediente.

A Demência não se resume à perda de memória. Qualquer uma das funções que identificámos pode ser afetada pela Demência, o que significa que a Pessoa com Demência pode sentir dificuldades em realizar tarefas do dia a dia, aparentemente tão simples, como preparar um chá.

Ajudar uma Pessoa com Demência a preparar um chá

P: Imaginemos uma Pessoa a quem a Demência causou dificuldades de movimento. Que desafios pode esta pessoa enfrentar quando tenta preparar uma chávena de chá?

R: Respostas possíveis:

- Dificuldade em andar na cozinha;
- Deixar cair, acidentalmente, a chávena;
- Dificuldade em segurar na chaleira;

Como resultado, a pessoa pode sentir-se frustrada e desistir.

P: Tudo dependerá das suas circunstâncias individuais, mas o que poderia ser feito para ajudar a pessoa?

R: Respostas possíveis:

- ✳ Ajudar apenas na parte da tarefa que é mais difícil para a pessoa, por exemplo, verter a água da chaleira para a chávena;
- ✳ Preparar o chá juntos, de modo a que a Pessoa imite os passos;
- ✳ Colocar o equipamento e ingredientes juntos, num local de fácil acesso.

P: Se a pessoa for ajudada a preparar uma chávena de chá, como é que se poderá sentir?

R: Sentir-se-á realizada, satisfeita e que continua independente. Ajudar a pessoa irá fazer com que esta continue a viver bem.

As Pessoas com Demência podem ter dificuldades nas tarefas do dia a dia, mas se forem ajudadas podem continuar a desempenhar estas tarefas. É possível viver melhor com demência.

Transformar a Aprendizagem em Ação

Recursos necessários:

- ✳ Formulários de Compromisso

Recapitule as cinco mensagens-chave

- ✳ A Demência não faz parte do envelhecimento normal.
- ✳ A Demência é causada por doenças do cérebro.
- ✳ A Demência não se resume à perda da memória.
- ✳ É possível viver melhor com demência.
- ✳ A pessoa é muito mais do que a demência.

Exemplos de ações com que os Amigos na Demência se podem comprometer.

P.: O que significa para vocês ser “Amigo na Demência”?

(Oíça algumas sugestões do grupo).

R.: Para ser um Amigo na Demência deve respeitar as cinco mensagens-chave e comprometer-se com uma ação (que pode ser pequena ou grande, no alcance, complexidade ou recursos) em favor das pessoas com demência.

Não existe uma ação que seja demasiado grande ou demasiado pequena.

Por exemplo, do que aprendemos hoje, tenho a certeza de que todos concordam que é importante mostrar paciência e carinho para com as pessoas que vivem com Demência.

Poderá também:

- ✳ Alterar a sua linguagem quando falar de uma Pessoa com Demência e nunca mais dizer “doente”, “demente” ou “demenciado”.
- ✳ Visitar uma Pessoa com Demência que conheça.
- ✳ Inscrever-se junto de um Centro de Investigação sobre Demência, no sentido de manifestar o seu interesse em participar em Ensaios Clínicos.

Compromisso em realizar ações

Gostaria agora que discutissem com o vosso companheiro (ou grupo) uma ação específica que escolham para realizar.

Enquanto o fazem, vou entregar-vos um Formulário de Compromisso onde podem encontrar indicações de outras ações que podem realizar (Indique as ações sugeridas).

Se quiserem, podem assinalar uma das ações sugeridas ou escrever a vossa própria ação pessoal.

(Dê ao grupo 5 minutos para discutirem as suas ações e acabarem de preencher o Formulário e depois reúna o grupo de novo.)

P.: Alguém do grupo quer partilhar as ações que escolheu?

(Oíça algumas sugestões do grupo.)

Quem quer ser Amigo na Demência?

Ser Amigo na Demência é um ato voluntário. Qualquer pessoa que tenha compreendido as mensagens-chave e se tenha comprometido com uma ação pode ser considerado um Amigo na Demência.

Agradeço que preencham o Formulário de compromisso. Se alguém quiser saber mais sobre a Campanha Amigos na Demência ou sobre a Alzheimer Portugal, encontra os contactos no destacável do Formulário de Compromisso.

Se não quiserem indicar os vossos dados pessoais, podem não o fazer, mas gostaríamos de vos manter atualizados sobre a campanha Amigos na Demência e sobre a Alzheimer Portugal. No caso de optarem por não fornecer os vossos dados, agradeço que indiquem apenas o vosso ano de nascimento e distrito de residência para que possamos ter ideia de onde estão os Amigos na Demência.

