

## Índice

Há que cuidar do cuidador de pessoas com demência .....	1
Demasiada ética .....	3
“La mente de los justos” .....	4
“Tolkien” .....	4

### Há que cuidar do cuidador de pessoas com demência

Umhas 800 000 pessoas em Espanha sofrem da doença de Alzheimer, segundo cálculos da Sociedad Española de Neurología (SEN), e é de esperar que o mal, que afeta 5 % da população com mais de 65 anos, se torne cada vez mais presente na medida em que mais pessoas atinjam o limiar da terceira idade. Mas as consequências deste avanço acabarão por ser experimentadas também por outros milhares e milhares de indivíduos não afetados pessoalmente pela demência: os cuidadores.

Se não existir um apoio forte, o cuidador não tem hipótese de resposta. A fadiga, a depressão e o sentido de culpabilidade por não poder dar “o máximo”, ou por ter sequer equacionado um internamento do seu ente querido, além da dolorosa constatação de que este já não o reconhece, tendem a tornar-lhe mais difícil a tarefa e a conspirar contra a sua saúde física e mental.

Também os que cuidam de pessoas com demência podem experimentar uma certa vergonha em explicar às outras pessoas a que tipo de atividade têm de se dedicar nessa altura. Um [relatório sobre o tema](#), publicado em 2016 pela Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer (CEAFA) e pela Fundación Sanitas, cita uma sondagem a cuidadores espanhóis, a respeito das barreiras que são um obstáculo para se identificarem como tais.

Entre os argumentos expostos estiveram a culpa (12 %), o medo do que outras pessoas possam pensar (18 %), o isolamento (25 %), a dependência (43 %) e o receio da doença (67 %). Como se já não fossem bastantes as dificuldades que rodeiam a doença, acrescenta-se outra: o estigma.

O relatório da CEAFA é categórico: “Deve-se cuidar do cuidador e reconhecer o seu papel ou função como tal, apostando em visibilizar perante a sociedade (na sua mais ampla conceção) as tarefas que implica cuidar de uma pessoa com Alzheimer ou outras demências”.

Um âmbito que potencia o encontro entre o cuidador, o especialista e outros cuidadores, é o dos grupos de ajuda mútua (GAM), recomendados pela CEAFA. Um deles é a Associació Familiars Alzheimer Barcelona (AFAB). A psicóloga Fuensanta Gil trabalha ali com dois grupos de cuidadores.

Segundo explica à “Aceprensa”, estes aproximam-se da associação porque se sentem sobrecarregados em casa e não sabem que estratégias utilizar. “Muitas vezes dizem-nos que não sabem se o estão a fazer bem, se atuam corretamente ou se estão a prejudicar a pessoa de quem cuidam. Se há coisas que não estão a ser bem geridas, damos-lhes as diretrizes para que as corrijam”.

Os membros do GAM de Barcelona recebem muita informação sobre a doença, sobre como cuidar da pessoa, como gerir as emoções e o tempo, como gerir sentimentos como a culpa, e também em que momento será de escolher uma residência para essa pessoa e qual poderá ser a mais adequada para o caso concreto.

Diz a Dra. Gil: “Vemos, pelos resultados, que melhoram. Além disso, verbalizam-no: dizem-nos que o seu estado físico e psicológico é muito melhor, e agradecem pertencer ao grupo. É verdade que a princípio lhes custa dar o passo, mas depois dizem-nos que não imaginam como seriam as suas vidas se não tivessem a seu lado pessoas com as quais poder partilhar os momentos difíceis e também os bons”.

E uma nota interessante: segundo conta, uns 25 membros dos grupos terapêuticos formaram um terceiro – “lúdico-cultural” –, para, a seu modo, mudar o *chip*. “Ficam para sair as sextas-feiras alternadas, para apanhar ar no meio da sua situação. De facto, assim designaram o grupo: “Ar”.

Porque contra o isolamento a que muitos podem sentir-se condenados, será bom sair a encher os pulmões... de sociedade.

### Alguns conselhos necessários

Várias *webs* sobre o cuidado a ter com as pessoas que sofrem da doença de Alzheimer apresentam conselhos úteis, como estes tomados da [Family Caregiver Alliance](#) e da [Alzheimer Disease International](#).

