

Transcrição de Entrevista 4

Tabela – Características Sócio-Demográficas

Características	
Sexo	Feminino
Idade	60
Estado Civil	Casada
Agregado Familiar	Marido
Nível Educacional	3º Ano
Situação Laboral	Doméstica

Entrevistadora: Queria começar que me... que me falasse como é que é o seu dia-a-dia?

Participante: Oh filha, o meu dia-a-dia...

E: Desde que acorda de manhã até à noite...

P: O meu dia-a-dia é pôr-me a pé e vir para a cozinha tratar de, das, das, das minhas coisas, dar o almoço às... ao meu marido, aos netos se tiverem aqui comigo e... depois vou para fora para, para ajudar o meu marido aí fora na... a fazer a terra, não é? Porque temos aí muita terra à volta de casa e temos... semeamos bastantes coisas e temos de tratar delas... e depois... aí por volta das onze horas tenho de vir para dentro para fazer o comer para mim, para ele ou se tivermos todos, para todos e... e pronto e depois à tarde, olhe é como lhe digo andamos por aí a trabalhar e à noite torno recolher para tornar a fazer o comer e pronto e é o meu dia-a-dia.

[...]

E: Pronto! Desde que teve a doença, desde que lhe foi diagnosticada a diabetes, mudou alguma coisa na sua vida? No seu dia-a-dia?

P: Mudou bastante filha!

E: Então, o que é que mudou?

P: Não, não é a mesma coisa, não é a mesma coisa! Não! Esta doença é uma doença que não dói... pronto, não dói, mas se a gente não tiver muito cuidado... ah... leva a gente, pronto fica a gente sem... sem, sem ter forças, sem, sem coisa nenhuma para trabalhar. Põe a gente mesmo de rastos. Se eles estiverem, se não estiverem os, os diabéticos, se não estiverem os diabéticos... ah... ah... controlados, que a gente esteja controlada, a gente não, não, não anda bem. Não, não pode dizer que tem saúde, que não tem, pronto.

E: E, e... então fica mais fraca, às vezes...

P: Mais fraca, pois claro! Fica a gente sem, sem... eu, ao menos fico sem pernas, não tenho forças nas pernas, não... não tenho... coisa nenhuma.

E: E isso faz com que deixe de fazer algumas coisas...

P: Sim, pois é! A... gente não tendo saúde não, não tem disposição para trabalhar, não é? É mesmo assim, não tem tanta disposição para trabalhar. E pronto... isso... porque eu era uma pessoa... ainda hoje pronto, sou ... mas já não é igual, é muito diferente! Era uma pessoa muito activa para o trabalho e para tudo, nada me punha medo e tudo mais, mas agora já não, já não é assim porque a gente já se não pode também alimentar como se alimentava dantes, não é?

E: E como é que se alimenta agora?

P: Olha filha é mais à base de legumes... e fruta e... e assim porque já... pronto... a gente tem de tirar ao pão, às massas, às batatas...

E: Notou isso na alimentação então?

P: Notei isso... Ai, muito! Notei isso muito na alimentação.

E: Por exemplo, quando ia às compras...

P: Eu gostava muito...

E: Diga, diga, diga!

P: Eu gostava muito de... pronto, gostava muito da batata, gostava muito da batata. As batatas para mim, eu adorava as batatas. E massa... que eu, eu... para mim não havia escolha, eu sou de muito boa boca, comia de tudo... nunca fui esquisita no comer! E comia de tudo muito bem! E gostava de comer, eu tinha paixão por comer, pronto! Nunca fui muito gorda mas, mas também não... era que comesse demasiado, não é? Mas pronto.

E: Mas gostava de comer.

P: Mas gostava de tudo. Não era daquelas pessoas que dizia assim: “eu não gosto disto, não gosto daquilo”. Eu gostava de tudo, para mim era tudo bom. E agora já não é assim.

E: Teve que mudar.

P: Agora teve que mudar.

E: Por exemplo, quando vai às compras começou a comprar coisas diferentes?

