

Entrevista A18

I – Experiência no lar

Há quanto tempo trabalha no lar?

Aproximadamente 4 anos.

Qual é a sua função no lar?

Animadora sociocultural.

Que tarefas desempenha no seu dia-a-dia?

Actividades que fação entardecer, entre comas naturalmente, entardecerem o envelhecimento precoce. E manter activo todos os dias cada um dos utentes, basicamente é o trabalho a ser feito por um animador.

Que dificuldades encontra no seu trabalho com os idosos no seu dia-a-dia?

Basicamente tem a ver com os estados de espírito diários de cada um. Basicamente há que nos debatermos diariamente, com os momentos de tristeza, com os momentos de angústia. Saber gerir essas situações, compete a um animador na sua área, mas certamente será o mais difícil que pode aparecer no dia-a-dia. Se analisarmos que cada indivíduo tem a sua personalidade, a sua forma de intervir perante esta ou outra situação, menos boa ou boa. Provavelmente será o tipo de situação mais difícil de saber como agir por vezes.

O que o surpreendeu de forma positiva quando começou a trabalhar com idosos?

A grande experiencia de vida que eles têm. As grandes lições que eles podem nos dar, no nosso dia-a-dia e cheguei à conclusão de que envelhecer, não é um estado acabado, o importante será sabermos envelhecer. Evidentemente quanto mais motivados, quanto

mais sugestões de actividades se possa dar. Estou convencida de que cada vez mais poderemos afirmar, que 70, 80, 90 anos, não é sinónimo de acabamento de modo algum. Saber envelhecer é o essencial.

O que o surpreendeu de forma negativa?

Continuo a dizer que há situações que não são negativas, mas são um pouco mais fácil de serem trabalhadas. No fundo é uma casa com quase 100 utentes. A minha intervenção, a minha conduta perante o indivíduo “A”, que tem desilusões, alegrias, recordações, uma vivência do campo. A minha intervenção num outro utente com as mesmas características, mas cidadão não vai ser a mesma. Então vai haver dois tipos de reacções diferentes, não são negativas por um lado, nem negativas pelo outro, há é que saber geri-las. Porque de negativismo eu não encontro.

Que qualidades são necessárias para se trabalhar com idosos? Porquê?

Basicamente penso que duas a três coisas. A capacidade de ouvir, a disposição de parar, ouvir e fundamentalmente nunca ter pressa. Eu penso que a pressa é o inimigo número 1 de quem contacta com este tipo de população. Há que ter se necessário 15 minutos, são os 15 minutos, eu penso que são as necessidades mais básicas que um utente na 3ª idade tem, que alguém o ouça. Muita das vezes a pessoa a quem eles recorrem muitas vezes, não só, para conversar das suas alegrias eventuais, que também têm. Sobre tudo um bisneto, um casamento, também são alegrias que eles também têm e que gostam de partilhar, assim como as tristezas. Por isso compete a todos os profissionais, todos os profissionais, que trabalham em 3ª idade, parar e ouvir. E a pressa é muito inimiga neste caso do utente. Dar-lhes tempo.

II – Caracterização da velhice

O que é que para si melhor define a velhice?

Experiência, riqueza de vida.

Na sua perspectiva, quando é que uma pessoa pode ser considerada idosa?

Não há limites. Se nós considerarmos que os números também são infinitos, a carga da idade num indivíduo pesa com a morte, pura e simplesmente a meu ver. Se considerarmos que houve influencia exterior de doença, as tais desilusões evidentemente que há à volta de indivíduo que o fazem o envelhecer. Se calhar, com a riqueza da sua personalidade, o envelhecimento que pode surgir se calhar é físico. Porque eu tenho quase a certeza que haverá pessoas, com determinadas idades cronológicas que não têm nada a ver com idade, mental e cognitiva. “Eu tenho 80 anos ou 90, mas tenho consciência da minha idade cronologia, mas não me sinto assim”. Não só manter funcionais a capacidades motoras e activas, mas trabalhar/treinar nesta fase o domínio cognitivo. E aí sim, poderá haver pessoas que não se sintam com a idade cronológica que têm.

Quais as principais mudanças que acontecem quando se fica velho?

Fundamentalmente as rugas fazem muita impressão e nas senhoras então sem dúvida. E nós ouvimos muitas vezes: “O meu estado físico está debilitado naturalmente por algumas condicionantes, que eu já tenho ao nível dos nervos. Mas olhar-me no espelho e ver-me com rugas é o pior de tudo.” E penso que isso marca realmente, muitas vezes há aquela palavra que sai: “Estou a ficar velha.”, tem muito haver com a nossa imagem.