1. Uma pessoa com demência não necessita de ser trazida de regresso à realidade. Se perguntar por um ente querido falecido, não se deve precisar-lhe o dado real, porque só faria reviver a sua dor. Será melhor falar-lhe dele com normalidade.
2. Evite conflitos com o doente se teve alguma reação violenta ou não fez alguma coisa corretamente. Não é culpa sua, mas da doença.
3. Não lhe ofereça possibilidades de escolha, do tipo: “Queres jantar agora?”, pois não controla os horários. Algo como “vamos jantar” pode, pelo contrário, que se disponha a comer.
4. Não faça arranjos com ele – “nesta panela de água quente não se toca” –, porque mentalmente não está em posição de respeitar o acordo. Retire melhor a panela do seu alcance.
5. Pode não ser um cuidador perfeito; tem direito a experimentar as diversas emoções humanas. Aprenda a perdoar o doente, assim como a perdoar a si próprio.

### Em Portugal:

Foi recentemente aprovado o Estatuto do Cuidador Informal (em julho deste ano). O documento prevê medidas de apoio aos cuidadores e indicações relativamente à sua carreira contributiva.

A última estimativa mostra que, em Portugal, deverão existir entre 230 a 240 mil pessoas em situação de dependência. Para todos estes casos, familiares próximos são normalmente os que ficam responsáveis pela prestação de cuidados.

As principais alterações têm a ver com o descanso do cuidador e a continuidade de uma carreira contributiva, mesmo sem trabalhar.

O descanso do cuidador informal inclui a possibilidade de ser feito em casa, graças ao apoio domiciliário. A única possibilidade deixa de ser o internamento da pessoa dependente em instituições. Também quem recebe o apoio social do cuidador vai pagar menos para a Rede Nacional de Cuidados Integrados, quando recorre ao descanso do cuidador.

Está previsto que a prova de que se é cuidador informal principal deve ser feita oficiosamente pelos serviços competentes da segurança social e que o acompanhamento, fiscalização e avaliação do cumprimento das medidas das respetivas áreas de intervenção cabe ao Instituto da Segurança Social e aos serviços de saúde.

Assim, através do pagamento do seguro social voluntário, os cuidadores podem continuar a descontar.

O novo Estatuto distingue:

- Cuidadores principais – cônjuge, unido de facto, parente ou afim, até ao 4.º grau, que acompanha e cuida da pessoa de forma permanente e que com ela vive em comunhão de habitação, não auferindo remuneração de atividade profissional, pelos cuidados que presta.

- Cuidadores não principais – o que cuida de forma regular, mas não permanente, podendo ainda auferir, ou não, remuneração de atividade profissional ou pelos cuidados que presta à pessoa cuidada.

Quanto à pessoa cuidada, o estatuto prevê quem precisa de cuidados permanentes por estar dependente e ser titular de complemento de dependência de 2.º grau, de subsídio por assistência a terceira pessoa ou de complemento de dependência de 1.º grau, neste caso por avaliação específica dos serviços de verificação e incapacidade da segurança social.

Nos direitos introduzidos com este acordo estão também o consentimento da pessoa cuidada e o direito à conciliação com a vida profissional.

Foi acordada igualmente a introdução de projetos piloto. Estes são “destinados a pessoas que se enquadrem nas condições previstas no Estatuto do Cuidador Informal, de acordo com uma distribuição por todo o território nacional”.

Este projetos durarão um ano. Preveem, por exemplo, a atribuição de um subsídio aos cuidadores informais principais.

O cuidador poderá manter atividade profissional em regime de tempo parcial, ou horário flexível.

L. L.

## Demasiada ética

Na hora de vender, o adjetivo “ético” converteu-se num novo distintivo. Já não basta “ecológico” ou “sustentável”. “Ético” engloba uma perfeição compreensiva a todos os níveis. Os produtos éticos são os que podem demonstrar não serem prejudiciais para o planeta, para os animais, para os humanos. Não interessa apenas o seu conteúdo, mas como são produzidos. Aí se incluem produtos de agricultura biológica, bens produzidos a partir de materiais reciclados, comércio que assegura salários justos aos trabalhadores ou carne de animais criados e sacrificados de um modo “humanitário”. Pode aplicar-se a inúmeros artigos, por exemplo, [almofadas éticas](#), com as quais, graças ao algodão biológico e reciclável de que são feitas, é possível dormir em boa consciência, se é que o seu elevado preço não retira o sono ao comprador.

Embora a rotulagem ética esteja já tão alargada que faz mover o ceticismo, é de reconhecer que é surpreendente ouvir falar de “pornografia ética”. Pelos vistos, a indústria pornográfica não quer ficar para trás, sobretudo quando o seu consumo passou de semi-clandestino e vergonhoso a produto de massas. Nunca se considerou a indústria da pornografia como um possível modelo de boas práticas. Mas, se se trata de a sua atividade ser vista como mais um produto no mercado, hoje necessita de uma maquilhagem ética.

