

FUNDAÇÃO AGA KHAN  
QUIOSQUE DO CUIDADOR - PORTO

# HISTÓRIAS DE CUIDAR

CONTADAS NA PRIMEIRA PESSOA



---

# FICHA TÉCNICA

**Título:** Histórias de Cuidar - contadas na primeira pessoa

**Propriedade:** Fundação Aga Khan

**Redação:** Projeto Quiosque do Cuidador do Porto

**Participação:** Alexandra Reis, Alzira Gonçalves, Armando Almeida, Aurora Carneiro, Fernanda Gomes, Fernanda Meireles, Fradique São Simão, Luísa Pimenta, Lurdes Costa, Paula Salgado, Rosário Saraiva e La Salette Costa

**Fotografia de capa:** banco de imagens do Microsoft Word

**2ª Edição** – Março 2023



# EDITORIAL

Aos Cuidadores...

Obrigada a estas pessoas excecionais, que nos abriram as portas de suas casas e os seus corações e foram incansáveis no envolvimento com o Quiosque do Cuidador. Partilharam a sua situação e história de vida, expuseram as suas dificuldades, manifestaram opiniões, desejos e necessidades. Conosco construíram propostas, transmitiram estratégias e foram inspiração para todos!

Obrigada a estas pessoas que prescindem da sua vida para assegurar a vida de outra pessoa, seja ela família, amigo ou vizinho. São pessoas invisíveis na sociedade, que não tiram férias, não têm folgas, não podem estar doentes e estão sempre lá 24 horas, todos os dias.

Obrigada a estas pessoas que cuidam por amor e dedicação total, que primam pela qualidade exímia do que fazem, mesmo que nunca tenham sido preparados para tal. Pessoas para quem cuidar é missão de vida e que se energizam na fé, nas coisas simples da vida ou num forte abraço.

São pessoas já reconhecidas por lei, mas para quem ainda falta quase tudo...

São a nossa inspiração para o futuro do cuidado aos seniores e a esperança de que o amor move montanhas!

**A equipa do Quiosque do Cuidador**

# “DESAFIOS E ESTRATÉGIAS NO CUIDAR DE QUEM AMAMOS”

*Luísa Pimenta tem 73 anos, está aposentada do ensino secundário e é a cuidadora principal do seu marido, diagnosticado com demência.*

## **Há quanto tempo foi diagnosticado este problema ao seu marido?**

A demência do meu marido foi diagnosticada há já bastantes anos, talvez 5 anos, mas os sintomas mais relevantes começaram em 2021. Foi quando achei que ele estava pior.

## **Os especialistas dizem que a demência é uma doença que afeta tanto o próprio doente como quem cuida dele. Concorda com esta afirmação?**

Sim, concordo. Concordo, no sentido em que, quando se trata de marido e mulher, em que há uma convivência de 24h/dia com a doença, há uma perda... e há um sofrimento muito grande associado a essa perda. Não sei o quanto o meu marido sofre, mas tenho consciência que sofre e que tem sofrido. Ficou bastante deprimido quando começou a notar que a memória dele estava a falhar e continua a tratar-se, a tomar antidepressivos. Ainda agora, eu sinto que, às vezes, ele fica triste porque não consegue comunicar.

Entretanto, eu fui dando conta que estava a perder o meu marido, que ele não era a mesma pessoa.

## **E como lida com essa perda?**

Sinto que estou a perder o meu marido, a pessoa que eu conheci, que viveu comigo quase 50 anos... Agora tenho outra pessoa, tenho uma criança...

Lido com dor, eu até defino isto em três palavras, sou uma cuidadora que sinto que há cansaço, há dor e há o amor. Essas três palavras resumem quase o meu dia-a-dia. O amor que eu tenho por ele, continuo a ter. Já não é a pessoa que eu amei, é outra pessoa, mas continua o meu amor por ele. A dor da perda e o cansaço físico. Estes são os meus maiores desafios.

**"EU ATÉ DEFINO ISTO EM TRÊS PALAVRAS, SOU UMA CUIDADORA QUE SINTO QUE HÁ CANSAÇO, HÁ DOR E HÁ O AMOR. "**



Francisca Catalão

### **E que estratégias utiliza para lidar com essas dificuldades?**

Com o problema do cansaço físico, eu tenho alguma ajuda. Procurei ajuda para a higiene pessoal, principalmente. Como ele tem dificuldade em movimentar-se e colabora pouco, achei que não conseguia fazer tudo sozinha. Quando ele saiu do hospital, vinha bastante debilitado e contratei o serviço de apoio domiciliário, todos os dias da semana e aos fins-de-semana vem cá um senhor (cuidador particular).

Em relação à dor, a estratégia que eu utilizo é tentar aproveitar os momentos bons. Quando ele ainda está presente, a ternura que ele ainda transmite e o carinho... e também aproveito a beleza do pôr do sol, a beleza de um passeio... e, quando estou com os meus filhos, aproveito e acho que aí ganho forças para lidar com esta situação.

### **Gostaria de deixar alguma palavra ou conselho a outros cuidadores de pessoas com demência?**

O que eu diria a todas as pessoas é para procurarem momentos bons, de alguma alegria, de alguma beleza, coisas que nos fazem bem. Se tiverem tempo como eu, que passo o dia fechada em casa, podem ver um filme, ler um livro, ir ver o mar, fazer o que cada pessoa gosta...

