

The Coffee Time News team had the wonderful opportunity to interview Susie Loraine, whose life full of rich experiences made for a captivating interview. Isabel Borges, Constança Simões, Rafaela Matos, Diogo Borges, Guido Gomes and Francisca Varela learned about her time spent touring with famous rock bands before she did a 180 and went to college to become a hospice nurse. Our interview covers all the angles of her life and makes for interesting reading for anyone interested in nursing, rock and roll or the current state of the United States. Thank you, Ms. Loraine, for your time with us and thank you to our student-journalists for all their effort in making this interview a reality.

A equipe da Coffee Time News teve a maravilhosa oportunidade de entrevistar Susie Loraine, cuja vida foi cheia de experiências ricas, concedeu-nos uma entrevista cativante. Isabel Borges, Constança Simoes, Rafaela Matos, Diogo Borges, Guido Gomes e Francisca Varela aprenderam sobre o seu tempo em turnê com bandas de rock famosas, antes de fazer uma mudança de 180º e ir para a faculdade para se tornar uma enfermeira de cuidados paliativos. A nossa entrevista cobre todos os ângulos da sua vida e torna a leitura interessante para qualquer pessoa interessada em enfermagem, rock and roll ou no estado atual dos Estados Unidos. Obrigado Sra. Loraine, pelo seu tempo conosco e obrigado aos nossos estudantes- jornalistas por todo o seu esforço em tornar esta entrevista uma realidade.

DIOGO BORGES: What motivated you to do this kind of work... to do palliative care?

SUSIE LORAINE: Well, first of all, I don't do palliative care; I do hospice. They're two separate things. Palliative care is when a person, at least in the United States, is very ill and they just need basically comfort care. They're not really dying yet. In hospice, they have to have a prognosis of six months or less which means that their life will end, they think, in six months. Of course, doctors are not God, so they don't ever really know, but palliative is for people who don't need that level of care. It's a little bit less.

What motivated me to get into it? I went to college when I was quite old. I went to college when I was forty-seven. I had never been to college before and I always wanted to be a social worker, but I always thought I wanted to be therapist... you know, a psychotherapist, but the more I got through school, the more I thought that I didn't want to sit in a chair eight hours a day listening to people's problems. In graduate school, where I got my Master's degree, I had a professor who worked in hospice and the more he talked to me, the more I was attracted to it. You're helping people; you're ushering them to the other side. I've always been very good at providing comfort to people outside of my family. They just think I'm annoying. Also, I wasn't there for my grandmothers when they passed away and it's kind of like I'm doing this for them.

DIOGO BORGES: O que é que a motivou para fazer esse tipo de trabalho...cuidados paliativos?

SUSIE LORAINE: Então, antes de mais, eu não faço cuidados paliativos, eu ajudo na fase terminal. São duas coisas diferentes. Cuidados paliativos é quando a pessoa, pelo menos nos Estados Unidos, está muito doente e só precisa basicamente de cuidados de conforto. Elas ainda não estão a morrer. Na fase terminal, elas têm uma esperança média de vida de seis meses, ou menos, o que significa que a vida delas está a acabar. É obvio que o médico não é Deus. Por isso eles nem sempre sabem, mas os cuidados paliativos são para pessoas que não precisam desse tipo de tratamento, é um pouco menos. O que é que me motivou a fazer este género de trabalho? Eu entrei na universidade um pouco velha, entrei com 47 anos. Eu nunca tinha estado na universidade antes, e eu sempre quis ser assistente social ... mas eu também pensava que queria ser terapeuta... sabes, uma psicoterapeuta, mas quanto mais tempo eu passava na escola, mais me apercebia que não queria ficar sentada

numa cadeira oito horas por dia a ouvir problemas de outras pessoas. Quando eu acabe a escola e obtive o mestrado, tive um professor que trabalhou com pessoas em fase terminal, e quanto mais eu falava com ele mais eu ficava interessada no assunto. Tu estás a ajudar as pessoas, estás a encaminhá-las para o outro lado. Eu sempre fui muito boa a fornecer conforto a pessoas que não são da minha família – acham que eu sou irritante. Também, eu não estive presente para os meus avós quando eles morreram, e sinto que estou a fazer isto por eles.