P: Diferentes, porque pronto a gente já sabe como é que é, tem de trazer mais legume... por exemplo, tenho que comer mais nabo que não gostava... e agora estou sujeita a comer, tenho de não, de não usar, por exemplo, açúcares porque, pronto... café, eu gostava de café, mas nunca mais tomei... nunca mais tornei tomar café, porque os adoçantes, não é bom e o açúcar não o posso usar, pronto deixei de tomar... Pronto e depois até acho que cansa o meu marido, que o meu marido, pronto gostava de arroz doce, gostava dessas coisas, não é? Doce, doçura... e eu fazia quando, quando podia, fazia, mas agora até me recuso a fazer... os doces, em casa. E depois, e depois eu acho lhe graça que ele diz assim: “agora por tu não poderes comer, os outros também são obrigados a não comer, tu não fazes!” (risos). Não, porque eu não faço. Filhoses, bolos, essas coisas assim, nunca mais fiz.

E: Então, a comida que faz para si é a mesma...

P: Até nisso me mudou a mim vida, está a ver!

E: A comida...

P: Porque eu gostava muito de fazer as coisas...

E: Exacto.

P: Fazer bolos e fazer filhoses e rabanadas e gostava... quando era do Natal, eu adorava as rabanadas, eu gostava muito... de as fazer, de as comer, mas também gostava muito de as fazer, agora nem, nem... desde que me apareceu este, este problema, que não posso comer, até nem gosto de as fazer... não me dá gosto!

E: Porque não as pode comer.

P: Porque não as posso comer e não me dá gosto de as fazer. Porque a gente se, se faz gostava, tem paixão e come, não é? Debica sempre e então...

E: Nem faz.

P: Antes... para ter, para ter controlado, não se pode fazer as coisas, pronto. Eu comigo, é assim... para ter controlado.

E: Pronto e então faz uma comida, a comida que faz para si, faz para o seu marido igual?

P: Faço logo a comida, a comida não, não... a comida, quer se dizer, em princípio, por exemplo eu se coser, se coser batata... eu nunca coso a batata só, agora, tenho de meter sempre legume e depois tiro o legume para mim e, e, e se for que ele queira também ou os outros, tiro para os outros também legumes, mas normalmente... eu para mim é que nunca mais comi, nunca mais comi arroz só que...

E: Para si é que acrescenta ali mais ...

P: É! Se fizer, se fizer arroz tiro um bocadinho de... se fizer arroz tiro um bocadinho... tenho de ter legume para misturar com o arroz e depois já sabe ponho um bocadinho de arroz e como legume e a batata é igual e ou... com a massa, se já com o que for tenho de meter legume, porque sou obrigada!

E: Porque foi a médica que... os médicos que recomendaram.

P: Porque foi a médica... Que me, me recomendaram e... pronto e eu sei.

[...]

E: Então olhe da alimentação, mudou nas compras, começou a comprar mais legumes... mais verdes...

P: Mudei, mudei, tive que mudar.

E: Mudou a... a forma, a forma como cozinha, também já disse que faz mais cozidos, se calhar, mais grelhados...

P: É diferente, pronto. É, tem que ser tudo cozidos, que eu fritos, fugia aos fritos.

E: E põe mais verduras.

P: Ponho mais... e o, e o legume ponho sempre, todas as vezes que, todas as refeições tenho que comer legume.

E: E, e o número de refeições diárias, que faz... ah...

P: O número de refeições diárias, isso são as mesmas, pronto. É... almoço e... o almoço, o pequeno-almoço e o almoço e a ceia e o jantar. Era ao contrário, mas pronto.

E: Só faz as três...

P: Ah... as três refeições, quer se dizer para eles, assim em junto, não é? Agora para mim, por exemplo eu tenho de... de comer...

E: Come mais a...

P: Mais a miúdo. Como menos e mais a miúdo.

E: Pronto.

P: Ando, como... tenho, que eu tenho sempre muita fruta, já compro mais fruta por causa disso.

E: Come ao meio da manhã, se calhar.

P: Porque... dou uma volta aí por fora. E porque... porque uma pessoa que não trabalha, não desgasta, não é? Mas as pessoas que andam aí fora a trabalhar como eu ando, na terra, a gente tem fome e depois desgasta, desgasta mais.

[...]

E: Então a senhora come... o pequeno-almoço e come pãozinho...

P: Eu como. Olha, olha filha eu ponho-me a pé de manhã e tomo uma chávena de leite simples.

E: Hum. Só come isso?

P: Porque eu, porque eu gostava do leite com... o pingo.

