

Transcrição Entrevista Maria Inês

Giulianna: Olá para você que acompanha o nosso curso. Hoje estamos aqui com uma convidada muito importante para falar sobre envelhecimento. Você já me conhece, eu sou a Giulianna e essa é a senhora Maria Inês.

Giulianna: Quero começar agradecendo muito pela senhora estar aqui com a gente hoje. O tempo e a disposição são realmente muito valiosos que a senhora está nos fornecendo aqui. A gente agradece muito. Nosso curso foca em saúde e envelhecimento. E acreditamos que essa experiência pode ser uma inspiração muito grande para os nossos professores.

Giulianna: Bom, para começar, eu queria saber um pouquinho mais da senhora. O nome, a idade e como que é um pouco o dia a dia, a rotina da senhora.

Maria Inês: Meu nome é Maria Inês do Nascimento, tenho 68 anos, estou aposentada já há um bom tempo. Ultimamente o que eu mais gosto de fazer é estar com meus netos, com o adolescente, o que é criança, meus filhos. Meu caso sempre foi família, entendeu? E depois da pandemia, mais em casa. Eu tô tentando sair, mas é mais em casa.

Giulianna: E gostaria de saber também se a senhora lembra como que a senhora estava, o que a senhora fazia quando tinha 30 anos. E se a senhora pudesse voltar no tempo e dar um conselho, algum recado pra senhora nessa época, o que a senhora diria?

Maria Inês: Calma Inês, não tenha pressa, vai devagar, você é muito afobada, seja mais calma e fale devagar.

Giulianna: Queríamos saber também um pouco, o que levou a senhora a buscar o diagnóstico?

Maria Inês: Eu fiquei preocupada que eu andei assim meio... deslocalizada, meio perdida em lugares que eu sou acostumada a andar. Então isso daí me chamou atenção há dois anos... um ano e meio. E eu procurei o médico, procurei o neurologista, ele pediu o exame e aí acusou.

Giulianna: E como que a rotina da senhora? Ela mudou desde o diagnóstico?

Maria Inês: Eu passei a prestar mais atenção em mim, porque o que antigamente parecia ser normal, hoje em dia eu acho que já não é mais. É que nem... repetir as coisas, esquecer onde eu coloquei, aonde eu fui, o que eu tenho que fazer hoje, até então parecia normal. Aí agora eu falo, peraí, não é bem assim, isso daí você tá sabendo que você tem que fazer isso, já faz tempo, você faz isso sempre. Então quando eu me esqueço já me vem logo o assunto que não é que é normal, né?

Giulianna: E a senhora então estabeleceu algumas práticas ou atitudes para auxiliar a senhora no dia a dia?

Maria Inês: Eu sempre tive, em casa eu tenho, tipo diário, então agora, ultimamente, eu estou escrevendo principalmente porque eu percebi que eu... eu achei que fazia anos que eu não sonhava. Então mais recentemente eu percebi que eu sonho. Eu sonho porque aconteceu isso, de eu sonhar, acordar assim, dali a pouco eu ia até o banheiro e voltar e eu não lembrar mais do sonho. Mas lembrar que tinha sonhado, mas não lembrava o que era. Tanto é que tem um sonho que eu me lembro até agora, que já faz duas, três semanas que eu sonhei, que foi com meu pai, minha mãe e minha tia que são falecidos. Então eu me lembro da cena deles assim. Lembrei, a semana passada eu sonhei, lembrei. Acordei, peguei o caderno para escrever, já tinha esquecido qual era o sonho. Entendeu? O que eu tinha sonhado. Então essas coisas me chamaram mais atenção.

Giulianna: E o que a senhora acha que é importante que as pessoas que estão recebendo diagnóstico hoje saibam sobre a doença?

Maria Inês: É, eu acho que não adianta disfarçar. Você tem que conscientizar. Eu acho que eu não cheguei a ficar assim assustada, alarmada. Eu fiquei, nossa, então eu comecei a dar motivo. Eu achei no Alzheimer o motivo das coisas que eu estava fazendo. Então aí eu falei, ah, faz tempo que você está fazendo isso, está esquecendo daquilo. Então eu me achei mais. Não adianta falar, ah, não é nada. Não, você tem um problema e acho que quanto mais você for atrás e prestar atenção no meu caso, em mim mesma, vai ser mais fácil das pessoas que estiverem comigo estar mais ciente do meu problema. Aliás, uma coisa que eu tentei várias vezes na minha vida foi passar com um psicólogo. E agora eu já fui duas vezes, então quer dizer que acho que eu vou, porque às vezes eu parava lá na primeira. Então eu estou tentando.

Giulianna: E para encerrar, eu gostaria que a senhora pudesse deixar um recado, uma mensagem para os professores e para os futuros alunos que estão assistindo sobre a vida, sobre envelhecimento, sobre como é estar nessa fase da vida.

Maria Inês: Ah, eu acho que é viver bem, pra poder ter uma juventude assim, envelhecer com saúde, se livrar de vícios, não se deixar envolver nisso, porque eu acho que qualquer tipo de vício acaba, porque você fica muito preso naquilo. O meu vício foi fumar. E parei até com certa facilidade, porque quando eu falei, fiquei três dias, eu falei, não fumo mais e não fumei. Mas eu acho que é se prender nas coisas ruins e coisas de exercício que eu não fiz, essas coisas lá, que hoje eu sei que é essencial, ajuda, ajuda bastante, de criança até envelhecimento.

Giulianna: A senhora é feliz?

Maria Inês: Ah, eu sou, dentro do meu espírito, eu sou meio assim, impossível, assim, impossível não, é... Eu não penso pra falar, eu falo o que eu penso. Eu sempre falei isso, minha mãe fala isso. Porque às vezes isso soa inconveniente, né? Eu acho que eu sou um pouquinho isso. Quando eu vejo eu já falei, eu já fiz e do jeito que eu falo, assim, normalmente a “turmaiada” leva pra ela porque tem um tom de voz, assim, e outras mães estão não prestando mais atenção nisso, né? Então a pessoa acha que eu tô brigando, eu chamando atenção e às vezes não é isso. Quando vem, tá todo mundo rindo e não é nada daquilo, né?

Giulianna: A gente agradece mais uma vez a participação, a disposição da senhora. Com certeza isso vai ser extremamente enriquecedor e muito importante para todo mundo que está fazendo o curso, para ouvir a história da senhora. Conhecer um pouco mais sobre a trajetória, o envelhecimento, e isso acrescenta na nossa vida, e muito mais do que isso, é importante que a gente escute as vozes de pessoas como a senhora, a gente agradece muito.

Maria Inês: Ah, eu tô me sentindo uma artista aqui agora. Não, porque é bom, né?