

PREÇOS IRRESISTÍVEIS

MADEIRA FLY AND DRIVE
 Transporte de Lisboa e Porto
 em 10 dias a 279€ 11
 Desde: **€ 280**

CAPITAIS E LAGO BALATON ESPECIAL CARNAVAL
 Transporte de Lisboa e Porto a 4 e 8 Març
 em 10 dias a 279€ 11
 Desde: **€ 1.144**

Todas as despesas de viagem (Visto por processo e não por passaporto) - suplementos
 (seguros limitados) - taxas aeroportuárias e alterações - sujeitos às nossas condições gerais. CONSULTA-NOS

Rua da Misericórdia, 7 7000-654 ÉVORA
 E-mail: evora@cdireu.pt - Tel: 256 769 180 - Fax: 256 769 189 **cdireu**

www.adeftesa.org

SEMÁRIO

a defesa

19 DE JANEIRO DE 2011 - ANO LXXXVII - N.º 4497 - DIRECTOR: Salvador dos Santos - Preço: 50 Céntimos

**Votar é dever
de todo o cidadão**

É já no próximo dia 23 de Janeiro que os portugueses são chamados a mais um acto eleitoral, desta vez para a escolha do Presidente da República para os próximos 5 anos.

No nosso regime dito democrático o papel do Presidente da República é condicionado pela Constituição que dá mais poderes à Assembleia da República (AR), mas é o Presidente que deve promulgar ou não as decisões tomadas na AR, por isso, tem um papel muito importante enquanto árbitro da vida nacional.

Todos estamos muito preocupados com a crise que nos bate à porta e que todos sentimos já em nossa casa. Por outro lado, a política nacional tem-nos decepcionado bastante, com políticos que quase não abrem a boca no Parlamento a receber ao fim dos dois mandatos chorudas reformas que têm ajudado a empobrecer este país... E também é verdade que o rumo traçado para este país tem estado desajustado da realidade que somos, com o abandono da agricultura - a principal característica do país - a redução da pesca quando somos banhados pelo mar de Norte a Sul, o fecho de muitas pequenas e médias empresas por falta de apoios e consequente aumento da carga fiscal com resultados dramáticos para muitas famílias desempregadas com cerca de 11%, muitos jovens saídos das Universidades sem esperança de um futuro e muitos reformados sem euros para a farmácia, com um serviço de saúde que cada vez mais os atraíçoa... Este é o cenário que temos em vésperas de eleições o que significa que à primeira vista parece não existir razões para ir votar.

Mas não! O futuro de Portugal está na mão dos portugueses. E quando as coisas estão neste ponto, mais se impõe que se escolha a pessoa certa, ou no mínimo a menos má, para ajudar os destinos do país.

Por isso, aqui deixamos este apelo a todos os portugueses em condições de dar o seu voto, que vão dia 23 às urnas expressar o seu pensamento na escolha do futuro Presidente de Portugal.

Escolha você mesmo e não deixe que os outros decidam por si. Vote!

S.

Projecto "Cantinho do Cuidador": Cuidar dos que cuidam...



Em Agosto de 2010, uma equipa de técnicos da Unidade de Saúde das Portas de Aviz, em Évora, iniciou um projecto inovador e pioneiro no País, o "Cantinho do Cuidador".

■ Ler na página 6

Universidade de Évora um ano depois do "Contrato de Confiança"

Um ano após ter sido assinado o "Contrato de Confiança" com o Governo, o Reitor da Universidade de Évora faz um balanço positivo da medida, que permitiu aumentar a oferta de cursos e o número de alunos.