FRANCISCA VARELA: What do you like best about your career?

SUSIE LORAINE: I like helping the people. I like helping families because when you love someone, it's a very difficult time and I just love being there for the family and comforting them. I also have a different view of death than some people. I don't believe we die; I believe our spirit goes somewhere else. I just help people. That's my favorite part of it.

FRANCISCA VARELA: O que é que gosta mais no seu trabalho?

SUSIE LORAINE: Eu gosto de ajudar as pessoas, eu gosto de ajudar as famílias porque quando se gosta de alguém é uma altura muito difícil; eu adoro estar lá para as famílias, para reconfortá-las. Eu também tenho uma ideia diferente das outras pessoas sobre a morte, eu não acredito que nós morremos, eu acredito que a nossa alma vai para um sítio qualquer, eu apenas ajudo as pessoas. É a minha parte preferida disto.

ISABEL BORGES: Please tell us what your job description is. What are your main functions?

SUSIE LORAINE: Okay, when a patient has been told that they have less than six months to live, the hospice will go and interview them, do a medical checkup, verify what the doctors have said. I go in ... we have nurses, we have caregivers, we have chaplains and social workers and a doctor, so everybody goes in and it's a team effort to provide support for the patient. My job in particular is a little more administrative than I really like because there's paperwork that I have to help patients with including something called "Do Not Resuscitate", because if you have a ninety-year-old and they stop breathing and if somebody comes in and does CPR on them, it'll break their ribs and perhaps puncture their lungs and so a "Do Not Resuscitate" is a request by the patient to not have heroic measures applied to them to keep them alive. Most people sign them and some people don't out of their religious views, but it's the paperwork I don't like. I wasn't expecting that and I really struggled at the beginning for me. I think, maybe, I should have been a chaplain, except for I'm not religious, so I don't know if I would have fit in there. It's a lot of paperwork that you have to notate every day when you see the patient. They call them SOAP notes. It means subjective, objective, assessment and plan, so I have to put in the notes what I see, how the patient feels, what they're seeing and what I'm seeing. What I'm seeing is the objective part and then my assessment of the situation and the plan going forward. It's a little more complicated than that, but it's a SOAP note.

ISABEL BORGES: Por favor, conte-nos o que é o seu trabalho. Quais as funções principais?

SUSIE LORAINE: Quando dizem a um paciente que lhe restam apenas seis meses de vida, as pessoas que trabalham na fase terminal irão entrevistar a pessoa, fazer um diagnóstico e verificar o diagnóstico do médico. É aí que eu entro, enfermeiras, cuidadores, capelões, assistentes sociais e um doutor, todos nós formamos uma equipa com o objetivo de prestar suporte aos pacientes. O meu

trabalho, em particular, é um pouco mais administrativo do que eu gostaria porque há muita papelada que tenho de ajudar a fazer, incluindo algo chamado “não ressuscites”, porque se tiveres algum paciente com mais de 90 anos e ele entrar em paragem cardiorrespiratória, os cuidados poderão partir alguma costela e perfurar o pulmão. Então, o “não ressuscites” é um pedido feito pelo paciente para não ter lugar a medidas heroicas para o manter vivo. A maioria das pessoas assina-os, outros não, por razões religiosas; é a papelada que eu não gosto. Eu não estava à espera disso e tive muita dificuldade no início. Eu acho que, talvez, devesse ter sido capelã, mas como não sou religiosa, então não sei se eu me teria encaixado bem nisso. Há muita papelada que precisas de preencher todos os dias quando se vê um paciente. Chamam-lhes *SOAP notes*. Quer dizer subjetivo, objetivo, avaliação e planeamento, então preciso de pôr nas notas o que eu vejo, como o paciente se sente, como está a ser avaliado e o que eu acho disso. O que eu vejo é a parte objetiva, depois faço a minha avaliação da situação e o plano contínuo de cuidados. É um pouco mais complicado do que isto, mas isto é um *SOAP note*.