Segundo algumas elaboradas definições, a “pornografia ética” seria a produzida de um modo consensual, num ambiente que sublinha a segurança e o respeito dos trabalhadores, sem desigualdades de género. Mesmo que a pornografia tenha sempre humilhado a mulher, agora pode haver também uma “pornografia feminista”, que, segundo dizem as suas defensoras, “dá poderes a quem a pratica e a quem a vê”. E, não o esqueçamos, a pornografia ética seria uma pornografia paga, pois caso contrário, como poderia pagar salários justos e melhorar as condições de trabalho?

Quando mesmo a pornografia pode ser promovida com o distintivo “ético”, é de perguntar se a etiqueta perdeu o seu significado. Em vez de qualificar a bondade ou maldade de uma ação, o conceito desliza para o modo como se produz. Não interessa o que pretende a ação, mas o instrumento e as condições que a tornam possível.

Nesta linha, também se poderia falar de uma “prostituição ética”, desde que respeitasse os direitos das trabalhadoras do sexo e sãs condições laborais. Ou de uma “cocaína ética”, produzida de um modo respeitador do meio ambiente e com justos lucros para os cultivadores. E como não recordar que a máfia tem as suas próprias regras do jogo, um código de “boas práticas” de gângsters que tradicionalmente respeitou, embora só em benefício “da família”.

Se a indústria pornográfica, ou o negócio do sexo e da droga, nunca se caracterizaram por usar meios éticos, é porque o seu objetivo também não o é. O fim contamina os meios. Vemo-lo igualmente pelas suas consequências nas vidas dos consumidores dependentes.

Alarmados pelas agressões sexuais a mulheres, em Espanha começa a falar-se da [influência do consumo de pornografia](#) entre os jovens e da visão deformada do sexo que isto provoca (“El País”, 25.6.2019). Antes, esta inquietação parecia reservada a círculos conservadores, enquanto que para os progressistas, a pornografia era um subproduto de uma época reprimida, que ficaria encurralada pela sã educação sexual de hoje. Mas, tal como aconteceu com a prostituição, o resultado é que o que era minoritário se normalizou. Quando a pornografia está a pouco mais de um clique no telemóvel, o controlo e o autocontrolo são cada vez mais difíceis.

Agora, os estudos indicam que cada vez se vê mais pornografia, mais violenta e em idades mais precoces. E quando a pornografia se converte na educadora sexual dos adolescentes, não é de esperar que tenham uma atitude muito respeitadora para com a mulher. Se a isto se junta uma educação sexual limitada ao fisiológico e sem educação do carácter, não se pode dizer que estejam muito bem equipados para enfrentar as solicitações da pornografia.

Mas antes de lamentar que os adolescentes não estejam a receber a educação sexual de que necessitam, deve-se pensar em como influi – nos jovens e adultos – a aceitação social da pornografia. O próprio qualificativo de “conteúdo para adultos” é já enganador. Na realidade, a pornografia apela ao que há de menos maduro num adulto, ao mais hormonal e instintivo. É um conteúdo tóxico para qualquer idade.

Todavia, os estudos de opinião revelam que cada vez ela é vista com mais normalidade. Nos EUA, o inquérito Gallup sobre Valores mostra que a percentagem de norte-americanos que dizem ser a pornografia “moralmente aceitável” cresceu de 36 % em 2011, para 43 % em 2018. A percentagem é sempre maior entre os não casados do que entre os que se uniram no casamento. [Alguns sociólogos](#) começaram já a interrogar-se sobre que efeitos vai ter o consumo de pornografia durante anos na qualidade e na estabilidade dos casamentos destes dependentes, que veem a sexualidade sob este prisma deformador. Outros encontram uma relação entre o crescente uso da pornografia entre os jovens e a sua maior sensação de solidão e isolamento.

Mas a extensão do consumo nunca foi um aval suficiente de um produto ser sã. Se o produto é nocivo, o que indica é que se converteu num [problema de saúde pública](#). E dá a impressão de que a pornografia alcançou já esse nível.

I. A.

No seu ensaio, Haidt examina até onde poderia levar-nos esse preconceito da autojustificação. Interroga-se se, agora que podemos dar-nos conta dessa inclinação, seremos capazes de superá-la ou acabaremos por destruir-nos uns aos outros, em última análise, como hominídeos primitivos, justificando a destruição com a nossa necessidade de autodefesa.

## “La mente de los justos”

“The Righteous Mind”

Autor: Jonathan Haidt  
Deusto. Barcelona (2019)  
496 págs.