■ Ler na página 3

EURO MEDIC Member of Euromedic International Group of Companies

CDI Clínica de Diagnóstico por Imagem, SA

www.cdi-clinica.pt

2ª a 6ª FEIRA, das 8H30 às 20H00

ESPECIALIDADES
CONSULTAS / CIRURGIAS / EXAMES

- ANESTESIA: ANTONIO MOURA
- CARDIOLOGIA: MANUEL TRINHA, MARIA ROSA VIEIRA
- CARDIOLOGIA: ANTONIO MOURA
- PEDIATRIA: ANTONIO MOURA
- CIRURGIA: JOSE MANUEL DA FONSECA, MANUEL BENTO
- CIRURGIA PLÁSTICA/ MAXILO-FACIAL: LUIS ENRIQUE, MANUEL SANTOS, FRANCISCO
- CIRURGIA VASCULAR: MANUEL BENTO
- CLÍNICA GERAL: FRANCISCO VIEIRA
- DERMATOLOGIA: CARLOS LOPES
- ENDOCRINOLOGIA: FRANCISCO VIEIRA
- ENFERMAGEM: FRANCISCO VIEIRA
- FISIATRIA: FRANCISCO VIEIRA
- GASTROENTEROLOGIA: FRANCISCO VIEIRA
- GINECOLOGISTA/ OBSTETRICIA: MARIA JOSE JARDIM, ANTONIO MOURA
- IMUNODERMATOLOGIA: FRANCISCO VIEIRA
- MEDICINA DENTÁRIA/ CIRURGIA MAXILO-FACIAL: FRANCISCO VIEIRA
- MEDICINA DENTÁRIA: FRANCISCO VIEIRA
- NEUROCIRURGIA: FRANCISCO VIEIRA
- NEUROLOGIA: FRANCISCO VIEIRA
- NEURORADIOLOGIA: FRANCISCO VIEIRA
- ORTOPEDIA: FRANCISCO VIEIRA
- OTORRINOLARINGOLOGIA: FRANCISCO VIEIRA
- PEDIATRIA: FRANCISCO VIEIRA
- PNEUMOLOGIA: FRANCISCO VIEIRA
- PODOLOGIA: FRANCISCO VIEIRA
- PSICOLOGIA: FRANCISCO VIEIRA
- RADIOLOGIA: FRANCISCO VIEIRA
- REUMATOLOGIA: FRANCISCO VIEIRA
- URCIOLOGIA: FRANCISCO VIEIRA

Projecto "Cantinho do Cuidador":

Cuidar dos que cuidam...

Em Agosto de 2010, uma equipa de técnicos da Unidade de Saúde Portas de Aviz, em Évora, iniciou um projecto inovador e pioneiro no País, o "Cantinho do Cuidador". Basicamente, este projecto visa "cuidar daqueles que cuidam", explica a enfermeira Ana Carla Coelho em entrevista exclusiva ao semanário "a defesa".

► Pedro Miguel Conceição

"a defesa" - O que é o Cantinho do Cuidador?

Ana Carla Coelho - O "Cantinho do Cuidador" é um projecto da equipa de Cuidados Continuados do Centro de Saúde de Évora que visa dar uma resposta aos cuidadores informais do concelho de Évora. Por cuidador informal entendemos todas as pessoas que não profissionalmente prestam cuidados e apoiam pessoas dependentes em casa. Esta equipa domiciliária da Rede de Cuidados Continuados, que designamos por ECCI, funciona na casa das pessoas que estão a recuperar de processos de doença aguda ou estão em processo de doença crónica, incapacitante, e precisam de cuidados. A constatação destes profissionais é que as pessoas que continuam a cuidar desses doentes são alvo de grande stress, estando expostas a situações de pressão, tanto emocional como física, porque cuidar de alguém dependente a tempo inteiro é uma tarefa extremamente cansativa e cresce o facto de, na maior parte das vezes, o doente é alguém familiar e próximo, não sendo fácil ver um familiar doente, que pode estar a perder capacidades e, eventualmente, a aproximar-se do fim. Essas pessoas acabam por estar presas física e sentimentalmente a uma tarefa que não escolheram e para a qual não se prepararam. Portanto, a nossa intenção é cuidar desses cuidadores, dando-lhes algum conforto, alguma formação e disponibilizar-lhes uma resposta. Queremos ajudá-los a ser melhores cuidadores e melhorar os cuidados prestados aos utentes.

"a defesa" - Este tipo de projecto já existia no Alentejo?

A. C. C. - Que nós sabemos não existe nem no Alentejo nem em Portugal. Fizemos algumas pesquisas e encontramos alguma coisa no Brasil, que poderá ter mais ou menos a mesma finalidade. Conhecemos sim muitas equipas de domicílio que constataam esta necessidade de cuidar dos cuidadores.

"a defesa" - Como é que funciona o "Cantinho do Cuidador"?

A. C. C. - Nós organizámos

dois tipos de resposta. Em primeiro lugar, achámos que era importante, por um lado, ter um momento que desse às pessoas alguma formação e ferramentas para trabalharem em casa e, por outro lado, que pudesse ser um momento lúdico e de convívio. A esta resposta chamamos sessões temáticas, que acontecem de três em três semanas, sempre às quintas-feiras, e nas quais propomos sempre um tema ao grupo para que seja aprofundado e trabalhado. Procuramos que esses temas estejam associados às actividades que os cuidadores informais desenvolvem no dia a dia.

