



Connect Me

Ajuda, informação e apoio para
a sua saúde e bem-estar

Quer procure atividades para manter o seu corpo e mente saudáveis, necessite de informação sobre apoio financeiro, pretenda saber como aceder a ajuda profissional para lidar com a depressão ou ansiedade, ou apenas precise de alguém com quem falar, está tudo disponível aqui.

gov.je/connectme

01534 445566



CUIDAR DOS OUTROS

Enquanto as restrições estão em vigor, nunca foi tão importante cuidar da nossa comunidade em geral, bem como dos nossos amigos e família.

Os telefonemas regulares podem fazer uma enorme diferença para o bem-estar de uma pessoa, nomeadamente se tiver de estar isolada devido a problemas de saúde ou à sua idade. Os seguintes podem ser sinais de alerta de que alguém necessita de ajuda ou apoio extra:

- Alterações de humor extremas
- Preocupação/medo excessivo(a)
- Alterações nos hábitos alimentares
- Se não ouve ou vê movimento numa propriedade

Se acha que alguém está em risco e precisa de apoio, contacte a Adult Safeguarding através do **01534 444440** ou por e-mail: **SPOR@health.gov.je**. Se achar que alguém está em perigo iminente, contacte os serviços de emergência através do **999**.



CUIDAR DO SEU CORPO E DA SUA MENTE

Existem várias coisas que pode fazer para se manter saudável enquanto as suas atividades habituais/rotina estiverem interrompidas:

Mantenha-se em movimento

Quer prefira aulas com exercícios estruturados ou atividade física mais informal, tal como caminhadas, manter-se ativo pode ajudar a reforçar o seu sistema imunitário e tem enormes benefícios para o seu bem-estar físico e mental. Existem várias atividades gratuitas disponíveis atualmente, eis algumas para ter em consideração:

Caminhada	Ao viver na nossa linda ilha, pode explorar centenas de itinerários cénicos em cada freguesia dentro das orientações atuais.
Corrida	
Ciclismo	Se está à procura de inspiração para caminhar/correr, o The National Trust criou uma série de instruções para itinerários auto-orientados, disponíveis aqui: nationaltrust.je/walks .
Vídeos com exercícios e aulas online	Muitos profissionais do exercício físico estão atualmente a oferecer aulas online. Eis alguns exemplos gratuitos para experimentar: Exercícios Ligeiros em Posição Sentada e Ereta - Mexa-se mais em casa. Na movemore.je , encontra vídeos e fichas que pode seguir Pilates - A Dynamic Health está a partilhar vídeos gratuitos no seu canal de YouTube.com Pesquise Dynamic Health Jersey Aulas de Boxe Fitness - @boxinbusiness oferece quatro sessões gratuitas por semana no Instagram.
Programas de bem-estar	A nova aplicação Soulgenic oferece 28 programas de fitness e nutrição gratuitos. Visite movemorejersey.soulgenic.com

Leitura

É uma excelente altura para desfrutar da sua literatura favorita. A Biblioteca de Jersey tem mais de 15 000 e-books, revistas, jornais, audiolivros e banda desenhada disponíveis online, gratuitamente, 24 horas por dia.

A Biblioteca de Jersey também pode entregar livros e recursos às pessoas que estão em isolamento voluntário, confinamento ou que não têm acesso à internet. Contacte **01534 448700** ou visite library.gov.je.

Voluntariado

Ajudar alguém em dificuldades é uma forma muito positiva de usar o seu tempo. Mais informação sobre o voluntariado durante a epidemia do coronavírus disponível em gov.je/connectme ou contactando a sua Junta de Freguesia.

Comida e bebida

A nutrição é importante para se manter saudável. Estas são as nossas principais dicas para reforçar a imunidade e o humor:

1. Coma uma grande variedade de alimentos, com bastante fruta fresca e legumes. Para mais informações, consulte o Guia Para Comer Bem em gov.je/HealthyEating.
2. Mantenha uma rotina de refeições e lanches para toda a família. Os lanches saudáveis incluem: fruta fresca, vegetais, iogurtes, queijo/bolachas e manteiga de amendoim. Estão disponíveis mais ideias em firststepsnutrition.org.
3. Mantenha-se hidratado com cerca de 8 copos (2 litros) de água, leite, sumo concentrado diluído ou sumo de fruta por dia e limite a cafeína a um máximo de quatro chávenas de chá/café por dia.
4. Limite os alimentos processados e ricos em açúcar, tais como bolos, chocolate e batatas fritas.
5. Limite o seu consumo de sal a 6 g por dia.
6. Aconselha-se homens e mulheres a não beberem mais do duas ou três unidades de álcool por dia, sugerindo-se um máximo de 14 unidades por semana. Tente não beber álcool dois ou três dias em cada semana.

Para mais informação geral sobre a nutrição, envie um e-mail para communitydietitian@health.gov.je.

Para informação sobre o consumo seguro de álcool, visite gov.je/alcohol.