Há um cansaço físico e emocional e, às vezes, o emocional interfere com o físico. Às vezes, nem estou muito cansada fisicamente, mas emocionalmente sinto-me muito cansada, principalmente à noite. Então procuro simplificar as refeições do jantar, procuro distrair-me. O meu marido gosta de se deitar cedo e eu tento ficar sozinha para relaxar, ver um filme, ter o meu momento de relaxamento. ■

# “A CONCILIAÇÃO DOS VÁRIOS PAPÉIS DA VIDA DE UMA CUIDADORA”

*Fernanda Gomes, 61 anos, é trabalhadora independente e cuidadora da sua mãe e tia, com quem vive. Mesmo recorrendo a serviços de apoio, experiencia muitos desafios no seu dia-a-dia.*

## **Quer falar-nos um pouco dos principais desafios inerentes à vida de uma cuidadora?**

O principal desafio é deixar de ter casa e deixar de ter vida.

A nossa casa passa a ser de toda a gente. Entram por lá dentro e geralmente têm o andar pesado (risos)... Raramente têm a sensibilidade suficiente para perceber que não estão em casa delas e que há que ser o menos invasiva possível... e não o são.

Deixei de ter casa de banho, deixei de ter quarto, porque o meu quarto passou a ser o da minha mãe e eu passei a dormir no quarto da entrada.

Este foi o principal desequilíbrio que encontrei na minha vida: deixar de ter casa, deixar de ter privacidade.

Eu tenho apoio durante o dia para poder trabalhar mas à noite e ao domingo estou sozinha com a minha mãe e a minha tia e, se eu tiver um jantar ou uma saída, eu quase que tenho de pedir desculpa e tenho de pagar à cuidadora para vir.

**"ESTE FOI O PRINCIPAL DESEQUILÍBRIO QUE ENCONTREI NA MINHA VIDA: DEIXAR DE TER CASA, DEIXAR DE TER PRIVACIDADE."**

Sinto que tenho sempre que dar uma justificação a alguém, para tudo!

## **É necessária muita organização para conseguir conciliar os vários papéis da vida de uma cuidadora. Quais as principais estratégias que utiliza?**

Passei a pôr-me a pé todos os dias entre as 5h45 e as 6h da manhã.

A estratégia principal é deixar de ter vida. Nada de saídas, jantares... Aliás, eu sinto que começo a ficar invisível. Eu disse tantas vezes aos meus amigos “não, não, não posso”, que tenho a sensação que eles continuam a fazer festas e almoços, mas já não me convidam porque sabem que eu não vou.

## **E quais são as suas maiores fontes de energia?**

Penso que são duas coisas: a fé e talvez o sentido de dever.

As experiências que tive com as casas de repouso não foram as mais gratificantes e, por isso, o que me motiva é tentar ao máximo evitar que a minha mãe e a minha tia vão para um lar.

Não quero que elas vão para um sítio onde perdem todas as referências. Porque vão para um quarto que não conhecem, com pessoas que não conhecem, numa casa que não conhecem...

Não quer dizer que um dia não vão, até porque os recursos não são infinitos... Mas enquanto eu puder e tiver coisas para ir vendendo, eu fico com elas.

## **Alguma sugestão ou inspiração que gostasse de partilhar com outros cuidadores?**

Com outros cuidadores que estejam na mesma situação que eu, não há muito a dizer porque, provavelmente, os problemas

que eu sinto são os que eles sentem.

Agora, as pessoas que estão a começar a fazer este percurso de cuidar devem estruturar de forma diferente. Não fazer como eu, que passei a estar sempre presente e que criei, eu própria, uma dependência, que agora até me custa sair.

Devem reservar um dia para si, ou uma tarde ou uma manhã, mas com a consciência de que é justo. Têm de o fazer desde o início, porque se entram neste esquema, como eu entrei, depois é muito difícil ter a coragem e a força para passar a ter uma manhã ou uma tarde. E isso é muito importante. Tempo para andar, para sentar no banco de jardim, para ir ao cinema, para ler, para dormir...

Por favor, se estiverem a começar este percurso, guardem um tempo por semana para comer um gelado ou ir tomar um café com uma amiga, para não ficarem invisíveis. ■



Francisca Catalão



# “CUIDAR E SER CUIDADO”

***Fradique São Simão**, 56 anos, desde sempre viveu com a mãe, atualmente com 95 anos, acamada e com demência. Apoia o irmão, **Tomás São Simão**, na prestação de cuidados.*

**O Fradique cuida da sua mãe, juntamente com o irmão. Quais são as suas tarefas no dia-a-dia?**

Eu para ser sincero, tenho que dizer que o meu irmão é que faz tudo à minha mãe. As minhas tarefas são mais de dar alguns mimos e ir buscar as refeições.

**Sabemos que tem problemas de audição e físicos. Em que medida em que isso afeta a sua vida e o apoio à mãe?**

Interfere muito... Eu era bombeiro assalariado, gostavam muito de mim e eu também gostava de lá trabalhar. Apesar deste físico franzino, eu desempenhava muito bem as minhas funções. Tenho boas memórias do quartel, foi lá que aprendi a apertar os cordões dos sapatos...



Diogo Costa Leal/Fotografia

Como sabe, tenho limitações na minha perna, precisava de ser operado, mas vai ser difícil. Também precisava de colocar um implante auditivo, para largar os aparelhos, mas tudo isto é muito difícil. Marcam consultas no Hospital de São João e não tenho condições para ir lá.

Eu confesso que quem faz tudo à minha mãe é o meu irmão. Vivemos os três na mesma casa e eu, por vezes, em vez de cuidador, preciso é que me ajudem...

**Gostaria de transmitir alguma palavra aos outros cuidadores?**

Não desistam.... ▀

# “CUIDAR POR LAÇOS DE AMIZADE”

*Fernanda Meireles, 52 anos, é cuidadora de uma vizinha e amiga, senhora octogenária, a quem se afeiçãoou tal como se fosse família.*

## **Há quanto tempo é cuidadora da sua amiga e como surgiu esta relação?**

Vai fazer 8 anos que cuido dela. Éramos vizinhas e, de vez em quando, ela ia fazer as compras e pedia-me para as ir buscar à mercearia. Na altura, eu também vendia peixe, porta-a-porta, e ela era minha cliente.