A segunda resposta é designada por atendimento individual que não é mais do que disponi-



bilizar os nossos serviços individualmente aos cuidadores que nos procuram na área da psicologia, serviço social, medicina e enfermagem. Esse atendimento individual pode ser feito presencialmente, por telefone ou por e-mail. Curiosamente é uma resposta que não resultou de uma forma tão expressiva como as sessões temáticas ao contrário daquilo que esperávamos no início.

"a defesa" - Depreendo das suas palavras que as sessões temáticas são um sucesso?

A. C. C. - Sim. Inicialmente pensávamos que pelo facto de os cuidadores não poderem estar muitas vezes ausentes de casa que as sessões teriam pouca participação. Mas na realidade isso não se verifica e desde o início que registamos uma boa adesão e verificamos que as pessoas gostam de vir, gostam dos temas que lhes apresentamos e gostam do convívio que promovemos no final de cada sessão e estabeleceram já entre elas algumas relações de amizade.

"a defesa" - Quantas pessoas participam normalmente nessas sessões?

A. C. C. - É variável. Contudo, nós pensamos em duas respostas para reforçar estas sessões. Por um lado, investimos muito na divulgação e contamos com os órgãos de comunicação social local e regional e está a resultar. Por outro lado, estabelecemos um protocolo com a Fundação Eugénio de Almeida, através do banco de voluntariado de proximidade, para que na ausência do cuidador da residência onde presta cuidados, caso necessite, um voluntário o possa substituir e, assim, o cuidador possa vir às sessões. Na primeira sessão registámos cerca de meia centena de participantes, mas em média temos um grupo constante que varia entre as 15 e as 25 pessoas.

"a defesa" - Quem é que pode frequentar o "Cantinho do Cuidador"?

A. C. C. - Na verdade qualquer pessoa que sinta necessidade deste apoio. Neste momento temos pessoas a frequentar o projecto que efectivamente cuidam de alguém, como vêm pessoas que já cuidaram de alguém, até pessoas que são voluntárias noutras instituições e que entendem que esta é mais uma forma para adquirir conhecimentos. Na verdade, as portas estão abertas para quem queira aparecer, destinando-se sobretudo a pessoas do Concelho de Évora.

"a defesa" - É um projecto com futuro?

A. C. C. - Sem dúvida. E curiosamente despertou muito interesse entre outras equipas de cuidados continuados que já nos pediram ajuda para arrancar com projectos semelhantes e fomos convidados para o congresso nacional de cuidados continuados, que decorreu em Elvas, e onde demos testemunho do nosso trabalho, que é considerado uma boa prática. Naturalmente que tudo isto nos deixa orgulhosos, porque significa que as pessoas gostaram da ideia.

De facto, é um projecto importante porque as pessoas não fazem ideia o que é viver 24h "preso" a alguém. Nós temos aqui cuidadores que não iam ao médico há vários anos, que não vão ao cabeleireiro, que se sentem mal por pensar ir beber um café... Trabalhar tudo isto com eles e explicar-lhes que além de serem cuidadores também são pessoas e que devem cuidar deles próprios tem sido o nosso "cavalinho de batalha", daí que surgiu a ideia de entregarmos um iman para o frigorífico onde indicamos aos cuidadores algumas tarefas que eles devem fazer por si próprios. É curioso, que esta ideia teve muito acolhimento entre os cuidadores.

Felizmente, conseguimos também reunir uma boa equipa de profissionais com muita forma de fazer coisas novas.

Cendrev apresenta programação para 2011

A produção do próximo espectáculo do Cendrev, companhia residente no Teatro Municipal Garcia de Resende, em Évora, arrancou no dia 3 Janeiro. Entretanto, o Cendrev já realizou outros espectáculos em Arraiolos, Redondo, Montoito e Guarda.

Para o corrente ano de 2011, o Cendrev anuncia que vai reeditar um clássico da nossa literatura dramática, "Falar Verdade a Mentir" de Almeida Garrett, uma obra que integra o programa de ensino do 8º ano de escolaridade, que deverá estrear em Fevereiro, e em Março iniciar um ciclo de apresentações para o público escolar numa operação que está já a ser preparada com as Escolas de todo o distrito, ficando disponível depois para o restante território nacional.