Quando tiverem os vossos Formulários de Compromisso preenchidos, dobrem-nos e coloquem-nos sobre a mesa ou entreguem-nos em mão. Depois vou recolhê-los e enviá-los para a Alzheimer Portugal, para que sejam todos oficialmente contabilizados como Amigos na Demência.

Pedimos que, se alguém já estiver registado no site www.amigosnademencia.org não preencha este Formulário de Compromisso em papel, de modo a que não seja duplicado.

Da mesma forma, se preencherem o formulário em papel, pedimos que não façam o registo online.

Agradecimentos e Encerramento da Sessão

No vosso Formulário de Compromisso encontram as cinco mensagens-chave de que falámos durante a nossa Sessão.

Em caso de dúvidas, ou se quiserem mais informações ou aconselhamentos, estão igualmente indicados os contactos.

Muito obrigado pelo vosso tempo e por estarem a contribuir para tornar a sociedade portuguesa mais amiga das Pessoas com Demência.

Depois da Sessão de Informação

Segurança: O que fazer se tiver um problema

Se no decurso da sua Sessão de Informação alguém disser algo que o deixe preocupado, não deixe de o comunicar, seguindo os procedimentos que constam da página 64 do Manual do Embaixador.

Envie os seus Formulários de Compromisso para a Alzheimer Portugal

Pode utilizar um dos seguintes meios para enviar os Formulários de Compromisso para a Alzheimer Portugal:

- ★ **Correio:** Utilize os envelopes disponibilizados nos packs de materiais para enviar por correio todos os Formulários de Compromisso que recolheu na Sessão.
- ★ **E-mail:** Digitalize todos os Formulários de Compromisso que recolheu na Sessão e envie para amigosnademencia@alzheimerportugal.org

Registe os dados da Sessão de Informação na sua Área de Embaixador no site

Faça login no website Amigos na Demência e clique em “Resultados das Sessões” para indicar quantos Amigos na Demência conseguiu na sua Sessão (ver página 33 do Manual do Embaixador). Aí poderá também deixar comentários sobre a Sessão, por exemplo, o que correu bem, o que correu menos bem, e o feedback do grupo.

Espalhe a notícia

- ★ Divulgando que realizou a Sessão de Informação, pode chegar a mais pessoas com as mensagens da Campanha Amigos na Demência. Pode ainda utilizar a sua notícia para promover a sua Sessão seguinte, por exemplo, nas suas redes sociais. Consulte no site Amigos na Demência o “Kit de Imprensa” onde encontrará um esboço de comunicado de imprensa pós-sessão que poderá utilizar.
- ★ Se durante a Sessão tirou fotografias aos participantes, por exemplo com a placa “Nós somos Amigos na Demência” ou “Eu sou Amigo na Demência”, pode publicá-las nas redes sociais ou enviar junto com um comunicado à comunicação social.

Contacte o seu Mentor

Gostaríamos muito de saber como correu a sua Sessão! Envie-nos um e-mail ou telefone para conversarmos sobre a Sessão, principalmente se tiver alguma dúvida que gostasse de esclarecer.

Organize a sua próxima Sessão de Informação

Qual vai ser o próximo desafio? Ponderou realizar uma nova sessão para um novo grupo, jovens, por exemplo, ou abordar um estabelecimento local? Fale com o seu Mentor se precisar de ajuda ou de ideias novas.

Adaptar a Sessão de Informação

Grupos maiores ou grupos mais pequenos

Quando estiver a dinamizar uma Sessão para um grupo grande ou um muito pequeno, pode sentir-se inseguro sobre como conduzir a Sessão – mas não se preocupe, continua a ser possível utilizar as atividades já referidas e manter a interatividade da Sessão! Consulte as nossas dicas tanto para grupos grandes como para grupos pequenos, e outros, no site Amigos na Demência. Pode ainda pedir apoio ao seu Mentor.

Pouco tempo

Preferimos que as Sessões de Informação durem 45-60 minutos, de modo a assegurar que todos os Amigos na Demência disponham de tempo para adquirirem conhecimentos sobre a Demência e para refletirem sobre o que aprenderam. Contudo, sabemos que existem por vezes boas oportunidades para angariar Amigos, mesmo com pouco tempo disponível.

Se pretender realizar uma Sessão com duração menor do que os 45-60 minutos, por exemplo, numa reunião ou numa conferência, consulte o Plano para a Sessão de 30 minutos ou contacte o seu Mentor para preparação de um plano para uma Sessão mais curta.

Locais de trabalho

Se estiver a dinamizar Sessões de Informação em locais de trabalho, para pessoas que lidem diretamente com o público, há que fazer pequenas adaptações de modo a envolver os colaboradores e a transmitir-lhes conhecimentos e confiança para saberem como agir com uma Pessoa com Demência. No site Amigos na Demência, concretamente no “Kit para o Envolvimento de Negócios Locais”, poderá encontrar informações sobre o tema, assim como dicas úteis para abordagem e envolvimento de organizações.

