

Transcrição de Entrevista 2

Características	
Sexo	Feminino
Idade	57
Estado Civil	Casada
Agregado Familiar	Marido e pai
Nível Educacional	9º Ano
Situação Laboral	Doméstica

Tabela – Características Sócio-Demográficas

Entrevistadora: Queria saber um bocado como é que é o seu dia-a-dia, desde que acorda de manhã até à noite, o que é que costuma fazer?

Participante: Levanto da cama, tomo o meu banho, tomo o meu pequeno-almoço... ah... tenho uns coelhos e tenho uma cabritinha, vou botar de comer a essa bicharada... ah... começo a arrumar a casa, ponho o almoço a fazer... ah... venho à vila às compras se, se... caso me faça falta e... quando, às vezes, vou ajudar os vizinhos também, quando semeiem batatas ou assim, vou até dar-lhes uma mãozita e tal. Quando tenho a menina (neta) já fico um bocadinho mais presa, pego no carrinho e vou dar um passeio com ela.

E: Hum... é a dona (omitido para preservar anonimato) que costuma fazer as compras, cozinhar...

P: Ah sim, sou eu que faço as compras e cozinho, sou eu sempre!

E: Que limpa a casa...

P: É tudo, sou eu que faço a vida de casa toda!

E: E pela saúde da família quem é que é...?

P: Ai, sou eu! Por exemplo, tenho o meu pai, tem oitenta e sete anos e... pronto tenho que cuidar da saúde dele. Já faço comida saudável, já não faço com gordura, já... fujo cada vez mais a essas coisas, não é? Eu se preciso de comer cozidos e grelhados, então eles também comem porque para eles é bom.

E: Então alterou a alimentação para toda a gente.

P: Alterei! Não, não sempre, não é? Porque também eles aborreciam-se, mas eu a maioria das vezes faço mais ao jeito para eles. Por exemplo, não faço estrugidos apurados, não faço... evito fazer guisados, evito fazer um assado [...] pronto, para não fazer aquelas comidas apuradas e gordurosas, não é?

E: E eles adaptaram-se bem?

P: O meu pai não se importa, não. Ele não gosta muito da comida sonsa, ele... custa um bocado, mas ele costuma ter tensão baixa e ele, às vezes, vai buscar um bocadinho de sal fino.

Eu até lhe ralho, não é? [...] O meu marido não se importa de comer a comida quase sem sal, não se importa.

E: Então o seu marido não notou?

P: Não, não. Ao princípio notou, ao princípio quando saía com ele que ia a um restaurante e ele dizia: “oh para comeres uma salada e comeres uma coisa grelhada, comias em casa, era escusado vires para o restaurante!” [...] eu disse-lhe: “olha tem que ser!”. Agora está mais ciente e já sabe, não é? Está bem informado. [...] Ele sabe bem que eu tenho que fazer tratamento, tenho que ter cuidado. Eu tenho perda de visão, já perdi bastante visão e uma pessoa tem receio, não é? O mais medo, o meu medo é ter problemas de má circulação e ter problemas de amputar membros ou perder a vista, porque os diabéticos, eu acho que é os diabéticos, a pessoa o que mais medo tem é isso. [...]

E: E é o seu maior receio...

P: O meu receio é.

E: As complicações.

P: As complicações. Não é o comer nem é o ter que fazer essas coisas, que isso a mim não me afecta nada. Já foi tudo uma maneira ao princípio, mas agora não. O meu medo é eles aumentarem e eu ter mais problemas.

E: Então o que mais custou ao seu marido e família foi adaptar-se à comida, não é?

P: Foi... foi, foi um bocado, o meu marido foi. E aceitar melhor a doença, porque ele pensava que...

E: Aceitar que a dona (omitido para preservar anonimato) tinha de fazer aquele regime...

P: É, que eu tinha que fazer aquele regime. Ele agora já sabe que eu tenho que fazer, ainda domingo ele alinhou comigo [...], disse-lhe assim: “olha eu vou caminhar, queres vir?” e ele veio. [...] Não, essas coisas ele não... ele também diz: “compra lá o que tu quiseres, vê lá o que podes comer...”, está sempre a... não, ele essas coisas ele até é compreensivo. Aqui há tempos fomos a Espanha e ele viu lá uma passadeira e disse que me ia comprar uma para fazer as caminhadas quando não puder sair. Por isso...