E: O café, mas agora já não...

P: Mas por causa de não pôr adoçante... (risos).

E: Já não toma.

P: Já não tomo. Tomo o leite simples, de manhã... com bolachas de... integrais, de água e sal. Pronto, este é já a primeira (risos). E depois... dali a um pedaço como tenho de tomar outro, outro, outro medicamento... ah... aí por volta das dez horas o meu marido também é costume cá dentro vir tomar o, o almoço, o pequeno-almoço e então aí, meto talvez um... metade de um pão integral com um bocadinho de queijo ou qualquer coisa e uma peça de fruta e é que tomo o medicamento. Pronto, e depois à... uma hora, nós comemos sempre à uma hora, à uma hora ah... como a sopa, que eu faço sempre sopa, na nossa casa comemos sempre sopa, de manhã, ao meio dia e à noite. E como a sopa e depois como... o presigo (a refeição) sempre com um bocadinho de legume. A sopa já faço com bastante legume e depois o presigo, para mim...

E: E, por exemplo, na sopa mudou a como cozinhou a sopa antes e como cozinha agora?

P: Mudei, porque lhes tirei à batata... pronto. Ponho mais... coco, ah coco, nós aqui chamamos coco, mas não é coco é...

E: Sim, sim abóbora.

P: É abóbora. Já semeio mais... já comecei a semear, a fazer mais pelas coisas, faço... semeio muita abóbora.

E: Cultiva mais vegetais...

P: (risos). Cultivo mais vegetais e alho francês e... todas essas coisas e cenoura, semeio bastante cenoura.

E: E depois lancha?

P: E... depois lancha. [...] Mas eu agora também, uma coisa é certa já vai há coisa de... sei lá, vai há coisa de... já há uma tempadinha boa, para aí uns três meses ou assim que não me dá... aquela fraqueza que me dava até agora, sei lá... o que é que se está a passar.... Não, não tenho... não... dava-me, dava-me aquela, uma fraqueza muito grande e... pronto... antes, antes das refeições dava-me bastante fraqueza e coiso.

E: Ficava sem forças.

P: E agora já não, já há uma tampada boa que não coisa...

E: E aí o que é que fazia, quando lhe dava essa fraqueza?

P: Tinha de comer filha, tinha de comer fruta. Se não fosse hora de coisa tinha de comer fruta ou... pão ou assim. Que até a (omitido para preservar anonimato) (médica) disse assim: “você coma... coma pão!”. Mas também não se pode comer muito pão, que o pão é farinha, é farináceo. E tudo que, e tudo que seja de farináceo a gente não pode, não pode abusar. E... e pronto, e então... compro dessas maçãs raineta e ... pronto. E também não vou comer só a maçã raineta, não é? Não fujo de comer uma peça de fruta... uma banana também de manhã, às vezes da parte da manhã, como ou assim. Pronto, tento... controlar o mais possível.

E: Pronto. Agora... o que é que mudou mais, além da alimentação que é assim o que nota mais, não é? Que teve que mudar muita coisa.

P: Eu, a esta doença o que noto mais que teve de mudar na alimentação, foi a coisa que eu mais me... o que mais me modificou para mim foi isso, porque me tirou muitos gostos daquilo que eu tinha.

E: Que costumava comer, exacto.

P: Pronto e aí mudou-me bastante. Do resto se, se andar controlada, que ande bem... ah... trabalho e assim, isso faço a mesma coisa, não, não me...

E: Não interfere em mais nada.

P: Não interfere em nada. Só me interfere na alimentação, pronto já se sabe.

E: E olhe, e, por exemplo, emocionalmente, nos seus sentimentos, notou alguma mudança?

P: (4 s.) pronto... se, se queres que te diga (4 s.) sinto aquela... aquela coisa, aquela mágoa de... a gente não poder se, pronto... tudo, tudo, é a tais coisa, tudo derivado da alimentação, de a gente se sentar a uma mesa e não poder satisfazer como as outras pessoas.

E: Ter aquela... Estar muito limitado.

P: É, é verdade. É isso, é isso que eu, eu mais sinto. Do resto, até pronto... que esta doença não dói, filha! Não... pronto esta doença não dói, isto é...

E: É o tratamento.