A Bienal Internacional de Marionetas de Évora - BIME está programada de 31 de Maio a 5 de Junho.

Prevê-se ainda a realização do Festival das Companhias Descentralizadas, uma iniciativa da Plataforma das Companhias, um espaço de trabalho que envolve 6 estruturas per-

manentes: Cendrev; Escola da Noite; Companhia de Teatro de Braga; Teatro de Montemor; Teatro das Beiras e Companhia de Teatro do Algarve, companhias que desenvolvem regularmente as suas actividades em cidades de média dimensão e noutros locais do interior do país. A 1.ª edição deste Festival aconteceu em Faro, a 2.ª em Braga, a 3.ª em Montemor, a 4.ª em Coimbra, a 5.ª reunirá este conjunto de companhias, em Évora, em Outubro, e a 6.ª encerrará este primeiro circuito na Covilhã em 2012.

Em Novembro estreia "Café Mário" uma produção especial em ano de crise, trata-se de um espectáculo construído a partir das memórias que o Cendrev guarda dessa figura impar do teatro português, Mário Barradas, organizado e dirigido pelo seu amigo, também actor e encenador, Pierre Etienne Heymann.

Os Bonecos de Santo Aleixo já começaram a circular, têm convites para Espanha e uma nova deslocação ao Brasil, desta vez para ajudar a desenhar um projecto na área das marionetas na cidade de Votorantim, no Estado de São Paulo. Esta colaboração, firmada em protocolo assinado, em Dezembro passado, em Évora, prevê também o estágio de dois técnicos da prefeitura no período de preparação e realização da Bienal de Marionetas. O ano encerrar-se-á, como já vem sendo habitual em Évora, trazendo à cena a representação do nascimento de Cristo e outras peças do acervo destes bonecos alentejanos.

Do repertório de 2010, a Companhia promete manter em carteira os espectáculos: "Simplesmente Complicado" que tem já apresentações marcadas na Covilhã, em Lisboa e em Tavira; "Se o mundo fosse bom, o dono morava nele" que está agendado para Estremoz, Moura, Tavira, Montemor-o-Novo, Braga enquanto prepara a sua digressão em espaços de ar livre em Junho/Julho e, finalmente, "Flutuando no Espaço/Flotando en el Espacio", co-produção luso-espanhola que tem já apresentações previstas em Coimbra e Madrid e a sua participação no Festival de Teatro de Nápoles.

BALANÇO DE 2010

A actividade desenvolvida pelo Cendrev, no ano 2010, foi marcada pela apresentação de três novos espectáculos e de um recital de poesia: "Simplesmente Complicado" de Thomas Bernhard, em co-produção com o Teatro Municipal da Guarda; "Se o mundo fosse bom, o dono morava nele" realizado a partir de textos do universo popular português e brasileiro e "Flutuando no Espaço/Flotando en el Espacio" de Luis Miguel González Cruz, em co-produção com o Teatro del Astillero de Madrid. "Pega o Homem na Palavra" foi a última produção do ano.

Sendo o Cendrev uma companhia de teatro de repertório, com uma forte actividade em digressão, a sua programação integrou também, como é habitual, produções de anos anteriores. A companhia realizou ao longo do ano 170 representações, das quais 85, em Évora, e as restantes em digressão.

Em 2010, recebeu também, com o apoio da Câmara Municipal de Évora, 12 espectáculos do programa de intercâmbios que manteve com outras companhias e 1 espectáculo no dia mundial do teatro, com o apoio da Direcção Regional de Cultura do Alentejo, a que assistiram 1341 espectadores e acolheu ainda 76 espectáculos de teatro, música e dança de cedências organizadas pelos serviços municipais. A soma dos acolhimentos mais as 85 representações da companhia, perfazem um total de 174 espectáculos com a participação de 16 999 espectadores.

O Cendrev refere ainda que "não realizámos a primeira edição do novo ciclo dos Encontros de Teatro Ibérico em Dezembro pelas razões que oportunamente tornámos públicas; entendemos, nós e os nossos parceiros espanhóis, que é uma iniciativa cujo percurso já demonstrou justificar completamente a sua continuidade, daí que estejamos a trabalhar para a edição de 2011 em Albuquerque ou Badajoz e a projectar a de 2012 em Évora". Este projecto foi candidatado ao programa transfronteiriço POCTEP liderado pela Junta da Extremadura e pela Direcção Regional de Cultura do Alentejo.