Comecei a ajudar mais quando ela teve de mudar de casa, fui eu que lhe fiz as mudanças todas. Depois, passei a ir lá dar uma ajuda todos os dias e ficava para almoçar ou jantar.

Passado um tempo, passei a ficar lá a dormir dia sim, dia não, até que, quando o estado de saúde da senhora começou a piorar, eu comecei a lá ficar sempre. Transferi o meu gato e faço lá toda a minha vida lá. Mas mantenho a minha casa.

## **O que a moveu para ser cuidadora de alguém que não é da família?**

Isto aconteceu por acaso, não foi com a intenção de dizer “vou cuidar dela para sempre”. Fui começando a ajudar em tarefas pontuais, mas visto que a situação de saúde foi piorando e que a senhora começou a ficar mais dependente, eu não a ia largar e encaminhá-la para um lar... nem pensar!



Fernanda Meireles

### Como se sente neste papel de cuidadora?

Eu não me considero uma cuidadora... acho que sou só uma amiga. As coisas foram surgindo naturalmente. É mais um carinho, uma amizade. Eu ajudo-a, mas ela também já me ajudou muito. É como se fosse minha mãe.

### Há alguma palavra que gostasse de transmitir aos outros cuidadores?

Que tratem bem as pessoas, que sejam amigas delas, principalmente dos idosos, que têm que ser ajudados, tal como nós também vamos precisar. ■



# “A ENTREAJUDA DOS VIZINHOS”



*Paula Salgado, 55 anos, cuida da mãe e da sogra, a tempo inteiro. Conta com o apoio de um vizinho, a quem também sempre ajudou.*

## Como surgiu esta relação de entreajuda?

O Carlos é mais um da família. No fundo, é o que eu considero, que ele faz parte da família. Os meus filhos dizem que ele é o irmão mais velho.

Eu tinha um restaurante e lembro-me de andar grávida da minha filha, que já tem 20 anos, e o Carlos já ser cliente. Mais tarde, era só eu e o meu filho a trabalhar e comecei a perguntar-lhe “Ó Carlos queres ajudar a pôr as bebidas no frigorífico? Queres ajudar nisto, queres ajudar naquilo?”. Ele lá foi ajudando e começou a ficar. Entretanto, fechei o restaurante e ele veio comigo.

## E em que tarefas é que o seu vizinho a apoia?

Vai-me levar a comida aos velhotes [vizinhos a quem entrega refeições diariamente],

vai-me ao pão, come aqui, põe a minha mãe e a minha sogra a comer com ele, faz-lhes companhia... Se eu não posso ir ao hospital ou fazer análises com a minha sogra, ele vai com ela. Se lhe pedir para me ir à farmácia ou ao banco, ele vai. Eu saio uma vez por semana, que é ao sábado, e preciso de ter alguém que me apoie nas compras diárias – essa pessoa é o Carlos.

**Sabemos que conhece bem esta comunidade, apoia vários vizinhos e sempre foi uma pessoa muito atenta às necessidades dos outros. Qual a importância, para si, das relações de vizinhança? Quer-nos falar um pouco mais desta relação de entreajuda?**

Ao domingo, faço sempre sopa e mando sempre uma panelinha de sopa para alguns vizinhos.

A família às vezes está longe e não tem disponibilidade e nós estamos aqui. Principalmente em situação de doença ou quando as pessoas estão sozinhas, eu tento dar tudo o que posso e o que não posso para que se sintam um bocadinho mais aconchegadas. Às vezes, não é preciso muito. Basta uma palavra, perguntar como está...

O meu marido diz “tu és o 112 desta gente toda”.

Por exemplo, uma vizinha já com mais de 80 anos, vive num prédio que foi transformado em alojamento local. Se não fosse outra vizinha que lhe presta apoio... Temos que estar sempre a ver se precisam de alguma coisa, se estão bem... Temos aqui outra senhora com 85 anos, que também está na mesma situação [vive num prédio de alojamento local]. Ainda ontem eu fui à janela, chamei por ela e ela disse-me “Paulinha, já vim de casa da minha filha e olhe já estou toda enervada. Tenho a porta do portal aberta, deixaram-na aberta. E eu tenho medo de

**"EU TENTO DAR TUDO O QUE POSSO E O QUE NÃO POSSO PARA QUE SE SINTAM UM BOCADINHO MAIS ACONCHEGADAS. ÀS VEZES, NÃO É PRECISO MUITO. BASTA UMA PALAVRA, PERGUNTAR COMO ESTÁ... "**

noite”. E eu disse-lhe “Não tem de ter medo. Alguma coisa que a senhora pressinta é só bater à janela, que a gente está aqui”.

Noutro dia, ligou-me o filho de uma velhota de 94 anos que mora noutro prédio aqui da rua, porque tentava ligar-lhe, o telefone tocava e ela não atendia. Não imagina o alvoroço que foi nesta rua. Tudo a bater à porta dessa vizinha. Por acaso, temos vizinhos que estão sempre prontos uns para os outros.

Na altura do covid, eu estive internada e telefonei a uma amiga e vizinha, que também já ajudei no passado, e disse-lhe “Eu estou no hospital e tenho as pessoas todas para comer”. Ela disse-me “Não te preocupes, eu faço a comida aqui. Enquanto aí estás, não te preocupes com mais nada” e nesse aspeto eu não me preocupei. Estava descansada porque eu sabia que estava tudo bem entregue. E se ela precisar, eu estou aqui. Ela ou qualquer um...