CONSTANÇA SIMÕES: What was the worst thing that you had to experience on the job? Did your education and training prepare you well enough for it?

SUSIE LORAINE: Other than the paperwork, sometimes the patients and the families present issues. I had a patient who was estranged from her family and she was dying and she actually died while I was in the room with her and the hard part was that I talked to her daughter. I actually used a private investigator to find her and the daughter was like, “I don’t want anything to do with her,” so she died alone with me and the chaplain. She was a very angry woman. That’s the part that nothing can prepare you for. There’s estrangement in my family, but there’s not that bitter hate. That was difficult and “did my education prepare me?” No. But you know what life prepared me for that because people are all different.

CONSTANÇA SIMÕES: Qual foi a pior coisa que experienciou no seu trabalho? Sentiste-te bem preparada com a educação e treino que tinha?

SUSIE LORAINE: Além da papelada às vezes os pacientes e os seus familiares têm os seus problemas. Eu tive uma paciente que não tinha contacto com a sua família, estava a morrer... e morreu enquanto eu estava no quarto com ela. A parte mais difícil foi encontrar a sua filha, e para isso utilizei um investigador privado, que me disse que não queria nada com a mãe. Então ela morreu comigo e com o capelão. Era uma senhora muito revoltada, e essa é a parte que ninguém te prepara. Há problemas na minha família, mas não existe esse tipo de ódio. Foi um momento muito difícil, e será que a minha educação me preparou? Não. Mas sabem, a vida preparou me para isso porque somos todos diferentes.

ISABEL BORGES: Have you ever been the one to hear someone's final words?

SUSIE LORAINE: No, because, usually before they die ... my own grandmother... I don’t remember what she said. It was very emotional. What happens is, when someone is dying, they’ll stop talking; they’ll stop eating, talking stops, doing anything stops. It’s just breathing and sometimes what happens is like a day before, or the day that they die, they will rally. I don’t know what the clinical term is, but all of the sudden they will talk like nothing is wrong and then the next minute they die.

It's like the universe is giving one more moment. It's pretty amazing. My grandmother did it and I have seen it with others, but usually no, not really.

ISABEL BORGES: Já foste a pessoa que ouviu as últimas palavras de alguém?

SUSIE LORAINE: Não, porque normalmente antes de eles morrerem... a minha própria avó... eu não me lembro o que ela disse. Foi muito emocional. O que acontece é, eles param de falar, de comer, param de fazer tudo, só respiram, e às vezes o que acontece é um dia antes de morrerem, recuperam. Eu não sei muito bem qual é que é o termo clínico, mas de repente eles falam como se nada tivesse acontecido e no universo se estivesse a dar mais um momento. É incrível! Aconteceu à minha avó, e eu já vi em algumas pessoas ... mas normalmente não.

DIOGO BORGES: Due to being present as people have passed away, has it given you some kind of vision of what comes next... a view of the afterlife? What do you think comes after this life?

SUSIE LORAINE: Nothing that I've seen personally. I've heard a lot of stories, because I've been only doing this for a few years. I hear a lot of stories about, for instance, somebody that I knew... his wife was dying and she was looking up at the ceiling and laughing and she was close to death and he asked what she was seeing and she looked at him and said: "If you want to see, you'll have to buy your own ticket, and another time, another woman was looking up at the ceiling and she said: "Come on in boys", so a lot of time people will see loved ones that have already passed. Well, my own father was asking for his mother when he died and (not fully understanding) I pointed at my own mom and said she's right there and he said, "That's not my mom."