Jonathan Haidt, conhecido especialista em psicologia social, interroga-se sobre os motivos porque se somos cada vez mais civilizados, estamos tantas vezes em confronto e de modo tão apaixonado em questões políticas e religiosas; ou seja, procura abordar a que se devem a polarização política e os radicalismos religiosos. Para refletir sobre estes temas escreveu um interessante e agradável ensaio, que foi muito comentado desde a sua publicação original em 2012, com o título “The Righteous Mind” (ver [“Aceprensa”, 17.6.2013](#)).

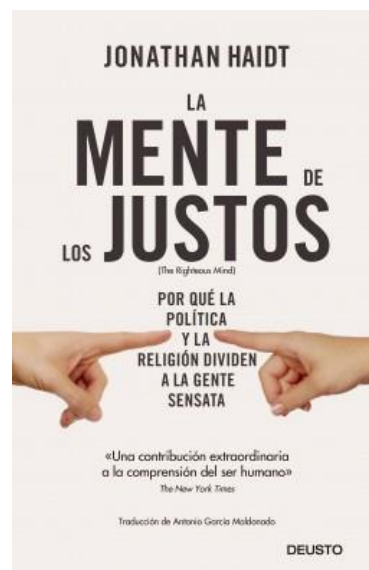
O que propõe é um olhar “descritivo” (isto é, não moral) sobre os juízos morais, combinando o que ensina a psicologia experimental com as teorias evolutivas. Haidt pensa que primeiro temos intuições sentimentais e morais pouco ou nada racionalizadas. E, em seguida, a razão vem em auxílio do que já pensamos de antemão para “justificá-lo” *a posteriori*.

Até este ponto, o livro é interessante, mas não particularmente inovador. Contudo, a sua proposta está a ser influente, pois explica porque todo esse processo é tão eficaz. Por que motivo é melhor nos processos de seleção natural uma razão que leva a autojustificar os nossos comportamentos e ideias, do que uma razão que se centra em procurar a verdade?

Haidt explica a relevância que tem para a nossa sobrevivência justificar os nossos próprios comportamentos perante os outros. Se nos preocupamos particularmente com a nossa reputação diante dos que nos rodeiam e pela boa reputação perante o nosso clã ou perante a nossa tribo, ainda que seja à custa de raciocínios muito tendenciosos, aumentam para nós as possibilidades de sobreviver. Na sua opinião, a nossa razão “foi desenhada para procurar justificações, não a verdade”.

Por isso, fazemos esforços para obter aceitação entre os que partilham as nossas concepções morais e, pelo contrário, desprezamos e atacamos mesmo os que estão afastados de nós. Fortalecemos (como os velhos clãs de hominídeos) os laços com os “nossos” e confrontamos os “outros”. Consequentemente, raras vezes procuramos a verdade ou o encontro com eles, se isso significa mudar de critério ou deixar em evidência o nosso comportamento ou as nossas ideias.

J. A. R. S. R.



## “Tolkien”

“Tolkien”

Realizador: Dome Karukoski  
Atores: Nichlas Hoult, Lily Colins  
Duração: 110 min.  
Ano: 2019

Este filme foca-se na infância e juventude de Tolkien revelando como se forma o seu mundo interior que depois dará origem a obras como “O senhor dos anéis”.

Desde o início é patente como ele não teve uma vida fácil, pois fica órfão muito cedo. A sua educação e a do irmão ficar-se-ão a dever a pessoas de boa vontade que os vão apoiar. É assim que desde logo vai surgir um conceito crucial para ele: o sentido de *fellowship*, o sentido de camaradagem e de companheirismo. Dá-se conta desde muito novo que sozinho não se consegue vencer os obstáculos. Para ele, um líder será aquele que sabe rodear-se de bons companheiros e que sabe contar com o melhor de cada um para alcançar o bem que se

pretende alcançar. No filme, vamos vendo como Tolkien cria e alimenta laços de amizade com colegas da escola e também como será graças ao seu primeiro amor que vai persistir nos seus objetivos. Para cada dificuldade, sabe aproveitar um conselho e procura recorrer a pessoas que lhe abram horizontes, desde a sua amada que lhe conta as lendas nórdicas de Wagner, até um professor que ele não hesita em tornar seu mentor...

Quando Tolkien criar mais tarde o seu “universo”, apresentará essa *fellowship* que ele próprio sentiu e viveu como um bom caminho para todos...

### Tópicos de análise:

1. Contar com o apoio de outros fortalece as próprias decisões.
2. Recorrer a pessoas sábias abre horizontes a alcançar.
3. Cultivar os laços de amizade une o grupo nos mesmos objetivos.

### [Hiperligação](#)

Paulo Miguel Martins  
Professor da AESE