E: Adaptou-se bem, percebeu não é?

P: Já, já percebeu, já. Porque ao princípio foi um bocadinho complicado, ele pensava que era eu com o mimo, eu era eu que inventei... pensava que eu falava aquilo por falar, não é? Ele dizia assim: “isso também estás a abusar, és uma exagerada, és uma exagerada, não é bem assim!; Não é? Eu não posso, eu não posso beber sumos!” Às vezes íamos ao café e ele dizia: “bebe um sumo!; Eu não quero sumos que eu não posso beber” e ele começava a ficar um bocado irritado. E depois lá lhe expliquei: “olha, isto tem açúcar, isto até nem faz bem a ninguém!”. Quando tenho os meus netos em casa, evito de comprar sumos porque eu já sei que se eles beberem Coca-Cola, não querem comida, porque depois aquele gás começa a... e eu essas coisas tive

sempre cuidado com as crianças, não é? E já sei. E... mas ele agora não diz anda, não tenho problemas.

[...] Quando a doutora (omitido para preservar anonimato) disse que eu estava isenta, “pronto, já sei que tenho uma doença crónica, para toda a vida”. Já sei pronto, não sou pessimista, mas sei que tenho!

E: E como reagiu dona (omitido para preservar anonimato)?

P: Fiquei triste. Fiquei triste porque claro a gente está habituada... os alimentos, muitas coisas que a gente tem que prevenir que não pode comer, não é? Sabe bem sentar à mesa e comer uma coisa que a gente come e sabe bem e agora eu olho para aquilo e sei que vai-me fazer mal e começo a... não é? Não posso comer e vejo os outros comer e eram coisas que eu gostava, por exemplo gostava de alinhar com as colegas, gostava de ir à pastelaria comer um bolo, gostava dessas coisas e isso custa um bocado, mas é tudo o hábito, vou-me habituando.

E: E limitou muito a sua vida? O que é que, o que é que alterou a sua vida, depois de ter a doença?

P: Ah... alterou foi isso, foi de eu ter mais o cuidado, a preocupação comigo própria... foi o que me alterou mais, porque eu tenho preocupação, porque eu às vezes estou a comer qualquer coisa e, às vezes, se um dia abuso um bocadinho: “hoje já abusei, amanhã tenho que fazer cuidado”, não é? E uma pessoa não tinha aquela preocupação, se comia hoje muito, amanhã como menos, tinha a preocupação era de engordar. [...] Agora não, agora tenho a preocupação dos diabetes virem a subir.

E: E foi a única coisa... deixou de fazer alguma coisa que fazia antes?

P: Ah... o que eu deixei de fazer foram os hábitos que eu tinha, deixei de vir lanchar à vila, pronto gostava sempre de um bolo, por exemplo... uma vez ou outra bebia um sumo ou uma Coca-Cola no café ou assim, isso deixei de, de coisar, pronto botava uma carteira de açúcar no café e se me apetecesse até botava outra meia, que eu não gosto do café assim azedo e agora claro a gente pede logo adoçante, não é? Não, não afectou assim muito. Ao princípio fiquei assim triste, pensei que o meu marido ia reagir mal, quando ele começava a dar-me assim umas respostas, pensava que aquilo era mimo meu ou qualquer coisa, ficava assim triste, mas agora não. E depois também há outras coisas que a gente também chateia e agora até o que me aborrece mais é a gente comprar a medicação, comprar as fitas e é tudo tão caro! E eu acho que uma pessoa devia ter esses medicamentos muito mais baratos.

E: E a dona (omitido para preservar anonimato) começou a comprar outras coisas...

P: Ah comprei! Agora compro mais legumes, compro mais, compro mais legumes e até se me lembrar vou à coisa e trago soja e faço hambúrgueres de soja e faço almôndegas para eles com carne, mas para mim faço com soja. Eu gasto outras coisas, não é?

E: Então alterou as compras?

P: Ai, alterei as compras! Por exemplo, usava óleo e agora uso muito azeite...ah... antes usava batata frita em casa e agora cancelei as batatas fritas... e, por exemplo ovos, tenho sempre muitos ovos, antes fazia-os cozidos ou fritos, agora é uma vez por mês um ovo e cozido. É, é diferente!