Sessões para Grupos Específicos

Existem guias de Sessões de Informação para Grupos Específicos, que se encontram na sua área de Embaixador.

Poderá acontecer por vezes que esteja a dirigir-se a uma audiência muito específica ou se encontre num cenário pouco usual, e sinta necessidade de adaptar a Sessão de forma a ser o mais eficaz possível. Estamos sempre a acrescentar no site novas dicas e orientações, pelo que primeiro tente sempre verificar se lá consta algo que lhe interesse. Se mesmo assim tiver dúvidas, contacte o seu Mentor que poderá ajudá-lo a encontrar as melhores adaptações.

No site Amigos na Demência encontrará todos os recursos mencionados acima e muitos outros, na página “Recursos para as Sessões”. Lembre-se de que se está sempre a acrescentar novas dicas, pelo que, antes de cada Sessão de Informação, não deixe de consultar a página!

Planear as Sessões de Informação

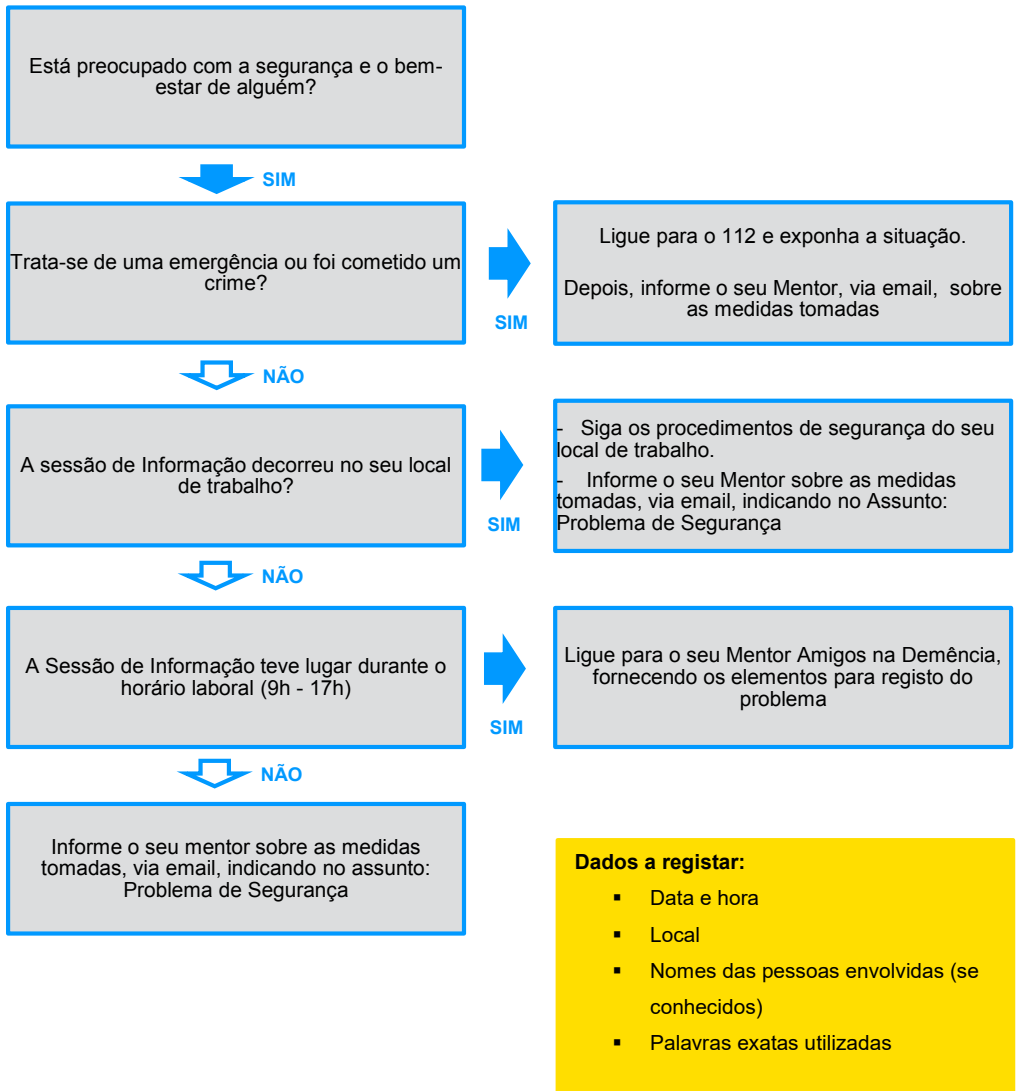
Data Prevista	Destinatários	Local	Divulgação	N.º de participantes	Sessão Pública ou Privada
Ex: 1 de Setembro	O meu Grupo de Leitura	Na sala onde habitualmente nos reunimos	Anunciar 2 semanas antes	12	Privada
Número Total de Amigos na Demência					

Notas:

Segurança: o que fazer se tiver um problema?