No Dia Mundial do Teatro (27 de Março), o teatro abriu generosamente as suas portas, tendo em 2010 evocado a figura e obra de Mário Barradas (na foto), fundador do projecto e principal impulsor da descentralização teatral no nosso país, tendo sido "um momento naturalmente marcante na vida do Cendrev", considera a companhia.

Próximas sessões

O "Cantinho do Cuidador" oferece àqueles que cuidam, por um lado, sessões temáticas de suporte e informação e atendimento individual, com apoio nas seguintes áreas: Psicologia, Serviço Social, Médico e Enfermagem. Por outro, oferece sessões temáticas.

Para breve estão agendadas as seguintes sessões temáticas de suporte e informação, que decorrem às 16h, na Unidade de Saúde Portas de Aviz, em Évora:

- 27 de Janeiro - "É impossível não comunicar";
- 17 de Fevereiro - "Como lidar com a Depressão";
- 10 de Março - "Como lidar com a Demência".

Para mais informações, os interessados podem usar os seguintes contactos: 266760010 ou cantinhodocuidadorevora@gmail.com.

CUIDAR DE QUEM CUIDA

A EXIGENTE TAREFA DE CUIDAR É MUITAS VEZES DESVALORIZADA. A ATENÇÃO CENTRA-SE NO DOENTE E NÃO NO CUIDADOR. MAS SE ESTE NÃO ESTIVER BEM, COMO PODE DAR ASSISTÊNCIA A QUEM PRECISA?

TEXTO ANA SOFIA RODRIGUES
ILUSTRAÇÕES MICHEL CARANO

Todos nós, na alguma fase da vida, cuidamos de alguém. É quase inevitável. Mas há profissões e situações em que esse cuidar assume papel nuclear. É o caso dos cuidadores profissionais, como médicos, enfermeiros e assistentes sociais. E também dos chamados cuidadores informais, familiares que têm a seu cargo doentes crónicos, idosos, ou crianças com deficiência. São pessoas que tratam de um outro que sofre e que vêem, muitas vezes, a doença progredir sem que possam fazer alguma coisa. Se a formação os diferencia, a

tensão emocional dilata aproximadamente. Durante muito tempo todas as atenções centraram-se no doente. Mas lentamente surgem projectos que reorientam o foco para o cuidador. Porque o bem-estar de quem trata não é egoísta; é condição essencial para bem executar tarefa tão exigente.