[...]

E: E como é que se sente aí?

P: Não, não me fez diferença nenhuma agora, não! Eu ao princípio revoltava-me, mas agora não! Agora não ligo. Faço de conta que a doçura até para mim foi bom, porque perdi uns quilos (risos). Até foi... e sinto-me melhor e tudo! Não, não fez...

E: Está bem adaptada!

P: Estou, estou, estou bem adaptada!

[...]

E: O que é que foi mais difícil no tratamento?

P: Foi nisso, de eu me habituar aos medicamentos. Porque eu depois tinha de controlar aquelas horas e saía e pensava já: “ai eu tenho de meter na bolsa os remédios porque se vou sair ou vou comer fora ou se venho tarde, tenho de tomar isto, tenho de tomar aquilo aquelas horas”, tinha aquela preocupação sempre de andar com aquilo na bolsa e de não os deixar acabar e assim.

[...]

E: Considera que a sua doença afectou a sua vida familiar?

P: Não. Os meus filhos dizem: “oh mãe, não faças tanta dieta, não faças tanta coisa que estás a emagrecer muito e tal”, mas eu explico a eles e eles, não...

E: Como é que a sua família reagiu à doença?

P: Não... pronto, eles não se preocuparam muito porque era diabético tipo 2, se fossem mesmo aqueles diabéticos mesmo, que eu conheço pessoas que chegam aos trezentos, que desmaiam e que acontecem... não, mas eles não... pronto, aceitaram bem.

[...] Pronto, só me custou um bocado foi me habituar, por exemplo a comer mais a miúdo porque eu comia muito e era capaz de passar a tarde e nem lanchar, não é? E agora já sei que... o meu marido agora até anda com a merenda atrás de mim (risos). Ele agora até anda com as panelas atrás dele, porque eu dá-me a fome e tenho que comer, aquelas tantas horas, porque eu como pouco e tenho que comer pouco de cada vez e tenho que comer. E pronto, ele dá-se a rir, não se importa.

E: E como é que, como é que se tem tratado então?

P: Eu acho que tenho, eu acho que estou a cumprir, não é a cem por cento, porque ninguém cumpre a cem por cento, não é? Mas, mas o que eu posso fazer, eu tenho tido cuidados. Eu por exemplo... uma coisa que eu quando tomo banho eu vou logo ver para os pés, vou ver se me dói, se tenho algum vermelho ou se tenho alguma ferida.

E: Faz a vigia aos pés...

P: É porque tenho assim aquele receio, não é? Já tenho a pele mais seca, já tenho assim, não é? A gente nota, antes tinha assim mais humidade no rosto e nos pés e tudo e agora já sinto os pés mais secos, já tenho que andar a passar *Nívea* e andar... e tenho tido cuidado, pronto. A alimentação faço, como faço para eles, faço para mim e às vezes até meto, na, na própria sopa deles meto, por exemplo, um bocadinho de lombarda a cozer e uma cenoura e depois tiro para mim e tiro a sopa para eles e não é pronto, se o meu marido quiser um bifeinho frito, eu grelho para mim o meu e frito para ele o bife. Não, não tenho tido problemas.

E: E na medicação... tem ajuda?

P: Não na medicação foi o que a médica me receitou, prontos não... ela disse que eu tinha um bocado de colesterol, receitou-me mais um medicamento e eu continuei a tomá-lo. Mas aí comecei a cortar... cortei as batatas fritas, cortei nos óleos, porque agora só uso o azeite para... por exemplo, eu gostava muito de carne de porco, gostava de um cozido e hoje já no cozido, o que é que eu como? Um bocadinho de carne de vaca e se for magra, só um bocadinho. Já comecei a cortar... eu antes comia enchidos, eu gostava, adoro enchidos e comia, morcela, chouriça e agora olha... já evito essas coisas, começo a evitar, não é? Posso provar uma coisinha de nada mas... eu antes comia bem, gostava, não é?

E: E da auto-vigilância... pica-se?