### **Há algo que gostasse de partilhar com outros cuidadores informais?**

A gente tem de semear, para um dia mais tarde colher. O meu lema de vida é esse. Também se não colher, paciência. Mas tenho a consciência de que estou a fazer tudo para que um dia mais tarde alguém faça por mim. E sinto-me bem assim. ■

# “O CENTRO DE DIA COMO COMPLEMENTO NO CUIDADO”

*Lurdes Costa tem 69 anos e é a cuidadora principal do seu marido, com diagnóstico de demência.*

## **Desde quando é cuidadora do seu marido?**

Em 2019, o meu marido foi diagnosticado com demência bastante acentuada. Depois de percorrer vários médicos, muitos deles privados, todos me diziam que era uma doença que se iria agravar progressivamente e cada vez iria ficar pior. Isso realmente mexeu muito comigo e naquela fase da pandemia foi muito difícil, eu dizia para mim “pior do que isto, não pode ser...”

## **Foi nessa altura que percebeu que precisava de ajuda?**

Não, foi depois. Na fase da pandemia, eu fiquei aqui fechada com ele e ele não entendia por que é que tínhamos de estar fechados, por que é que não podia sair, por que é que os filhos não o queriam ver... Sentia que estava abandonado por todos. Ia para a porta (que eu fechava e ainda hoje fecho) e abanava com a porta para sair. Fui obrigada a pôr aloquetes, fechos nas portas interiores, no contador da luz, porque ele ia para o fogão, ligava tudo, esquecia-se... era uma desgraça. Foram meses muito difíceis.

Depois da pandemia acalmar, ele entrou noutra fase, também terrível. Começou com paranoias de que havia colegas do trabalho aqui em casa, que os via, que eram homens que estavam aqui dentro metidos. Então aí é que eu disse: “Não, eu tenho realmente que olhar para isto de outra forma. Eu, julgando que estou a fazer bem em tê-lo aqui em casa fechado, estou a piorar a situação. Ele não convive, não fala com ninguém e então eu é que sou a má da fita porque o proíbo de tudo”.

Foi quando decidi colocá-lo num centro de dia. Informei-me, procurei. Fui visitar este Centro de Dia e adorei as instalações e as pessoas. E ainda há-de chegar o dia em que ele me faça queixa de qualquer coisa.

### **Mas essa decisão de procurar um Centro de Dia, foi uma decisão fácil?**

Não, não foi nada fácil. Fui lá a uma entrevista, falei com a assistente social e chegamos à conclusão que ele não iria logo passar lá o dia todo, iria só uns bocadinhos à tarde. Então eu comecei a levá-lo e a ir buscá-lo e ele estava lá 2 horas.

### **E como comunicou ao seu marido a ida para o Centro de Dia?**

Foi a parte que eu pensei que seria a mais difícil de todas e, na verdade, não encontrei grande obstáculo.

O meu marido sempre foi um homem de trabalho e então ele estava sempre a perguntar-me se eu lhe arranjava trabalho. Um dia, eu disse-lhe assim: “Olha, falei com uma senhora e ela diz que te arranja trabalho. Tu queres ir?” “Quero...”, disse logo. Então, no dia em que começou a ir para o centro de dia, eu disse-lhe “vamos lá experimentar. Eu vou lá contigo, ficas lá um bocadinho e, se gostares, amanhã voltas outra vez”. E assim foi.

Atualmente, aos sábados e domingos já sente falta do convívio, está sempre a perguntar-me se não vai trabalhar.

**"TROUXE-ME UM ALÍVIO ENORME E NÃO SÓ. (...) CONSIGO AGORA LEVAR MELHOR A MINHA VIDA E TENHO OUTRA DISPONIBILIDADE PARA O OUVIR COM MAIS FACILIDADE"**

### **Considera que o Centro de Dia lhe trouxe benefícios?**

Sim, trouxe-me um alívio enorme e não só. Porque ele dança, ele faz ginástica e, às vezes, vou dar com ele no quarto a fazer exercícios e ele diz “É como faço no meu trabalho”.

Uma coisa eu acho: consigo agora levar melhor a minha vida e tenho outra disponibilidade para o ouvir com mais facilidade (havia alturas em que só a voz dele me punha maluca, ficava com uns nervos...). A minha cabeça já está mais desocupada e já aceita aquilo que ele diz e até aquilo que ele faz.

### **Há alguma palavra ou sugestão que gostasse de transmitir a outros cuidadores?**

O Centro de Dia foi a melhor coisa que eu fiz. Se ele tivesse que sair dali, eu teria que procurar outro Centro, porque estas pessoas não podem estar fechadas e eu não o estava a ajudar quando o tinha aqui em casa todo o dia isolado. ■

# “AS NOVAS TECNOLOGIAS COMO APOIO NO CUIDADO”

**Rosário Saraiva**, 54 anos, cumpre a promessa antiga feita ao seu tio, de que cuidaria dele caso viesse a necessitar. Idoso de 90 anos, viúvo e sem filhos, que sempre viveu só e tem como sonho “poder viver e morrer em casa”.

**Há quanto tempo é que o seu tio deixou Ovar, onde viveu mais de 60 anos e veio para o Porto viver consigo?**

Já veio para cá há 5 anos.



**Como se sente por estar a conseguir cumprir esta vontade do seu tio?**

Sinto-me bem. Ele também não é um doente daqueles que dá muito trabalho. Dá trabalho, como todos, há dias bons e dias maus, tem agora o problema da demência, que até transtorna mais as noites, mas ele é uma paz de alma, sempre foi de muito bom trato. Eu e ele sempre nos demos muito bem, não é uma pessoa que tivesse vindo atrapalhar a minha vida. Agora em relação ao nosso espaço e tempo, isso é limitado. Temos rotinas, horas de lanche, horas de jantar, horas de mudar a fralda à noite, de verificar se está tudo bem, antes de ir para a cama...

