

# SAÚDE



## Actividades e assistência individual

**OCUPAÇÃO** A música, a poesia e o teatro são algumas das formas utilizadas para desenvolver as capacidades das pessoas com deficiência. Henrik Gotesson é cego de nascença e diz que a maior dificuldade sentida é ao nível da falta de emprego. Ele preside à Associação de Cegos e Invisuais.



**Assistência.** Suecos defendem que apoiar as pessoas com deficiência em casa tem resultados mais positivos, além de custar menos dinheiro do que mantê-los numa instituição. O presidente da Associação Portuguesa dos Deficientes apoia a ideia e critica falta de políticas dos governantes portugueses

## SUÉCIA RETIROU 14 MIL DEFICIENTES DE LARES E APOSTA NO APOIO DOMICILIÁRIO

CÉU NEVES, em Estocolmo

Harri é a voz do grupo musical do Medis5, um centro de actividades da associação Sensus. Sandro deixou os pais “para ter alguma liberdade” e vive só, com o apoio permanente de assistentes. Paul tem um trabalho a tempo inteiro, nas limpezas de um escritório. Crianças com deficiências estudam na Skanskvarnsskolan, a escola de um bairro de Estocolmo. São nomes estrangeiros e representam vidas passadas na Suécia. “Mas a Suécia não tem nada que ver com Portugal”, exclama Humberto Santos, presidente da Associação Portuguesa de Deficientes (APD).

“A realidade portuguesa é bem diferente, desde logo as crianças e os jovens com deficiência não estão em igualdade de oportunidades no acesso à educação. Portugal continua a criar dificuldades num processo decisivo para a for-

mação e que vai condicionar o exercício da cidadania na plenitude”, justifica o dirigente da APD.

Na Suécia, os direitos dos deficientes são uma das bandeiras do Governo, não só em termos de apoio social, educativo e económico, como nas acessibilidades dos espaços públicos e privados. E, ao entrar no século XXI, mudou a filosofia de assistência às pessoas com deficiência, nomeadamente no que toca aos doentes mentais, retirando-os das instituições e devolvendo-os à família ou alojando-os em pequenas unidades.

A reforma iniciou-se com a lei Logistics Support System (LSS, Sistema de Apoio Logístico), em 1999. “Há 20 anos, 14 mil pessoas viviam em instituições, agora praticamente não há ninguém”, diz Cecília Blanck, presidente do Conselho da Administração da JAG, empresa de apoio a deficientes.

É a associação que apoia há sete anos Sandro Grip, que nasceu em 1974 com problemas motores e mentais. Está preso a uma cadeira de rodas e sem qualquer tipo de autonomia, socorrendo-se da assistência 24 horas por dia, 365 dias por ano. E quando lhe perguntamos porque é que decidiu viver sozinho num apartamento no centro de Estocolmo, há 18 anos, a resposta só surpreende quem não conhece esta realidade, sublinha Humberto Santos.

Sandro, Simon e Magnus têm cinco assistentes durante 24 horas

“Deixei a casa dos meus pais para ter alguma liberdade.”

“A pessoa com deficiência deve poder optar se quer viver só ou partilhar a habitação com três ou quatro companheiros, como qualquer cidadão. Todos os que não têm deficiência fazem as suas opções de acordo com as capacidades financeiras”, justifica Humberto Santos. Completamente contra

a institucionalização – sobretudo dos adolescentes e jovens, “muitos dos quais vivem em lares para idosos por não existirem centros para as suas idades” –, argumenta que o Estado gastaria menos dinheiro se mantivesse estes cidadãos em suas casas e com assistência.

É também essa a opinião dos governantes suecos, uma coligação de quatro partidos de centro-direita. “O sistema social custa muito mas também dá muito a estas pessoas. E é mais caro mantê-los em instituições”, esclarece Ulrik Lindgren, adjunto da ministra da Saúde e Assuntos Sociais.

Sandro, tal como Simon (de 22 anos) e Magnus (de 46), está entre os mais dependentes, precisa de quatro assistentes que se dividem em dois turnos diurnos e uma quinta para a noite. As famílias nada pagam e eles têm um subsídio para os gastos diários, o que depende da deficiência e da assistência recebida, além da habitação.

A JAG tem 3500 funcionários e

apoia 400 cidadãos com incapacidades, despesas suportadas pelo Governo e pelas autarquias.

Outra associação com o mesmo tipo de preocupações é a Sensus, instituição de educação para adultos com problemas mentais e que aposta na expressão artística, actividade que se traduz no projecto Medis5. Tem 24 elementos nos vários *ateliers*: música, pintura, teatro e escrita (“A palavra é livre”), apoiados por 20 monitores.

A comédia *Tartufo*, de Molière, é uma das últimas representações. Teatro que apresentam sempre que são convidados, tal como o grupo musical cujos instrumentos foram, na maioria, construídos pelos músicos, que também escrevem a poesia que recitam e que Harri Raatikinen canta. E Marita Jonols, uma das dirigentes, idealiza: “Gostava que os media publicassem reportagens dos nossos espectáculos nas artes e não nos temas da deficiência!”