P: Ai, eu às vezes pico, mas tem dias que, por exemplo tem dias que não porque, às vezes, porque eu começo assim: "ai eu estou nervosa, tenho os diabetes, parece que me estão a subir porque estou nervosa" e se me pica depois começo a cismar que comi isto que me fez mal, que comi aquilo que me fez mal, porque eles estão altos e porque não baixam e, às vezes, então não é sempre. Prefiro não. Às vezes sinto assim, quando me sinto assim um bocado tonta, aquela moleza mesmo coisa, digo assim: "vou ver como é que estão os diabetes, porque hoje estou assim com uns sintomas esquisitos" e é quando eu meço porque tenho receio que eles estejam muito altos ou baixos demais.

E: E o que é que faz quando eles estão muito altos ou muito baixos?

P: Eles se tiverem muito altos, eu tenho cuidado, pronto já evito de, de, de por exemplo à noite já, já como menos, como menos e bebe muita água. E se tiverem baixos aí já eu vou, vou buscar sempre qualquer coisa doce para, não para abusar, mas como qualquer coisita doce para levantar.

E: E o exercício?

P: O exercício também tenho feito, pronto, quando posso e quando não posso também faço as caminhadas.

E: E já, já tem o apoio do marido?

P: Já, já. Foi como eu disse, domingo fomos todos andar e, pronto, também compreendo que ele, às vezes vem cansado e não posso estar sempre a chateá-lo, não é? E eu sozinha, às vezes também me aborrece [...], tenho receio de andar de noite. Eu de dia então aproveito para fazer

estes bocadinhos, se não fizer uma hora, faço meia, quando posso fazer uma hora, faço, quando puder fazer mais até faço mais que uma hora é consoante o coiso me dá.

[...]

E: O que é mais difícil para si cumprir no tratamento?

P: Cumprir no tratamento... ah... eu não acho nada difícil... ah... não vejo, não vejo que seja difícil, não.

E: E acha que há alguma coisa assim mais fácil de fazer?

P: Eu acho que é tudo fácil de fazer, porque a gente se quiser e se tiver boa vontade, não é? Se tiver boa vontade até faz. Por exemplo, eu não me custa nada fazer de comer para mim, porque eu, foi como eu disse eu se fizer uma panela de sopa, eu faço de hortalíça, mas eu meto a hortalíça inteira dentro da sopa e tiro para mim e tiro meia batata e tiro um bocadinho de cenoura ou, e pronto. E controlo bem, pronto.

E: Quando a doença apareceu a quem é que foi pedir ajuda?

P: Não pedi ajuda a ninguém. Eu sabia que era eu que tinha que fazer o tratamento, eu é que tinha que ter força de vontade, o que é que me iam ajudar, não é? Ninguém podia me ajudar.

E: E quem é que a apoia ou ajuda na doença e no tratamento?

P: Quem me apoia? Eu acho que sou eu mesma! Porque em casa, está bem a minha filha só vem de visita, porque ela trabalha independente, o meu filho também está independente, em casa só estou eu, o meu marido e o meu pai, que tem oitenta e tal anos e eu não peço apoio a ninguém, porque eu sei que sou eu que tenho que fazer.

E: Vem às consultas sozinha...

P: Ai venho, venho, sozinha.

E: Trata da alimentação sozinha.... Trata da medicação sozinha...

P: Às vezes até peço ao meu marido: “olha traz-me da farmácia isto assim”, mostro o papel, ele pega e leva. Mas eu é que me controlo, tenho que ser eu.

[...]

E: Depois da doença, continua a fazer as mesmas coisas?

P: As mesmas coisas, não porque é o que eu disse, eu não venho à... não paro com as colegas para comer um bolo, essas coisas alterou algumas coisas. Por exemplo, eu antes até comia bem e deitava-me logo e eu agora tenho que fazer as minhas caminhadas e fazer os meus exercícios, não é? Não é como era antes, aí isso não. [...] Agora não, digo assim: “Olha há quem tenha doenças piores, não é? Quem tem cancro também tem que o aceitar”. Eu acho que esta doença, se for controlada, não terei problemas. E... se eu tiver o cuidado e o controle e isso está na minha mão, não está na mão de mais ninguém.

E: Considera, no seu dia-a-dia que é uma pessoa doente?

P: Não, não me considero doente. Sei que tenho um problema de saúde, mas não é uma coisa assim tão grave. Também tenho a tiróide e nem penso nela. Nem me lembro, nem penso.

E: Pronto, obrigada dona (omitido para preservar anonimato)!

P: De nada, olha quando quiser...