**Sabemos que trabalha, tem ajuda do serviço de apoio domiciliário e que também recorre muito às novas tecnologias como suporte neste processo de cuidar. Que tecnologias utiliza e de que forma a ajudam?**

Tenho uma câmara de vigilância que faz toda a diferença. Ela está fixa aqui no quarto e está sempre ligada ao meu telemóvel, o que me permite estar sempre em contacto com o meu tio.

Se eu tiver necessidade de sair, ou numa situação esporádica, se tiver de ir jantar fora, posso ir tranquila porque tenho a câmara e estou sempre a vê-lo. Consigo monitorizar tudo o que ele faz e até consigo falar com ele, através da câmara. Mas é obvio que não vou para muito longe.

Durante a noite, também fico com o telemóvel ligado na minha mesa de cabeceira, com som e ele sabe que é por ali que me chama, ele vê aquela luzinha [da câmara] e sabe. A câmara também tem detetor de movimento e sinaliza qualquer alteração. Isto faz toda a diferença.

Eu também sempre fiz questão que o meu tio utilizasse o telemóvel dele. Ultimamente, já não usa muito, mas se eu ligar ele atende. Ele chama-lhe o seu bichinho porque está sempre ao lado dele e serve para ele ver as horas.

Uma vez, eu tive que ir a Ovar buscar uns documentos do meu tio e quando estava lá a chegar, vi que ele estava com um surto psicótico, com a ideia de se levantar para sair. Contactei de imediato as meninas do serviço de apoio domiciliário e elas foram lá a casa acalmá-lo e deitá-lo. Se eu não tivesse a câmara, teria sido muito complicado.

**"NÃO PODEMOS DEIXAR DE TER VIDA PRÓPRIA. EU TENHO MUITAS LIMITAÇÕES DE TEMPO, MAS A CÂMARA VEIO FAZER TODA A DIFERENÇA. (...) ACHO QUE ESTE EQUIPAMENTO PODE SER MUITO ÚTIL PARA TODOS OS OUTROS CUIDADORES."**

### **Há outras estratégias que a ajudem neste processo de cuidar de alguém dependente?**

Eu não tenho muitas estratégias... Eu sou muito desenrascada e estou habituada a cuidar. Já cuidei de outro tio, da minha mãe e isto não me faz pânico. Acompanho e supervisiono tudo. Faço questão disso porque procuro que o meu tio tenha sempre o melhor. Quando vejo alguma coisa que não está bem, eu ligo e falo para retificarem. Por vezes, a falta de cuidado dos serviços acaba por complicar a minha vida e a do meu tio. Todos têm que ter a sua responsabilidade...

### **Gostaria de deixar alguma sugestão para outros cuidadores ou familiares de seniores?**

Em primeiro lugar, nós precisamos de ter também tempo para nós. Temos que ter o nosso tempo, senão isto não funciona. Temos que saber dividir o nosso tempo, em função da nossa vida e das tarefas de cuidador. Sou uma cuidadora que não me sinto cansada, mas é a rotina que nos prende. Temos que estar aqui àquela hora para dar o lanche, o jantar, vir cá antes de deitar... Mas não podemos deixar de ter vida própria. Eu tenho muitas limitações de tempo, mas a câmara veio fazer toda a diferença. Eu tenho 4 netos e só passei a poder estar com eles depois de ter a câmara. Acho que este equipamento pode ser muito útil para todos os outros cuidadores. ■

# “A IMPORTÂNCIA DA ESPIRITUALIDADE”

*Alexandra Reis, 62 anos, teve de suspender a sua profissão de professora, para cuidar a tempo inteiro da mãe e de uma tia, ambas octogenárias e com limitações físicas e cognitivas associadas ao processo de envelhecimento.*



## **Há quanto tempo é cuidadora a tempo inteiro?**

Da minha mãe há 10 anos, sendo que só há 3 é que está mais dependente. E da tia é só desde setembro de 2022.

## **A sua espiritualidade é muito importante para si. Pode falar-nos um pouco mais sobre isso?**

Essa parte da espiritualidade tem muita importância para mim porque considero fundamental o desenvolvimento da nossa capacidade interior. Fazermos meditação é muito importante! E fazer meditação não é só ter a cabeça em modo zen, o oommm. Pode-se fazer meditação de

várias formas. E depois a busca do eu...o fundamental é tirar sempre o lado positivo da questão.

Cultivo a minha espiritualidade também através da ajuda a outras pessoas; faço tratamentos de energia à distância, ouço.... Tenho o feedback de algumas pessoas de que só as minhas palavras as ajudam, falar com elas deixa-as mais calmas. Isso é a minha missão na vida. Não se chega lá facilmente... mas para algo ser bom na vida e para nos sentirmos bem, temos que passar por diversas provações.

## **De que forma é que a vivência da espiritualidade a ajuda a desempenhar o papel de cuidadora, que é tão exigente?**

Não posso dizer que aguento todos os dias (risos). Há dias em que apetece dar um grito, sou terráquea... mas é fundamental tentarmos perceber por que é que isto nos está a acontecer. Perceber o porquê ajuda-nos a lidar melhor com qualquer situação da nossa vida.

**"NESTE MOMENTO, A MINHA RELIGIÃO É O AMOR. (...) É UMA PALAVRA PEQUENA, MAS TEM SIGNIFICADOS INFINITOS."**

**Recordamo-nos de ter dito que gostava muito de sentir o cheiro do mar e caminhar descalça na areia, coisa que não faz há anos. Como ultrapassa estas limitações?**

Tenho umas saudades disso... ainda não consegui, mas espero ansiosamente por ter oportunidade de o fazer.

Tenho amigos maravilhosos que vão à praia e gravam o som do mar e me enviam. Na meditação, também consigo imaginar-me lá, não é a mesma coisa, mas faz-nos transpor para lá, sentir que estamos lá.