You know, I don't know but on YouTube, I watch these things called NDEs, Near Death Experiences, and many people who have died and come back, they were flatlined with no brain activity and they were brought back by CPR and they speak of going through a tunnel and having a review of their lives in a way where there's no judgement at all and they feel nothing when they're going through it... no judgement. So, what do I think? I think we go on. I don't know if we're reincarnated. This is my own belief, you know, I like to think that we go on because energy doesn't die. In physics, they will tell you that energy can't be created or destroyed, it goes somewhere and that's interesting, because when somebody dies and you touch their bodies, you can tell that they are not alive anymore, that something has left their bodies. It's almost like plastic. I don't know, but if you want to see something interesting, look at near death experiences. They are very interesting.

DIOGO BORGES: Devido a sua experiencia de estar presente quando as pessoas faleceram, lhe deu algum tipo de visão do que vem próximo tipo uma experiencia depois a morte? O que você acha do que vem depois desta vida?

SUSIE LORAINE: Nada que eu tenha visto pessoalmente. Eu já ouvi muitas histórias porque eu só tenho feito isto nos últimos anos. Eu oiço muitas historias sobre, por exemplo, alguém que eu conheço e a mulher dele estava a morrer e a olhar para cima, para o teto, estava a rir-se, estava perto de morrer e ele perguntou-lhe o que ela estava a ver, e ela olhou para ele e disse, "se tu quiser ver vais ter de comprar o teu próprio bilhete", e noutra altura outra mulher estava a olhar para o teto e disse, "Entrem rapazes" ... então muitas vezes as pessoas vão ver amados que já morreram. Bem, o meu próprio pai estava a perguntar pela sua mãe quando ele morreu, e (sem compreender completamente) eu aponte para a minha própria mãe e disse: "Ela está mesmo aqui." E ele disse: "Essa não é a minha mãe." Tu percebes, eu não sei, mas no YouTube eu vejo estas coisas chamadas EAM experiências, antes da morte, e muitas pessoas que já morreram e voltaram, estavam sem

batimentos cardíacos, sem atividade mental e eles foram trazidos de volta através do CPR, e eles falam sobre ir através de um túnel e ter uma revisão das suas vidas de uma forma onde não há julgamentos de todo, e não os sentem enquanto atravessam esse túnel. Sem julgamentos. Então, o que é que tu achas? Eu acho que nós continuamos. Eu não sei se nós reencarnamos. Este é o meu próprio pensamento, tu sabes, eu gosto de pensar que nós continuamos porque a energia não morre. Em física, eles vão dizer-te que a energia não consegue ser criada ou destruída, a energia vai para algum lado, e isso é interessante porque quando alguém morre e tu tocas no seu corpo, tu consegues dizer que eles já não estão vivos, que alguma coisa deixou os seus corpos. É quase como o plástico. Eu não sei, mas se tu quiseres ver alguma coisa interessante procura experiências antes da morte. São muito interessantes.

RAFAELA MATOS: How do you maintain your sanity as you deal with end-of-life matters as a job?

SUSIE LORAINE: Music is a big part of my sanity, and you know, I have a lot of support from my friends and it's important. I've worked at several different hospitals and it's super important to work in a supportive environment where people are there for each other and it's not always the case. The chaplains... I talk to the chaplain and sometimes I wonder if there is something wrong with me because when somebody dies I don't feel very much connected emotionally. I mean, I'm sad and I cry, but it's about self-care, you know, you have to have your own hobbies, you have to have support and you have to talk about it. That's the most important thing. A lot of the nurses are closed down. They don't talk about it and I think there are some angry nurses and that's probably a big contributor to that.

RAFAELA MATOS: Como consegue manter a sua sanidade mental ao lidar com experiências de fim de vida, como trabalho?