P: É, exactamente! E, e a coisa da gente andar a ter, de tomar aquela medicação... e ter de andar sempre a ver, a fazer a pica para coisa, para, para a gente saber se está bem ou não, tem que ter a gente essas preocupações, compreendes? E isso aí muda a vida da pessoa, não achas? Muda a vida da pessoa, porque quando a gente não tinha nada disso era uma alegria.

E: Sentia-se mais...

P: Sentia-me muito mais...

E: Livre...

P: Sentia-me muito mais livre, muito mais satisfeita... Jesus, isso nem tem comparação, não é?

E: Pronto...

P: Mas pronto, estas coisas vem e... pronto, a gente tem de as aceitar, não é?

[...]

E: Olhe e... acha que afectou a sua vida familiar, a doença?

P: A vida familiar, não filha, que eu para eles... pronto, no tipo de alimentação, sim. É como te acabo de dizer... o meu marido notou bem! (risos) O meu marido notou, não é?

E: Só se queixa... notou aí nos doces, não é?

P: Mas pronto, do resto não.

[...]

E: Pronto, agora já me falou de algumas coisas do seu tratamento, não é? Da alimentação já me falou, já me disse aqui que tem a medicação e que faz o teste...

P: Exacto, exacto. Faço o teste.

E: Pronto, na, na medicação é a senhora que vai comprar os medicamentos... à farmácia?

P: Sou, sempre!

E: É a senhora que toma conta dos seus medicamentos?

P: Sempre!

E: Que os organiza...

P: Sim!

E: Consegue organizá-los bem, como é que os organiza? Sabe bem quantos comprimidos é que tem que tomar para cada medicamento, a que horas?

P: Olha é porque isto é a tais coisa, eu, eu já fui mudada de medicação mais de que uma vez, várias vezes.

E: E foi porquê? Porque se sentia mal com os medicamentos?

P: Não sei porquê, porque ia fazer as análises... era a tais coisa com a (omitido para preservar anonimato) (médica), de cada vez que ia fazer as análises, ela achava que não estava bem e então muda, alterava as coisas e eu não gosto! Eu gosto de tomar uma medicação certinha. Agora fui então para, para a (omitido para preservar anonimato) (médica) e a (omitido para preservar anonimato) (médica) pronto... e a (omitido para preservar anonimato) (médica), quando depois viu as... quando depois viu as análises, que mandou-me fazer análises logo, não

é? E quando viu as análises diz ela assim: “olha estou pasma em a, em a, em a Doutora (omitido para preservar anonimato) dizer que você tinha de tomar a insulina! Então você tem o, o...”.

E: Controlada...

P: “... controlados! Como é que ela se lembrou de coisa?” Pronto e começou a insistir nisso, até foi por isso que eu mudei, que eu ia-me aborrecer com ela e não valia a pena. E mudei.

[...]

E: Toma este de manhã, um...

P: Não, tomo dois... de manhã, que ela agora pôs-me dois destes de manhã e pôs-me... o... três destes, um ao pequeno, ao fim do pequeno-almoço, um almoço e outro jantar. [...] E depois à noite é que tomo o do Colesterol e tomo uma, uma aspirina pequenina que é para... para esta coisa de não dar, esta coisa de, do coração e...

E: Do coração.

P: É! [...] E pronto e mudou-me bastante a minha vida por isto, porque eu era uma pessoa que não... nunca fui, graças a Deus, nunca fui doente e nunca tomei medicação. E eu detesto medicação, a verdade tem de se dizer, isto não posso fugir a isto porque pronto.

E: Tem mesmo que tomar.

P: Esta doença, esta doença não... há, há que tomar mesmo. Mas eu sou um bocadinho...

E: Não gosta de estar a tomar medicamentos.

P: Não gosto de tomar medicação, pronto! Que eu sei que os medicamentos é assim, mas isso é todos, os medicamentos fazem bem a uma coisa, mas vão fazer mal a duas ou três... e a pessoa desde que começa a tomar medicação, adeus saúde! Não vem mais, é por isso que as, as, as pessoas depois sentem-se tristes e a vida da pessoa muda mesmo.

E: E acha que a da senhora mudou aí...

P: Mudou porque...

E: Mudou na sua rotina, não é? Porque tem que tomar esses medicamentos...

P: Exactamente! Porque... pronto, depois a vida...