A jornalista viajou a convite da Embaixada da Suécia



## 4 PERGUNTAS A...

“Há um maior interesse por estas questões”



**RITVA-LEENA KARLSSON**  
Provedora do Deficiente de Estocolmo

“Estocolmo é a cidade para todos”, diz o programa para 2011-2016, é mesmo assim?

Fizemos um bom trabalho nos últimos dez anos. É das melhores cidades em acessibilidades, o que se deve também às políticas do país para as pessoas com deficiência. Acabaram-se as grandes instituições e as pessoas vivem em suas casas ou em pequenos grupos, nunca mais de cinco a seis pessoas.

**Quantos partilham habitação?**

São 1500 os que vivem em unidades habitacionais, pessoas que têm problemas psicológicos e que podem viver sozinhas, mas precisam de apoio social. Os que têm problemas físicos já viviam na maioria em suas casas. Vinte por

cento da população sueca tem alguma deficiência, dez por cento precisa de apoio no dia-a-dia e só um por cento é que está em unidades habitacionais. **Mas houve críticas ao fim das instituições para doentes mentais, alegando que essas pessoas não eram tratadas e representavam um perigo...**

As formas alternativas de assistência estavam muito mal preparadas e muitas pessoas com problemas de saúde mental não receberam o apoio adequado. Fez-se um estudo, o que resultou em investimentos e recursos adicionais para abrir centros de tratamento psiquiátrico e serviços sociais. Agora, têm tratamento psiquiátrico a nível regional, o que também inclui os hospitais para os casos de emergência. A responsabilidade no tratamento é do município, que também providencia apoio domiciliário e habitação, além de organizarem actividades.

**Recebe muitas queixas?**

Muitas, agora mais por e-mail. Exerço as funções há quase dez anos e sinto que há um maior interesse por estas questões.

## EDUCAÇÃO

## Escolas têm meios e técnicos para todos

**SUÉCIA** A Escola de Skansvarnsskolan é um estabelecimento público de Estocolmo. Tem 300 alunos, 40 com deficiência, em salas que vão desde o pré-escolar ao 6.º ano, e 125 funcionários. Ensina crianças com problemas físicos e mentais, algumas com incapacidades profundas, como muitas outras no país, garantem as entidades oficiais.

A diferença entre os estabelecimentos é que uns têm mais cadeiras de rodas (de vários tipos por cada estudante), mais assistentes sociais e terapeutas. Pessoal especializado que também vai a casa. E os ritmos de aprendizagem também são vários.

**PORTUGAL** “Não há escolas suficientes. Portugal assinou, em 2008, a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, mas não lhes permite que acedam a um direito básico, que é o da educação. As escolas de referência para estes alunos ficam afastados dos concelhos de residência e nem todas as autarquias têm possibilidade de pagar o transporte, acabando por existir um pingue-pongue com o Ministério da Educação”, diz Humberto Santos.

## TRABALHO

## Emprego decresceu entre deficientes

**SUÉCIA** Paul, 45 anos, tem perturbações mentais e faz limpezas num escritório. “Oito horas diárias, é o normal”, diz. É uma das quatro mil pessoas apoiadas pela Samhall, criada em 1980 e subsidiada pelo Estado com o objectivo de formar e colocar no mercado de trabalho os deficientes.

“Colocamos 50% das pessoas que formamos, que, através de nós, conseguem melhores empregos”, diz Monica Lingegard, gestora. Mas sublinha que já foi mais fácil encontrar-lhes trabalho. “Temos boas políticas, mas precisamos de fazer mais. Decresceu o número de pessoas com deficiência empregadas”, reconhece o governante Ulrik Lindgren.

A Suécia tem 9,4 milhões de habitantes, 55% em idade activa e 7,3% estão desempregados. Segundo Monica Lingegard, trabalham 30% dos deficientes que querem trabalhar (250 mil).

**PORTUGAL** “A situação não está fácil para ninguém e é muito mais difícil para as pessoas com deficiência. Antes de entrarmos nesta crise, estavam duas a três vezes mais sem emprego”, refere o presidente da APD.