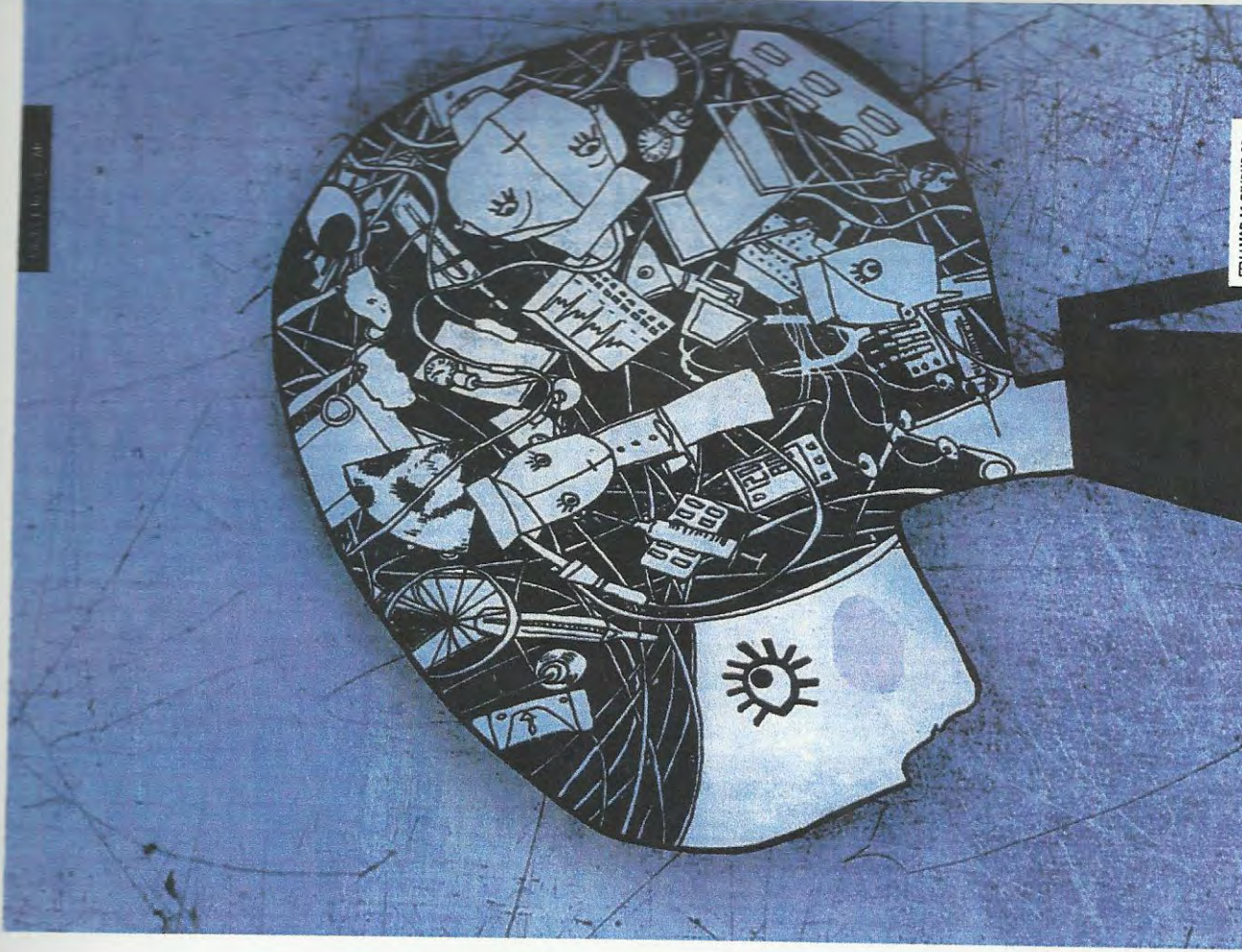
LIXO PSÍQUICO

O psiquiatra brasileiro Luiz Carlos Osório foi um dos pioneiros quando, há cerca de 20 anos, lançou as bases do projecto Cuidar dos Cuidadores, tendo como sujeitos

profissionais de saúde que lidavam com doentes terminais. A metodologia que desenvolveu surgiu "no sentido de trabalhar o stress que o dia-a-dia com pacientes no limiar da vida e da morte causa, e as consequências dessa tensão nas relações pessoais dentro das equipas de saúde". Falando para a GINGKO, numa recente visita a Portugal, Osório conta que rapidamente concluiu que as angústias "estouraram na relação entre os colegas de trabalho", e também eram levadas para casa, poluindo a vida familiar. Maria Elizabeth do Valle, sua mulher e



www.gingko.pt



também psiquiatra, inventou a designação "lixo psíquico" para descrever o conceito-base deste programa. O objectivo é reciclar todas as frustrações, angústias e ressentimentos na origem, isto é, no local de trabalho, com as próprias equipas. Caso contrário, com o acumular destes resíduos, o cuidador perde qualidade de vida, e até adoece. Osório, que aplica uma série de técnicas ligadas à terapia de grupo, reconhece que "não há magia". É resume a base de todo o trabalho numa só palavra: "conversar". Isto "implica que todos saiam da experiência transformados pelo que foi dito; caso contrário não ocorreu uma conversa, mas antes um monólogo a várias vozes". Osório tem ainda aplicado este método com sucesso a grupos de cuidadores informais, e a profissionais que também se dedicam ao cuidar, mas no sentido mais amplo do termo, como