Para si, que benefícios ou vantagens traz a velhice?

Sabedoria, experiencia e riqueza de vida.

E que problemas ou inconvenientes traz?

Faz-nos alguma nostalgia num final de um dia, num final de um ano que se faz um balanço de como correu. Traz-nos algumas angústias, perdas, traz-nos algumas complicações com as pessoas com quem vamos contactando no nosso dia-a-dia. Tristezas.

Acha que os idosos constituem um problema para a sociedade? Porquê?

De modo algum.

Na sua perspectiva, a velhice é vista como algo positivo ou negativo? Porquê?

Positivo. É importante a sensibilização e se a sensibilização partir dos próprios idosos, penso que hoje em dia as pessoas encaram a velhice de uma forma diferente. E encaram o idoso integrado na sociedade ou deveram integra-lo na sociedade. Ele deverá estar o máximo activo que pode. Eu penso, que a questão de ser um fardo para a sociedade, a meu ver, deveria estar ultrapassada.

Para si, as pessoas idosas têm necessidades específicas? Quais?

Têm necessidade de terem os seus medicamentos completamente comparticipados. Em termos de acessibilidades deveria estar muito melhor, ainda vemos pessoas ainda activas a tratarem das suas coisas lá fora. Mas utilizam canadianas, ou serem apoiadas por parte da família, ou até pelos próprio técnicos da casa. Vemos que muitas instituições públicas não têm rampas, não há elevadores, é difícil ainda ir ao multibanco numa cadeira de rodas. Portanto, acho que haveria algumas acessibilidades que deveriam ser modificadas de modo a que o idoso se sinta integrado na sociedade.

De que forma podem os idosos contribuir para a sociedade?

Como podem participar na sociedade?

[Não respondeu]

O que poderia ser feito para melhorar a qualidade de vida dos idosos?

A prevenção no sentido da saúde.

O que entende por dependência?

Todo o indivíduo que não tem qualquer tipo de capacidade funcional. Estamos a falar de capacidades motoras e cognitivas.

III – Caracterização dos utentes

Na sua perspectiva, como descreve os utentes deste lar? Caracterize-os.

Penso que basicamente são pessoas que esforçam pelo seu dia-a-dia, serem pessoas alegres, serem pessoas bem-dispostas, pessoas muito interventivas e principalmente serem pessoas muito empenhadas e aquele toque de bom gosto que ainda persiste, em alguns utentes. Não só na sua autonomia pessoal, mas em termos de contribuir neste espaço físico que no fundo é deles.

Quais as principais qualidades dos utentes?

Todos nós gostamos de colinho e há alturas que sabe muito bem receber um colinho. O miminho que eles muitas vezes nos oferecem não tem preço. O afecto.

Na sua opinião, quais as principais necessidades dos utentes do lar?

Não sei.

Que actividades realizam os idosos no lar?

As actividades basicamente estão divididas em seis grandes áreas. Uma área social, posso falar já dela: sempre que podemos, participamos em actividades extra lar ou com instituições do mesmo género, ou com instituições de infância. Nós fazemo-nos de convidados ou sempre que nos solicitam. Associado à parte social, a nossa instituição, teria de encontrar um ponto de encontro. Como a nossa instituição está dividida, por dois blocos e quatro pisos diferentes, teria de se encontrar forma de um ponto de encontro. E este ponto de encontro terá de ser feito de manha, isto porque? Para não