## ACESSIBILIDADE

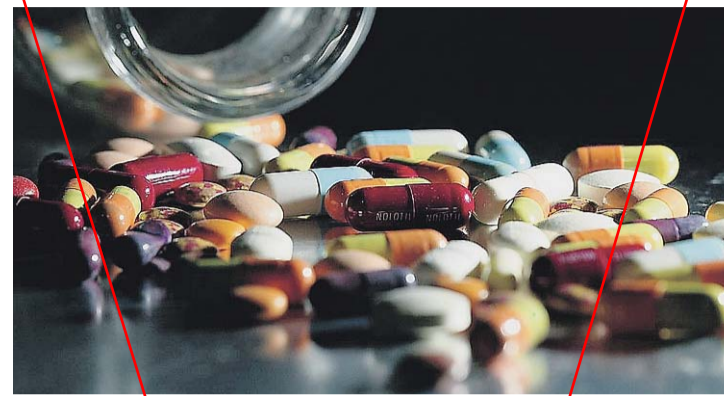
## Boas práticas nos acessos na rua e nas casas

**SUÉCIA** Henry Gotesson, 25 anos, é presidente da Associação de Cegos e Invisuais e tem o seu gabinete num prédio com andares adaptados para invisuais. “Há dois ou três prédios em Estocolmo com estas características, são poucos, eu vivo num apartamento inadaptado, mas já é um princípio. Mas também temos problemas. Um deles é o som dos semáforos que não se ouve quando há muito tráfego. Estamos a tentar que aumentem o volume a determinadas horas”, explica Henry. É cego de nascença e sempre estudou em escolas públicas, onde estudavam os vizinhos e amigos.

**PORTUGAL** Humberto Santos sublinha que a Suécia é exemplar nas acessibilidades. “Muitos técnicos portugueses estiveram várias vezes na Suécia para estudar as boas práticas, só que, depois, quando chegamos ao nosso rectângulo, entram numa espécie de entropia e nada avança. A legislação [de 1997] exigia que os edifícios públicos e espaços colectivos se tornassem acessíveis ao fim de sete anos [2004]. Expirou o prazo e o que se fez? Mudou-se a lei!”

## CONSULTÓRIO

Deco



Combinação de remédios e alimentos produz novos efeitos

## Remédios e alimentos: relações perigosas

Os alimentos podem aumentar ou reduzir a eficácia dos medicamentos e provocar efeitos indesejados, alerta a *Teste Saúde*. Siga as indicações do médico e leia o folheto informativo.

As interacções resultam, por vezes, num novo efeito adverso e são susceptíveis de mudar a forma como o organismo usa os nutrientes. Estes fenómenos são mais comuns com os medicamentos tomados por via oral, como comprimidos, cápsulas e líquidos, que seguem o percurso dos alimentos.

O impacto das interacções depende de factores como a idade, a alimentação, eventuais doenças e a quantidade de enzimas no metabolismo (transformação) dos fármacos. Os idosos são mais sensíveis: consomem mais medicamentos, sofrem alterações que reduzem as funções metabólicas e a capacidade de excretar as substâncias e nem sempre seguem uma dieta equilibrada.

Os anti-inflamatórios e os diuréticos devem ser tomados com alimentos, pois irritam o estômago. Os betabloqueadores, para a hipertensão, também precisam da companhia da comida. De contrário, fazem baixar demasiado a pressão arterial. Antifúngicos como o iatraconazol funcionam melhor com alimentos. O posaconazol deve ser tomado 20 minutos após a refeição. A griseofulvina é mais eficaz com alimentos gordos.

Certas combinações de medicamentos e alimentos produzem novos efeitos. Os inibidores da monoamina oxidase, usados para a depressão, contrariam a acção da enzima que degrada a tiramina, um aminoácido presente em produtos curados ou fumados, enlatados, vinho e cerveja. Esta combinação aumenta a pressão arterial, provoca dores de cabeça fortes e febre e, no limite,

hemorragias cerebrais e a morte.

Alimentos ricos em vitamina K, importante na coagulação do sangue, interferem na eficácia das varfarinas. Estas são anticoagulantes, ou seja, impedem a acção da vitamina K. Ao ingerir, por exemplo, espinafres, pode experimentar níveis de coagulação instáveis e surge, entre outros, o risco de trombose. Alguns estudos reportam enfartes do miocárdio associados a esta combinação.

O sumo de toranja inibe a isoenzima CYP3A4, responsável pela transformação de alguns medicamentos no intestino, o que pode conduzir a uma maior concentração e a uma situação de toxicidade. A ingestão do sumo de toranja com estatinas (para controlar o colesterol) pode levar à ruptura e morte dos tecidos musculares. Fique atento a rigidez, dor e fraqueza nos músculos.

## DICAS PARA A SAÚDE

## ÁLCOOL

► **Potencia** a sonolência provocada pelos anti-histamínicos (para alergias), antidepressivos, antipsicóticos, ansiolíticos e medicamentos para a doença bipolar. Excepto nos primeiros, esta conjugação pode causar a morte. Associado aos broncodilatadores, para tratar problemas respiratórios, é responsável por náuseas, vômitos, dores de cabeça e irritabilidade. Com as estatinas, para o colesterol, cresce o risco de danos no fígado.

## ANALGÉSICOS

► **A combinação** com paracetamol danifica o fígado. Com os anti-inflamatórios, pode causar hemorragias no estômago. Com fármacos para controlar a dor (opioides), pode provocar coma ou a morte.