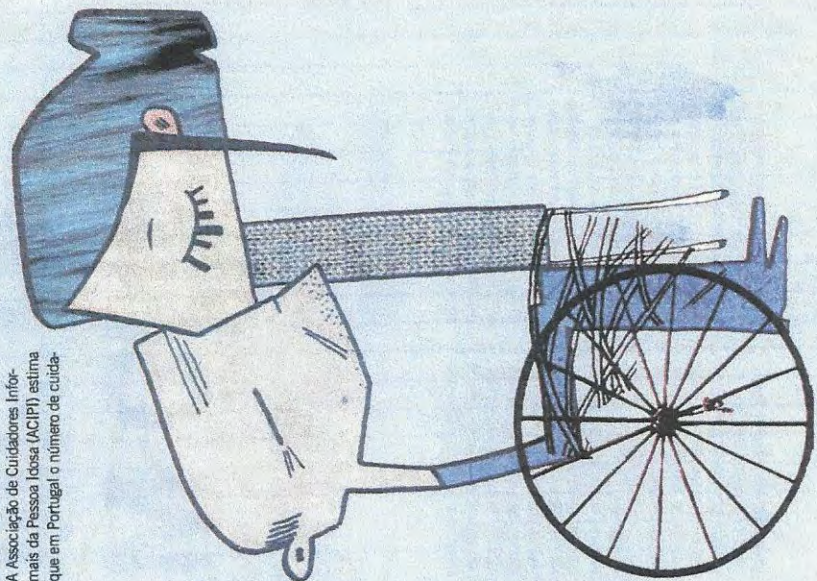
professores. Em 2008 trouxe as suas ideias para Portugal, pela mão da Associação Humanidades (www.humanus.pt). Desde aí a Associação adaptou o projecto à realidade portuguesa e hoje desenvolve-o em duas frentes: formação de formadores e apoio a grupos específicos. Isabel Lopes, psicóloga e coordenadora técnica da Associação, conta que a metodologia até é usada com "as próprias equipas de cuidadores". Para "evitar que cheguem ao limite, se tornem menos produtivas e tenham uma vida pior do que a que merecem". No entanto, reconhece que a maioria das pessoas ainda não está sensibilizada para tal. Em muitas circunstâncias os que cuidam de outros, quando estão cansados, sentem que não o podem dizer porque é sinal de incompetência ou fraqueza. Isabel Lopes desmistifica: "O melhor para o outro

é que eu esteja bem contigo, porque assim eu tenho de reserva não o lixo psicológico, mas energias que posso mobilizar no sentido de fazer esse outro sentir-se melhor". E conclui com firmeza: "É necessário que se preste assistência, mas o processo de cuidar não deve fazer com que uns e outros vão morrendo aos poucos".

MULTIDÃO INVISÍVEL

A Associação de Cuidadores Informais da Pessoa Idosa (ACIFI) estima que em Portugal o número de cuida-

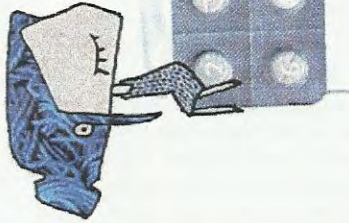
EM PORTUGAL O NÚMERO DE CUIDADORES INFORMAIS DE IDOSOS DEVE ULTRAPASSAR OS 600 MIL



dores informais de familiares idosos ultrapasse os 600 mil. Segundo um estudo recente levado a cabo por esta associação, a maioria destes cuidadores (61,8%) foi obrigada a reduzir significativamente o seu tempo de descanso, 38% deixaram de gozar férias e 31,8% perderam progressivamente contacto com os amigos. O cansaço e o stressa

dominam as suas vidas. Perante este panorama, a ACIFI definiu os Direitos do Cuidador Informal, que procuram mudar mentalidades. A pensar nestes cuidadores surgiu em Junho de 2009 o projecto Cuidar de quem Cuida (www.cuidardequeim.cuida.com). Esta iniciativa junta os municípios de São João da Madeira, Oliveira de Azeméis, Santa Maria da Feira, Arcozelo e Vale de Cambra na missão de apoiar os cuidadores informais de pessoas com Alzheimer ou em situação de pós-acidente vascular cerebral. A actuação passa

por criar grupos de intervenção psico-educativa para ajudar na compreensão da doença e sensibilizar para a importância do auto-cuidado. E também pela constituição de uma bolsa de profissionais com formação avançada que podem ser contratados pelos cuidadores. Está ainda prevista a activação de redes de voluntariado locais, permitindo que o cuidador beneficie de apoios pontuais para actividades quotidianas ou, simplesmente, para ter companhia. A Associação tem organizado fóruns de discussão para sensibilizar a



DIREITOS DO CUIDADOR INFORMAL

1. Cuidar de si próprio, dedicando tempo e desenvolvendo actividades para si, sem sentimentos de culpa e sem auto-critica;
2. Ter sentimentos negativos (tristeza, raiva, enfiado) por ver o doente, ou estar a perder, um ente querido;
3. Resolver sozinho aquilo de que é capaz, e pedir ajuda a outras pessoas para o que não compreende, reconhecendo os limites da sua própria resistência e força;
4. Ser tratado com respeito por aqueles a quem pede conselhos e ajuda;
5. Dizer "não" a solicitações excessivas, inapropriadas ou pouco realistas;
6. Seguir com a sua própria vida e desfrutar dela.