acontecer e peço desculpa aqui a minha vaidade, mas é, para que não aconteça aquilo que nós vemos em muitos outros lares, que é: Salas, uma sala inteira com diversos utentes, e termina-me que eu fale assim, cada um mais tortinho para um lado que para o outro. A necessitar de alguns cuidados, as pessoas acabam por babar-se, em fim as pessoas estão sentadas um dia inteiro (alguns atenção), nestas cadeiras, nestas salas. Há necessidade absoluta de encontrar um pouco de encontro, onde possamos todos os dias da manhã e temos uma equipa técnica a trabalhar em colaboração uns com os outros, que passa por mim, passa pela técnica dos serviços sociais e pela própria directora da instituição. Que todos os dias da manhã, temos a preocupação de retirar as pessoas após o pequeno-almoço, para o piso de baixo é o ponto de encontro que encontramos é a oração da manhã. Portanto as pessoas descem dos seus pisos e fazem diariamente a oração do terço, ora deixa-nos o trabalho facilitado. Ora encontramos o ponto de encontro comum a todos, que é a capela. A partir daqui, temos actividades no ginásio, que já se torna pequeno porque o grupo está cada vez maior e o lugar está bastante pequeno. Ao passarmos para o ginásio, temos actividades ao nível da motricidade, que trabalhamos duas vezes por semana. E aí tentamos ao máximo, que cada indivíduo mantenha as suas capacidades funcionais que eu referia à bocadinho. Não se tratar só de manhã a parte da motricidade, mas trabalha-se muito o domínio cognitivo. A todo um trabalho a fazer, que voltamos a repetir muitas vezes. Desde palavras cruzadas, evidentemente sabemos que as pessoas, chegam a uma determinada idade e têm as suas limitações em termos cognitivos e visuais. Há que, reestruturar e apresentar, com utilizar palavras cruzadas na 3ª idade, todo esse trabalho tem de ser adaptado. E jogamos o que hoje ainda se joga que é o “sabichão”, vamos buscar temas da história de Portugal, geografia, datas e factos. Grande parte dos utentes adora reviver, manter activas as coisas. “Folhinha e papel”, as pessoas que ainda podem, fazem o favor de ajudar o restante grupo. Depois temos actividades de música, de teatro, temos actividades de folclore e temos uma outra área que os utentes gostam muito, que é a leitura. Eu tenho sempre o cuidado do livro não ser muito grande, porque é diariamente não convém ser uma leitura prolongada, basta uma horinha senão adormecemos todos. Então os livros também são normalmente, eu tenho permitido (que é extremamente positivo) que sejam os utentes a sugerir o tipo de leitura. O livro demora um pouco a chegar ao fim, porque é no final de cada dia, a leitura faz-se três vezes por semana, lido discutido e debatido aqui. É uma actividade que tem muito interesse para os utentes, o grande grupo adere muitíssimo bem. Por outro lado tem o trabalho ocupação que é feito

todas a tardes. Nós fazemos um percurso ao longo do ano, onde fazemos sempre qualquer coisinha alusiva, aos grandes dias comemorativos do ano. Todos eles são assinalados ou com alguém que convidamos para debater, um determinado tema. No dia saúde, convidamos uma equipa de enfermagem ou médica, no dia da música, o dia da leitura, o dia dos avós. Para tentarmos fazer orientação na realidade. Sabemos muitas vezes que são 7 dias sobre 7 dias. Temos outra actividade que é nosso jornal, damos sugestões vindas dos nossos utentes. Nesse jornal referimos todo tipo de actividades que fizemos ao longo do trimestre, o que correu bem, o que correu menos bem, que sugestões. Portanto é uma actividade de muita socialização, que praticamente o grande grupo está tudo. Todo o tipo de actividades a nível da animação tem precisamente, os dois grupos autónomos e não autónomos, sempre. Nunca há uma exclusão em termos de um indivíduo que está numa cadeira de rodas, pode não ter autonomia ao nível dos membros inferiores, mas tem ao nível dos superiores, aproveita-se as capacidades disponíveis.

Que actividades realizam os idosos fora do lar?

No inverno há que ter alguns cuidados em não expor muito ao frio. Quando realmente o tempo começa aquecer um pouquinho e os nossos utentes gostam imenso de fazer e lá está: Assinalar o dia sem carros e vamos caminhar nem que seja 10 minutos. Junho, Julho e Agosto se o tempo permitir irmos até ao jardim público. Ao final da tarde, ter em atenção os calores, tudo isto tem de ser previsto, não é sair por sair. Pois não é sair só porque o tempo o permite, porque depois há outros factores de risco a seguir.

Como define a sua relação com os utentes do lar?

Muito boa. De início uma grande disponibilidade de tempo e não só, disponibilidade emocional. Abertura, confiança e quando isso acontece eles chegam até nós. E penso que isso é uma cumplicidade.

Quais são os problemas e dificuldades dos utentes do lar?

Não. Directamente com a minha pessoa não ouço queixa.

IV – O papel da família

Para si, qual é o papel da família em relação aos seus idosos?

Mais interventivo na instituição. Estarem mais presentes.

De modo geral, com que frequência os familiares visitam os idosos no lar?

É variável. Na minha opinião pessoal deveria ser quase diária e basicamente os fins-de-semana. Já que não estão presentes durante a semana, estarem presentes ao fim de semana, em que eles possam ir a casa. Temos casos que acontece, mas não é generalizado.

Os familiares podem participar nas actividades organizadas pelo lar para os idosos?

Podem.

Se sim, com que frequência eles participam?

Sempre que promovemos as grandes festas. O natal e o arraial popular, os aniversários de cada um. Aos familiares é sempre feito o convite. A meu ver não é o suficiente, deveria estar mais perto da instituição.