O que significa segurança?

Todos têm direito a estar seguros. Segurança significa proteger as pessoas de abusos ou negligência e devemos assegurar que estamos a fazer o possível para proteger os membros da nossa sociedade. Significa isto que, se numa Sessão de Informação ouvir algo que de alguma forma o deixe preocupado, deve utilizar o diagrama abaixo no sentido de garantir que o problema está a ser acompanhado.



Check-list para a realização de uma Sessão de Informação Pública

Local: _____ Data _____

Morada: _____

Contacto: _____

Saúde e Segurança

	Sim	Não	Observações
O espaço está coberto por um Seguro de Responsabilidade Civil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Os espaços sem Seguro de Responsabilidade Civil não podem ser utilizados para Sessões de Informação Públicas.			
O espaço tem um Plano de Evacuação de Emergência?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Recomendamos que não utilize espaços sem um plano de prevenção para situações de risco.			
O mapa de evacuação do edifício está afixado em local visível?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
O Plano de Evacuação de Emergência está disponível, de modo a que possa ter acesso ao mesmo e explicar os principais procedimentos na sua Sessão?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Os procedimentos em caso de emergência são uma parte essencial da sua Sessão de Informação e devem ser explicados na introdução.			

Acessibilidade

	Sim	Não	Observações
O espaço é acessível a pessoas com cadeira de rodas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Se o espaço não for acessível a pessoas com mobilidade reduzida, deverá dar esta indicação nos materiais de divulgação da Sessão, de modo a que não exista nenhum descontentamento por parte de algum eventual participante.			

Serviços

	Sim	Não	Observações
O espaço tem casas de banho?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Se não, onde ficam as mais próximas?			_____
O espaço dispõe de estacionamento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
O espaço é acessível por transportes públicos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Pode ser útil incluir informação sobre o estacionamento e opções de transporte nos materiais de divulgação da Sessão.			
A disposição da sala é adequada à Sessão de Informação?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Se preferir uma disposição diferente, é recomendável que peça aos responsáveis pelo espaço que possam preparar a sala antes da sua chegada ou pedir permissão para chegar mais cedo e preparar a sala.			

Divulgação

	Sim	Não	Observações
O espaço tem um quadro de divulgação ou espaço onde possa afixar um cartaz para divulgar antecipadamente a Sessão de Informação?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Se sim, peça autorização para o efeito e questione com quanto tempo de antecedência poderá afixar o/os cartaz/es.			
O espaço tem website próprio e redes sociais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Se sim, peça para fazerem divulgação da Sessão e questione com quanto tempo de antecedência poderão divulgá-la.			

Deve guardar esta check-list até ao final da realização da Sessão de Informação ou guardá-la caso pretenda realizar mais Sessões no mesmo espaço.

Contactos e Recursos

O seu Mentor Amigos na Demência

O seu Mentor forma novos Embaixadores e apoia-os ao longo de todo o seu percurso na Campanha Amigos na Demência. Pode contactá-lo sempre que precisar de apoio ou tiver alguma dúvida.

O meu mentor:

Nome:	<hr/>
Telefone:	<hr/>
E-mail:	<hr/>

Website: www.amigosnademencia.org

Deve aceder ao website para registar as suas Sessões de Informação e registar o número de Amigos na Demência que conseguiu alcançar em cada Sessão, assim como para ter acesso a todos os materiais imprescindíveis para desempenhar o seu papel de Embaixador Amigos na Demência.

Email: amigosnademencia@alzheimerportugal.org

Qualquer pessoa pode enviar um email à Equipa Amigos na Demência, com questões sobre a Campanha.

Contactos Nacionais Alzheimer Portugal

Linha de Apoio: 21 361 04 65

Dias úteis, das 9h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h00

A linha telefónica de apoio visa dar resposta à necessidade de esclarecimentos não só de pessoas com Demência, cuidadores formais e informais, mas também da sociedade em geral. Trata-se de um serviço que procura prestar informações e esclarecimentos imediatos sobre questões gerais relacionadas com a demência e sobre como lidar com as pessoas com demência, assim como, prestar apoio psicológico na crise.

Encontra mais informação e recursos no website da Alzheimer Portugal

www.alzheimerportugal.org