Fonte: ACIFI - Associação de Cuidadores Informais da Pessoa Idosa

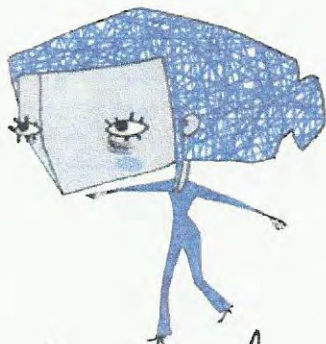
comunidade e os profissionais para a problemática dos cuidados informais, necessidades e vantagens do auto-

O BEM-ESTAR DE QUEM CUIDA NÃO É EGOÍSMO; É CONDIÇÃO ESSENCIAL PARA EXECUTAR TAREFA TÃO EXIGENTE

-cuidado. “É importante que haja consciencialização progressiva para as questões da sobrecarga com que o cuidador se confronta diariamente. Elas conduzem, frequentemente, a problemas físicos, psicológicos, emocionais, sociais e financeiros e, em última instância, à percepção de mal-estar e agravamento do seu estado de saúde global. É de reforçar a ideia de que o estado físico e

emocional do cuidador condiciona fortemente a qualidade dos cuidados prestados”, defende a equipa técnica deste projecto. Satisfeitos com o balanço do primeiro ano de actividade, sentiram que as iniciativas ajudaram os cuidadores a compreender que não estão sós, e que precisam de cuidar de si próprios para prestarem melhor apoio.

Em jeito de conclusão, Isabel Lopes desconstrói a expressão “cuidar de si”. “Não é sinónimo de cabelo, sapatos, roupas ou telemóveis... Cuidar de si é também conhecer-se internamente. Ganhar ferramentas para perceber que tudo quanto é mau ensina-nos alguma coisa: que podemos fazer de outra maneira, que temos mais apoios do que pensávamos, que sabemos muito mais do que imaginávamos. Dá-nos esperança de que somos capazes de tudo”. Cuidar de si para cuidar dos outros. ■



CUIDADOS A DUAS VOZES

Ana Coelho é enfermeira, Fernanda Resende tem o marido acamado, vítima de AVC. O que é que identifica estas duas mulheres? A dedicação total ao cuidar do outro. Ana pertence ao projecto Cantinho do Cuidador, desenvolvido pela equipa de cuidados continuados do Centro de Saúde de Évora. O mais difícil é “reconhecer e lidar com os meus limites na relação de ajuda quando não é mesmo possível aliviar totalmente o sofrimento do outro”, confessa. Conviver diariamente com doentes em fase terminal leva-a a acumular “angústias e ansiedades”, mas também a que “valorize ainda mais a saúde e os pequenos aspectos do dia-a-dia”. Por vezes, no entanto, sente-se cansada e em stress. Agir em situações de grande intensidade emocional e de perda não é fácil. Mas são experiências de grande riqueza e desenvolvimento pessoal, “emoções intensas que podemos partilhar”, descreve a enfermeira. O marido de Fernanda Resende tinha 61 anos quando sofreu um AVC. Desde então têm sido “nove anos de sacrifícios, mas também de muito amor”, reconhece a mulher. Fernanda coloca-o sempre em primeiro lugar em todas as decisões que toma. No início largou tudo – deixou de trabalhar, mas sentiu-se “a afundar”. Um médico amigo fez-lhe um ultimato: tirar duas horas por dia só para si. Fernanda organizou-se e hoje tem as manhãs livres para trabalhar como empregada doméstica na casa onde sempre a valorizaram. Mesmo que a meio da manhã volte a casa para dar um iogurte ao marido e virá-lo na cama. Vive “um dia de cada vez”, e participou nas reuniões do projecto Cuidar de quem Cuida, em São João da Madeira. Aí ganhou forças e confiança. “Percebi que outras pessoas, com mais facilidades de vida, não são capazes de cuidar como eu”. O seu testemunho incentivou outras pessoas. E esta experiência marcou-a. “Nunca me vou esquecer de uma senhora que me abraçou e me disse que o que eu estava a fazer pelo meu marido era a maior prova de amor que poderia deixar aos meus filhos e netos”. ■