E outra coisa importante é a ligação à natureza; ir a um jardim, ter este terraço enorme e as minhas plantas, permite-me conectar com a natureza aqui em casa e isso é muito bom.

**Onde se inspira, para estar bem consigo e com as pessoas de quem cuida?**

Eu inspiro-me naquilo em que acredito, no que faço. Inspiro-me muito na criatividade. Eu sou muito criativa, faço trabalhos manuais e isso faz uma grande diferença... permite-me desligar de tudo.

**Há alguma mensagem que gostasse de deixar a outros cuidadores?**

A ideia é mesmo tentar superarmo-nos a nós próprios e ter um autoconhecimento muito grande, acreditarmos que somos capazes.

Devemos também estar gratas pelos momentos bons e pelos momentos maus, que nos vão ensinar a ser outras pessoas.

Neste momento, a minha religião é o Amor. Na realidade se não tivermos amor não temos nada. É uma palavra pequena, mas tem significados infinitos.

Outra coisa é o julgamento, não devemos julgar as pessoas, também não nos devemos deixar julgar, nem fazer o auto julgamento.

A fé que dias melhor virão, que as coisas se vão resolver, que o mundo vai ficar melhor... A fé e a esperança movem montanhas! ■



Francisca Catalão

# “DINAMISMO E CRIATIVIDADE”



**Alzira Gonçalves**, 60 anos, é cuidadora da mãe e da sogra, com quem vive desde longa data. A mãe está acamada, diagnosticada com demência vascular. Conta com o apoio do marido neste processo de cuidar, todos os dias, 24 h/dia.

## **Deixou a sua atividade profissional para ser cuidadora a tempo inteiro. Que implicações isto trouxe à sua vida?**

Monetárias, acima de tudo. Deixei de ter rendimentos e tive que me governar com o pouco que a minha mãe recebia, para nós os três.

E também teve implicações na vida social, até para ir às compras me custava deixar a minha

mãe sozinha. Na minha cabeça, aquilo era muito complicado... Agora já estou mais habituada, já vou, já saio e, por vezes, quando saio, nem me apetece voltar para casa. No entanto, nunca vou livre, totalmente à vontade.

O que ajudou a mudar um pouco esta ideia foi, talvez, a pressão do meu marido, que ralhava comigo por eu nunca querer sair, e da minha filha. E a minha cabeça começou a ver que eles realmente tinham razão. Nós nunca íamos aos aniversários, aos anos dos meus netos... eu não me sentia bem em ir e deixar a minha mãe. Agora, como temos as câmaras de vigilância, já é mais fácil, porque através do telemóvel, consigo ver como está a minha mãe. Foi uma ideia da minha filha e que é muito útil, para mim e para todos os cuidadores.

## **Sabemos que, por razões várias, desenvolve algumas atividades como empreendedora. Que trabalhos tem realizado?**

Tenho mais trabalhos no tempo bom. Faço jantares cá em casa, para turistas e para grupos de pessoas, que me encomendam com 24h de antecedência. As pessoas apreciam as minhas refeições porque é tudo fresco e preparado com todo o cuidado, como se fosse

**"AQUI NA RUA,  
NÓS TAMBÉM  
SOMOS O 112,  
QUALQUER  
COISA,  
TOCAM-NOS À  
CAMPAINHA."**

para nós. Faço tripas à moda do Porto, feijoada à transmontana, filetes de pescada (é o meu marido que os corta, ele tem jeito para isso), rojões à moda do Minho, sardinhas assadas... E as pessoas jantam aqui fora.

No São João, também faço petiscos e vendo ali na rua, à porta de casa. Este ano fiz moelas, bifanas, caldo verde... O meu marido fez uma banca de madeira, tinha música... As pessoas conhecidas subiam para o pátio... Foi muito bom, distraio-me e ganho algum dinheiro.

E também há aqui em frente a Escola de Fotografia e, durante a pandemia, os alunos não tinham onde tomar café e pediam-me para arranjar uma solução. Então, eu pensei e resolvi colocar uma máquina de café, umas bolachas e uns chocolates, ali num espaço ao lado e eles vinham, consumiam, deixavam o dinheiro numa caixinha e conversavam comigo.

### **Todas estas atividades permitem-lhe exercer o seu papel de cuidadora, conviver e juntar algum dinheiro...**

Sim, dizem que nós temos que ser Ministras das nossas finanças. Por vezes, o dinheiro é pouco e nós temos que saber dar a volta por cima, para conseguirmos resolver todos os problemas e para não ficar nada em falta.

Isto ajuda-me a conhecer muita gente, a contar a minha história... Nos jantares que faço no verão, o organizador nunca traz as mesmas pessoas e pede-me sempre para eu falar. Então conto a minha vida, quem vivia nesta casa, como era... e eles gostam de ouvir.

Aqui na rua, nós também somos o 112, qualquer coisa, tocam-nos à campainha. Vêm pedir informações, pedir ajuda em qualquer coisa, uma chave de fendas, etc.