Medicamentos sujeitos a receita médica

É importante continuar a tomar qualquer medicação regular. A entrega de receitas ao domicílio pode ser disponibilizada contactando o seu médico.

Meditação e Mindfulness

A meditação envolve ouvir em silêncio os seus próprios pensamentos e sentimentos; compreendê-los e aceitá-los. Para experimentar uma meditação guiada gratuita, visite: headspace.com/covid-19.

Deixar de fumar

Deixar de fumar tem muitos benefícios para a saúde mental, incluindo a redução dos níveis de ansiedade, depressão e stress, maior confiança, redução das preocupações financeiras, bem como melhoria da qualidade de vida e do humor.

A Help2Quit oferece assistência telefónica e pode entregar a medicação em sua casa. Para informações sobre as farmácias que oferecem este tipo de serviço, visite: gov.je/help2quit ou contacte o **0800 735 1155**.

Tenha cuidado com o excesso de notícias

Todos os meios de comunicação estão repletos de notícias, atualizações e estatísticas sobre o coronavírus (COVID-19). Embora seja importante manter-se informado regularmente, também poderá ser útil limitar o tempo que passa a ler, ver ou ouvir as notícias, no sentido de garantir que tem tempo para se concentrar noutras coisas.



NECESSIDADES CONCRETAS

Sabemos que as restrições para controlar a disseminação do coronavírus geram muitas questões e necessidades diferentes. Saiba que a ajuda e o apoio estão disponíveis.

A sua necessidade	Ajuda disponível
Apoio às Crianças e Famílias	O Centro Para Famílias e Criança disponibiliza informação, aconselhamento e apoio para famílias e jovens. O centro também responde a quaisquer questões que possa ter em relação à proteção de uma criança ou jovem. Visite: gov.je/childrenandfamilieshub ou contacte: 01534 519000 .
Perguntas sobre o coronavírus	A linha de apoio ao coronavírus está disponível através do 01534 445566 . Caso se sinta muito mal e necessite de ambulância, contacte o 999 .
Educação e aprendizagem	Em learningathome.gov.je , está disponível uma gama de recursos para crianças, jovens e progenitores sobre como estudar corretamente em casa e cuidar do seu bem-estar.
Deslocações essenciais (fora da ilha)	Embora estejam em vigor restrições às deslocações, estão a operar um número limitado de voos de entrada e saída de Jersey para deslocações urgentes e essenciais. Para mais informações, visite a secção de viagens em gov.je/coronavirus ou contacte a linha de apoio através do 01534 445566 .
Apoio Financeiro	O Programa Salarial Cofinanciado ajuda os empregadores a manterem os seus funcionários. O Apoio ao Rendimento e os subsídios estão disponíveis para pessoas que vivem em Jersey há 5 anos ou mais. O Programa de Apoio de Emergência da Covid (CRESS) está disponível para pessoas que trabalhem em Jersey há menos de 5 anos. Subsídio de doença se não estiver apto para o trabalho (incluindo isolamento voluntário). Os links para cada programa estão disponíveis em gov.je/connectme .
Alimentação	Se estiver em dificuldades financeiras, estão disponíveis artigos de mercearia e/ou refeições quentes gratuitos(as). Contacte a linha de apoio através do 01534 445566 ou preencha o formulário em gov.je/connectme . Caso necessite de isolar-se voluntariamente, existem muitos retalhistas alimentares que oferecem serviços de entrega e refeições em takeaway. Os detalhes estão disponíveis em digital.je/shopping ou, caso não tenha acesso à internet, contactando a Co-op através do 01534 879822 .
Habitação e alojamento	Se você, ou alguém que conhece, está a ter dificuldades com o alojamento (por exemplo, é sem-abrigo, ou precisa de mudar de casa devido aos riscos para a saúde ou segurança provocados pelo coronavírus), existe ajuda disponível. Envie um e-mail para emergencyhousing@gov.je ou contacte a linha de apoio através do 01534 445566 . Pode pedir ajuda em seu nome ou em nome de alguém que conheça. Para proteger os habitantes da ilha de ficarem numa situação de sem-abrigo durante a epidemia do coronavírus, e assegurar que menos pessoas enfrentam dificuldades financeiras, foram implementadas as seguintes regulamentações temporárias a 10 de abril e permanecerão em vigor até 30 de setembro: os arrendatários em dificuldades financeiras devido ao coronavírus não podem ser despejados por não pagarem a renda ou outras contas, e os senhorios não podem cobrar juros ou outras taxas sobre os pagamentos em mora; os senhorios não podem aumentar as rendas, incluindo quando uma notificação de aumento da renda foi emitida antes da entrada em vigor das regulamentações. Qualquer aumento de renda apenas pode entrar em vigor depois de 30 de setembro
Assistência médica não relacionada com o coronavírus	É importante não adiar a procura de ajuda para questões de saúde não relacionadas como o coronavírus. Se necessitar de tratamento médico urgente, deve contactar o 999 ou deslocar-se imediatamente às Urgências do Hospital Geral. Para todas as outras questões, deve contactar o consultório do seu médico habitual para marcar uma consulta. As consultas estão disponíveis por telefone, vídeo, presencialmente e ao domicílio, dependendo das suas necessidades. Se não souber onde deve procurar ajuda, contacte a Linha de Apoio ao Coronavírus: 01534 445566 . Sempre que possível, terá uma consulta no consultório do seu médico habitual, mas, se a necessidade de mais tratamentos para o coronavírus aumentar, poderá ter uma consulta com um médico de um consultório diferente. Se você, um amigo ou um familiar não puderem ir buscar as suas receitas, o seu médico fará com que os seus medicamentos lhe sejam entregues pelo serviço Call and Check dos Correios de Jersey.