E: E acha que lhe afectou, outras, outras...

P: Afectou-me... a minha vida que eu tinha de... alegria, pronto!

E: Acha... Sente-se mais triste...

P: Muito mais triste! Muito mais triste! (emociona-se)

E: E acha que é de, é de por ter a doença... por ser uma doença crónica...

P: Exactamente! Que a gente é obrigada a tomar a medicação.

E: E que não pode fugir disso.

P: E que eu não gosto, e que eu não posso fugir disso. Que não gosto de tomar a medicação, nunca gostei. Não era pessoa doente e nunca gostei de tomar medicação e pronto e não... é por isso que também não gosto que me estejam a mudar à medicação, porque... como eu não gosto de tomar medicação... não gosto de tomar medicamentos, cada vez que me mudam um

medicamento, eu sinto-me... fico nervosa, não... e não me sinto bem com o medicamento, ali... depois se for obrigada a tomar, começando a rotina a habituar-se depois pronto, mas ali uns dias não me sinto bem! [...]

E: Mas pronto, acha que isso mudou muito a sua vida.

P: Mudou! Já vi que mudou filha, não é nada igual, nada, não tem nada a ver!

[...]

E: Pronto... e de actividade física, costuma fazer?

P: Não filha, não... eu... enfim, actividade física é... como te digo, nós...

E: Faz aqui em casa...

P: A gente aqui... eu ando sempre a trabalhar.

E: Trabalha sempre na agricultura, lá fora...

P: Sim. Sempre a trabalhar. Ainda há bocado... semear muitas batatinhas, muitas batatas e, e... só eu mais o meu marido é que, é que trabalhamos. [...] E sou eu mais o meu marido que fazemos... a terra, tem que ser. Eu sou obrigada a ir, compreendes? Não vai andar aí o meu marido sozinho, ele vai, eu tenho que ir com ele.

E: Pronto e da, dos testes que faz da glicemia, para ver o açúcar no sangue...

P: Eu sei!

E: Ah... faz aqui em casa? Quantas vezes é que faz, mais ou menos?

P: Olha filha sou capaz de fazer uma vez por semana, não faço todos os dias! Não, não me piko todos os dias.

E: Pronto, e sabe ver os valores, sabe quando é que estão mais altos ou quando é que...

P: Sim, porque a máquina, a máquina diz.

E: E, e... regista os valores?

P: Não, não registo, que já fica registado na máquina. Quando vou ver a outra semana, tenho o registo da...

E: E é a senhora que vai comprar as fitas também, à farmácia e trata de tudo...

P: Sim, sim, tudo. Trato!

E: E é a senhora que faz a si própria... ah... o teste?

P: Sim, sim, sim.

E: E, por exemplo, se tem um valor muito alto ou muito baixo, faz alguma coisa de especial, tem algum cuidado?

P: Ai se tiver muito altos, isso então... estive a pensar, penso já “o que é que, o que é que eu fiz? O que é que eu fiz mal?”.

E: Fica preocupada.

P: Fico já preocupada. E então trato já de cortar... em alguma coisa que acho que me fez mal. Ai isso é, é logo! E, e pronto e... vive sempre a gente nesta... nesta ansiedade.

E: A senhora, a senhora vive sempre preocupada com o que pode acontecer...

P: Preocupada, é! [...] Isto é assim, ao menos comigo é assim... ah... esta doença... ah... se a gente se enervar com qualquer coisa, eles sobem mesmo que... que a gente não, não... queira, porque a gente não mandamos em nós mesmos próprios, há coisas que pronto. [...] Sei que, sei que é assim, sei que se me enervar que os diabetes sobem, pronto! Sei lá porquê nem porque não, mas sobem! [...] Mesmo também já fui a uma, uma consulta da vista a Viana, já mais que uma vez e o... lá especialista que me fez o exame à vista até me disse: “olhe os seus diabetes são bastante, bastante... coisa de, de, de tipo de nervos, mais de sistema nervoso. Os seus diabetes são mais...” [...]

E: E a senhora fica, anda sempre muito ansiosa, muito preocupada?

P: Sempre! Mas é com tudo.

E: Acha que é muito nervosa?

P: Sou! Eu sou uma pessoa que ando sempre muito preocupada, muito preocupada com os netos, com, com tudo... se demoram um bocado já fico preocupada. Sou uma pessoa muito preocupada, pronto!