### **Há alguma palavra que gostasse de transmitir aos outros cuidadores informais, principalmente aos que se sentem mais sós?**

Temos que ter muita força e lutar sempre, não podemos baixar os braços. ■



# “UMA PORTA ABERTA PARA QUEM PRECISA”

*La Salete Costa, 44 anos, é proprietária de um estabelecimento comercial, por onde passa muita gente ao longo do dia. Para além de turistas e clientes habituais, há idosos que passam para “dar dois dedos de conversa”, há vizinhos que pedem ajuda para ler a correspondência, para marcar consultas ou para o que for preciso.*

## **Para além de cuidadora dos seus pais, a Salete refere ser o “pronto-socorro” da rua, porquê?**

Porque tudo recorre à Salete, para ajudar no que for preciso. Pedem para ler uma carta, para telefonar aos filhos, uma velhota vem cá todos os dias para a ajudar a calçar as meias e até já levei muitos ao hospital. Outras vêm todos os dias conversar com a minha mãe, comprar uma guloseima... Ainda agora veio uma velhota do hospital, está numa miséria. Vive só, recebe apoio domiciliário e o filho diz que trata, mas nem aparece... Proibiu a senhora de fazer qualquer compra e nem quer pagar ao apoio domiciliário pelo pequeno almoço do fim-de-semana. Diz que trata da mãe, mas o que é certo é que ainda no sábado deu meio-dia e a senhora gritava na varanda a chamar por alguém, porque ele ainda não tinha aparecido e estava sem comer. Qualquer coisa, ela liga logo para a Salete: para lhe levar cuecas, roupa de cama, etc., mas o filho até já me veio dizer para não lhe vender nada.



Ainda no sábado fiz rabanadas e fui lá levar-lhe duas rabanadas e um sumo e foi como se lhe tivesse levado o maior manjar da vida. Até chorou agarrada a mim. E é dentro disso...

Mas também procuro envolver os outros comerciantes da rua para ajudarem, quando é preciso. Por exemplo, agora vamo-nos juntar para fazer uma vaquinha para comprar os óculos ao rapaz que nos costuma ajudar a troco de comida.

Também aqui no prédio dos meus pais faleceu uma idosa. O senhorio anda a fazer-lhes a vida negra e até o puxador da porta da rua lhes arrancou. Lá foi a Salete comprar o puxador e, como alguns não têm dinheiro, cada um paga o que puder...



**Sabemos que tem um grande sentimento de pertença à sua comunidade. Considera que esta rua é um dos lugares mais felizes para se viver? Porquê?**

Para mim, ainda é. Há muita pressão, que não mata mas mói... O senhorio do prédio dos meus pais está a ameaçar os inquilinos, uma que tem 82 anos, outra 74 e o meu pai 67. As pessoas estão a entrar em parafuso, é *bullying*. Ando eu em advogados a ajudar a resolver a situação. Aqui só contam os turistas, as pessoas que aqui vivem pouco interessam...

**Considera que a sua missão é “cuidar de quem precisa”?**

Eu não consigo ver alguém a precisar, vou logo meter a mão... Antigamente, quando havia muitos velhos aqui na rua, a minha mãe costumava fazer leite creme e depois eu ia levar uma tacinha, de porta em porta, aos idosos que estavam sós e desconsolados. Isto já está nos genes, é a nossa missão!

**Que palavra gostaria de deixar aos outros cuidadores?**

Não desistam, a ver se Deus nos faz melhor... Os velhos estão a ser muito mal tratados, precisam da ajuda de todos nós. ■

# “O CONFORTO DE ESTAR PRESENTE ATÉ AO FIM...”

**Armando Almeida**, 63 anos, deixou a sua profissão há mais de 5 anos, para se dedicar exclusivamente a cuidar da mãe, que ficou totalmente dependente e a necessitar de cuidados permanentes.

## **Como foram todos estes anos a cuidar da sua mãe 24 horas, todos os dias?**

Hoje, eu fazia o mesmo... Eu só tinha duas hipóteses: ou punha a minha mãe num lar ou deixava de trabalhar para cuidar dela a tempo inteiro.

Era eu que fazia tudo. Tinha o apoio domiciliário durante a semana, de manhã e à tarde para a higiene e tudo o resto eu fazia. Até tratamento de feridas eu aprendi a fazer...

Isto para se levar uma coisa a sério, só em fraldas, em pensos, em resguardos, em pomadas... é uma fortuna. Já para não falar da alimentação, água, luz, renda... E para que chegam as reformas?

## **Qual a sua maior inspiração para continuar a zelar pela qualidade do cuidado, mesmo nos momentos mais difíceis?**

Eu só vejo uma: é amor. Que explicação é que eu posso dar?

Era querer dar-lhe o melhor. Não queria que ela fosse para um lar! Apesar da demência, ela estava sempre à minha procura com o olhar. Eu acho que ela ainda tinha alguma lembrança, acho que me ouvia e reconhecia a minha voz. Ela pouco falava mas eu dizia-lhe o meu nome e pedia-lhe para repetir, para não se esquecer. Penso que se a minha mãe tivesse ido para um lar, quase de certeza que ela não vivia tanto tempo.

## **E nesta última fase, em que o estado de saúde da sua mãe se agravou, como lidou com a situação e que tipo de apoios teve?**

A minha mãe foi ao hospital algumas vezes e, na última vez, a médica disse-me “a sua mãe tem demência terminal, não há nada a fazer, dê-lhe o maior conforto possível”. Foi muito simpática, explicou-me tudo, mas eles não

**“AS PESSOAS TÊM UMA CAPACIDADE INCRÍVEL DE SE SUPERAREM... PENSAM QUE NÃO CONSEGUEM E QUANDO SE DEPARAM COM OS PROBLEMAS GANHAM FORÇAS QUE NEM SABEM DE ONDE VÊM..”**



queriam é que ela morresse no hospital... O nosso sistema de saúde e o modo como se cuida dos seniores em Portugal é muito diferente em relação aos outros países da Europa como a Suécia, a Alemanha, a Dinamarca.

Na Suíça, por exemplo, os seniores não vão para lares, têm prédios com apoios de enfermagem, cuidadores, pessoal e eles pagam como um apartamento. É isso que nós temos que pensar, que ver o que fazem nos outros países e fazer igual. Somos um país pobre, não somos como a Noruega...mas o problema é que nós estamos atrasados séculos...