SE PRECISAR DE FALAR COM ALGUÉM

Está disponível apoio especializado para uma vasta gama de problemas. A saúde emocional e mental inclui tudo, desde a solidão e necessidade de falar com alguém, até à ansiedade sobre o regresso ao trabalho. Não tenha medo de pedir ajuda.

Assunto	Quem contactar
Assunto Quem contactar	A Equipa da Comunidade de Saúde Mental está aqui para ajudar se estiver a debater-se com a sua saúde mental ou se estiver preocupado com o bem-estar de um familiar ou vizinho. Envie um e-mail para JAMHSReferralPathway@health.gov.je ou contacte o 01534 443250 .
	O Listening Lounge disponibiliza aconselhamento gratuito por telefone ou online aos habitantes da ilha com mais de 18 anos e em relação a diversas necessidades de saúde mental. Os habitantes da ilha podem inscrever-se por iniciativa própria através de um formulário no site linc.je/listeninglounge ou contactando a Linha de Escuta através do 01534 866793 , disponível todos os dias das 10h00 às 22h00.
	A Liberate oferece aconselhamento gratuito por telefone ou link de vídeo a qualquer pessoa que sofra de stress, ansiedade, pânico, depressão, tristeza e outros problemas de saúde mental devido às condições impostas pela crise e cujo bem-estar foi afetado pela crise do coronavírus. Para mais informações: liberate.je/counselling .
	O Jersey Recovery College está a oferecer cursos educacionais gratuitos sobre como entender a saúde mental, recuperação e autocuidado. Os cursos abrangem tópicos como a ansiedade, depressão, stress, mindfulness, resiliência, recuperação, estabelecimento de objetivos e capacidades de adaptação emocional. Aceda aos cursos online em recovery.je/courses . Telefone: 07829 908252 .
	A Samaritans Jersey oferece um serviço de apoio telefónico gratuito para ajudar em tudo o perturba, independentemente de quão grande ou pequeno for o problema. Contacte gratuitamente o 116 123 a partir de qualquer telefone.
	A Mind Jersey oferece ajuda e apoio gratuitos, incluindo aconselhamento sobre como cuidar da sua saúde mental e da saúde mental da sua família e amigos. Aberto das 8h00 às 20h00: 0800 7359404 .
Saúde emocional/ mental das crianças	Se tiver questões sobre o mau humor, pensamentos tristes ou ansiedade de uma criança, o Centro para Famílias e Crianças está aqui para apoiá-lo. Visite: gov.je/childrenandfamilieshub ou contacte: 01534 519000 .
Violência doméstica	O Centro de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica de Jersey é um serviço independente para proteger e apoiar as vítimas de violência doméstica. Visite jdas.je ou contacte o 01534 880505 . O Refúgio de Mulheres de Jersey oferece uma linha de apoio, 24 horas por dia, 7 dias por semana, e disponibiliza um lugar seguro para mulheres e crianças que são vítimas de violência doméstica. Telefone: 0800 7356 836 . Se você ou a sua família estiverem em perigo iminente, contacte a Polícia do Estado de Jersey através do 999 .
Consumo de drogas e álcool	O Serviço de Álcool e Drogas aceita inscrições por iniciativa própria e está aqui para ajudá-lo. Telefone: 01534 445000 . O serviço de troca de agulhas continua em funcionamento. Para informações sobre o funcionamento deste serviço sob as medidas de restrição COVID, contacte 01534 445000 .
Solidão	Se precisar de falar com alguém, contacte a linha de apoio através do 01534 445566 e alguém da equipa da Connect Me estará disponível para ajudar.
Abuso sexual	O Centro de Orientação para Vítimas de Agressão Sexual (SARC) é um serviço gratuito, disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, para ajudar e cuidar de pessoas que tenham sido vítimas de agressão sexual. Visite dewberryhouse.je ou contacte 01534 888222 .
Pensamentos suicidas	Se a situação for urgente, deve contactar o 999 .
Saúde emocional/ mental dos jovens	O projeto YES (Serviço de Informação dos Jovens) oferece informação, orientação e aconselhamento para jovens dos 16 aos 25 anos. Aberto diariamente das 12h00 às 20h00. Visite yes.je ou contacte 0800 7350 010 .