[...]

E: E acha que assim não consegue, sente que não consegue ter controlo sobre a doença?

P: Eu... é como te digo filha... eu... controlando na, na comida e estando cá mais descansada na minha casa, tudo bem, não... não há problema. Até que não gosto de muitas confusões, nem, nem assim muito barulho, nem. Eu gosto de estar, estar na minha, no meu sossego, que me sinto... melhor. Mas dantes não era isto foi desde que me apareceu esta doença. [...]

E: E acha, por exemplo, se, quando está assim mais triste ou mais ansiosa dá-lhe menos vontade de fazer as coisas para o tratamento que tem de fazer?

P: Dá, dá menos vontade, claro.

E: E deixa de fazer ou faz na mesma?

P: Tenho que fazer, que sou obrigada (risos). Mas a vontade, já se sabe que não. Modifica, pronto. É uma doença que modifica bastante a vida das pessoas. A mim é, pronto. [...] Nunca mais fui a mesma pessoa que era!

[...]

E: Pronto, e com os pés, tem cuidado com os pés?

P: Olha com os pés, pronto... eu sou... tento... trazer, pronto... mas isso também sempre, não é? A... limpeza isso foi toda a vida que eu, fui sempre uma pessoa que gostei de andar fresca, não é? Mas, mas não tenho, nem uso grandes pomadas nem nada... eu só lavo todos, a, a miúdo e do resto nunca tive problemas. Não, nos pés nunca tive problemas, até hoje.

E: Mas costuma examinar os pés, ver se tem feridas... usa calçado diferente?

P: Não filha, não até, até... não o calçado é mais ou menos o mesmo.

[...]

E: Vai às consultas de três em três meses e todos os anos?

P: Vou, vou, sempre, sempre.

E: Vai acompanhada ou vai sozinha?

P: Não, eu vou sozinha.

E: Vai sempre sozinha?

P: Vou. Para já vou sozinha.

E: É a senhora que segue o tratamento, sozinha.

P: É, é! Para já sou. [...]

E: Ah... o seu marido costuma ajudá-la no tratamento, alguém a ajuda no tratamento?

P: Não, não. O meu marido com respeito a doenças... ah... não vale nada. Para a doença não vale nada. Nem para ele, nem para mim.

E: É a senhora que costuma tratar da doença do seu marido?

P: (risos) é! Isso já sabe que tenho eu que, que... coisa, mesmo para ele. Tenho que, que avisar para ir fazer análises, e isto é aquilo. Ele também tem sido bastante saudável, graças a Deus! Mas pronto, mas agora uma vez por ano as pessoas tem que... o nosso corpo é um relógio e temos que ir ver. E... mas isso tenho de eu ir marcar e depois... ele detesta ir aos doutores, isso é como quem a... o leva de rastos.

E: Mas é a senhora que marca consultas, que compra medicamentos...

P: Mas sou eu que vou marcar, sou eu que marco tudo... (risos).

E: É a senhora que trata da saúde da família.

P: Exactamente! E, pronto e depois vai e faz e assim, mas tenho de ser eu. Para mim não vale nada, para mim saúde isso não vale nada, para isso não tenho marido!

E: Ele sabe... conhece a sua doença...?

P: Conhece, que ele sabe... pronto. Mas, mas não é uma pessoa de responsável de dizer assim...: “ela tem esta doença e tenho de ir com ela para o doutor ou para isto ou para aquilo”, não... vai, fazendo falta vai, mas não, não...

E: E não tem conhecimento dos sintomas, da, da medicação que tem que tomar, das consequências da doença... aquilo tudo que a dona (omitido para preservar anonimato) me falou aqui...

P: Não, isso para ele não conta nada. É uma pessoa assim um bocadinho fria.

[...]

E: E o que é que é mais fácil para si fazer?

P: Fácil para mim é, talvez... a alimentação. Primeiro ainda coiso, mas agora não tenho problemas. [...] E de resto, pronto... a mais, a mais dificuldade que tenho é em tomar a medicação, porque sei que me está... que sou obrigada a tomar, mas que me está a fazer mal aos outros órgãos do corpo, que isso é mesmo assim.

[...]

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

P: E é assim. Não tem de quê, minha filha.