### **E como lidou com a fase terminal da sua mãe?**

Estive sempre ao lado da minha mãe, até ao último suspiro...

Tentava transmitir-lhe paz e serenidade. Dizia-lhe: “vai em paz que está tudo bem, eu fico bem”, mas ela sabia que eu não ia ficar bem. E ela não partia porquê? Só havia uma causa, era por mim! Repetia-lhe muitas vezes “Vai em paz”.

Eu todos os dias conversava com ela, dava-lhe a mão.

Ainda hoje eu digo “Bom dia mãe, boa noite mãe...”.

### **Há alguma palavra ou sugestão que gostasse de transmitir aos outros cuidadores?**

Se gostam da pessoa, cuidem dela o melhor possível! Eu fazia o que sabia e muita coisa tive que aprender, até cuidados de enfermagem... Também tive profissionais excelentes, que sempre me ajudaram muito.

Nós, seres humanos, temos capacidades que nem imaginamos... Se acontecesse uma catástrofe cá em Portugal como está a acontecer na Ucrânia, nós íamos fazer aquilo que eles fazem. Para eles agora já é natural mas há quatro, cinco anos atrás era impensável isto acontecer.

As pessoas têm uma capacidade incrível de se superarem... Pensam que não conseguem e quando se deparam com os problemas ganham forças que nem sabem de onde vêm. ▀

# “VOLTAR A PENSAR EM SI”

**Aurora Carneiro**, 73 anos, foi cuidadora do marido, acamado e com demência, durante mais de 7 anos. Ficou viúva há 4 meses.

## Quer contar-nos um pouco da sua história de vida?

Eu vivi na Senhora da Hora, em Matosinhos, até aos 43 anos. O meu pai faleceu quando eu tinha 19 anos e fiquei eu, a minha mãe e os meus irmãos. A minha irmã casou, ficou lá a viver e teve 2 filhas, que eu ajudei a criar e a dar o curso. São como umas filhas para mim, adoro-as de paixão. Depois da minha mãe falecer e os meus irmãos terem construído as suas casas, eu fiquei a viver na casa que era dos meus pais.

Nunca estive nos meus planos casar. Eu tinha a minha casa, a minha independência, o meu dinheiro...

Entretanto conheci o Francisco. Comecei a sentir qualquer coisa estranha, comecei a gostar dele. Um dia, ele convidou-me para ir ver o “Passa por mim no Rossio”, no Teatro São João e, quando me levou a casa, perguntou-me de chofre: “A menina Aurora casava comigo?” e eu fiquei tão baralhada que respondi logo “Casava”.

Ele foi-me cativando ao longo dos meses porque não forçava as coisas.

Casei com 43 anos e fomos felizes até agora!

Ele teve o primeiro AVC em 2005 e ainda continuou a trabalhar, só quando se repetiu, em 2015 é que ficou logo dependente. Mesmo assim, foram 7 anos de muito amor, de muito carinho e de muita entrega, de parte a parte. Não foram sempre rosas, muitas vezes tive de lhe ralhar, do que agora me arrependo, mas na altura tinha que ser...

## Do que tem mais saudades?

Das coisas boas, de o ouvir chamar “Ló, oh Ló”... tenho saudades de tudo. Nós dávamos muitos abraços e tenho muita saudade de um abraço.



## **Com o falecimento do seu marido, viveu momentos muito difíceis. Como preencheu esse vazio?**

Foram momentos muito difíceis, muito mesmo e continuam a ser. Eu sou muito crente, creio em Deus e sempre que eu orava, eu pedia a Deus que levasse o meu marido antes de mim, porque eu sabia como cuidava dele. A missão que Deus me deu nesta terra foi olhar pelo meu marido. Eu tenho muita saudade, eu choro, mas eu sei que cumpri a minha missão e Deus fez-me a vontade: olhei pelo marido até ao resto dos seus dias.

Peço a Deus que me continue a dar forças, resignação e serenidade.

O meu coração está calmo, mas a lágrima salta logo, é já de mim que sou uma chorona, mas a saudade nunca irá passar... Quanto mais tempo passa, mais saudades temos.

## **Teve e continua a ter um grande apoio da sua família...**

Estive uns tempos em casa da minha irmã, distraí-me muito com a família, mas quando voltei a casa, senti um vazio enorme. Falta o "Ló, Ló", sempre a chamar. Às vezes até parece que ainda o ouço chamar-me.

## **Como vê o seu futuro? Há algo que gostaria de fazer?**

Quero ser feliz com a minha família, principalmente com a

**"E AINDA POSSO AJUDAR ALGUÉM... TENHO TEMPO PARA CONVERSAR, SER ÚTIL A ALGUÉM QUE PRECISE DE UMA PALAVRA."**

minha irmã e sobrinhas, que me vão confortando. O tempo que eu viva, que viva com saúde, com a mente mais ou menos direitinha. Dou graças pelo apoio que tenho da minha família.

Não tenho ambições em especial... quero viver na minha casinha, com saúde e não ser uma mulher amargurada, ser feliz!

Quando vier o verão, quero fazer praia porque já não faço há mais de 15 anos.

E ainda posso ajudar alguém... tenho tempo para conversar, ser útil a alguém que precise de uma palavra.

## **Quer deixar alguma palavra aos outros cuidadores informais?**

É preciso muita paciência, muita resiliência, muito carinho, muito amor e ter vontade. Este trabalho não se pode fazer com má vontade porque é preciso limpar o rabo, limpar o nariz, lavar os dentes... e isso é muito difícil.

Por vezes, também nos sentimos cansados e temos que ganhar forças para o fazer. Se não houver retaguarda, há que ganhar forças. ■

**FUNDAÇÃO AGA KHAN**  
QUIOSQUE DO CUIDADOR - PORTO  
Tel.: 968 630 074