SUSIE LORAINE: A música é, em grande parte, responsável pela minha sanidade, e tu sabes, eu tenho muito apoio dos meus amigos, e isso, é importante. Eu trabalhei em vários hospitais diferentes e é super importante trabalhar num ambiente de apoio, onde as pessoas estejam umas para as outras, mas nem sempre é o caso. Os capelães ... eu falo com o capelão e às vezes pergunto-me se há algo errado comigo, porque quando alguém morre não me sinto muito conectada emocionalmente. Quer dizer, estou triste e choro, mas é sobre autocuidado, tu percebes? Tens de ter os teus próprios hobbies, tens de ter apoio e falar sobre isso. Essa é a coisa mais importante. Muitas das enfermeiras estão fechadas. Elas não falam sobre isso, e acho que há algumas enfermeiras desmotivadas e, provavelmente, isso é um grande contributo para isso.

CONSTANÇA SIMÕES: After one of your patients has passed away, do you need recovery time before taking on a new patient or do you typically move on to your next patient? Do you handle multiple patients at the same time?

SUSIE LORAINE: Yes, well, no and yes... there is no time to slow down. I mean, we'll go to the patient's funeral and usually you have anywhere from thirty to fifty patients. Yes, that's a lot and you have to see each patient once a month and some people require you to come once a week, so we're very busy in hospice and there's no time to stop and grieve.

CONSTANÇA SIMÕES: Após a morte de um dos seus pacientes, precisa de tempo para recuperar antes de ter um novo paciente ou vai logo para o próximo paciente? Tem vários pacientes ao mesmo tempo?

SUSIE LORAINE: Sim, bem, sim e não... não há tempo para parar. Quer dizer, vamos ao funeral do paciente e, normalmente, temos entre trinta e cinquenta pacientes. Sim, é muito e temos de ver cada paciente uma vez por mês e outros precisam que vás uma vez por semana, então estamos sempre ocupados no hospício, não há tempo para parar e ficar de luto.

ISABEL BORGES: Do you believe people have the right to die? What I mean is if someone is extremely ill, should they have the ability to choose assisted suicide?

SUSIE LORAINE: I do believe in that, yes. I mean we do it with animals all the time and people who have the mental abilities to make that decision... I believe that they should be able to. It's not legal where I live. There are only a few states where that is legal, but I believe if people want to get out of here, they should have that option.

ISABEL BORGES: Acredita que as pessoas têm o direito de morrer? O que quero dizer é, se alguém estiver gravemente doente, deve ter a opção do suicídio assistido?

SUSIE LORAINE: Eu acredito nisso, sim. Quer dizer, estamos sempre a fazer isso com os animais e as pessoas que têm a capacidade mental de tomar essa decisão... eu acho que deviam ter essa opção. Isto não é legal onde eu moro. Só há alguns estados onde isso é legal, mas eu acho que se as pessoas querem partir, devem ter essa opção.

RAFAELA MATOS: How was it going back to college later in your life?

SUSIE LORAINE: I did a lot better as an older person than I did in high school and primary school. I was far more engaged. I had so much life experience to bring to the field. I enjoyed it very much. It was difficult. If I had been as motivated when I was younger, it would have been good, but I didn't have that motivation and I think a lot of younger students don't have that motivation. Most of them are just going because their parents are paying for it and insisting upon them getting an education, but I paid for mine. I'm still paying for mine. It's very expensive in the USA and I was very engaged. After I graduated, I did not read a book for three years. I was so exhausted, mentally and educationally exhausted, I didn't want to read or write anything and that was hard for me going into hospice where there is so much writing involved. In college, there was so much writing and reading a lot of it was redundant unfortunately, but it was worth it, it was worth it. I would do it again. I just wish I was at least twenty years younger when I did it.

RAFAELA MATOS: Como foi ir para a universidade mais tarde?

SUSIE LORAINE: Eu estive muito melhor como uma pessoa mais velha do que quando andei no secundário e na escola primária, eu já tinha mais experiências da vida que trouxe para esta área, eu adorei imenso. Foi difícil, mas se eu fosse motivada quando era pequena isso teria sido bom, mas eu não tive essa motivação. Eu acho que muitos jovens não têm essa motivação. A maioria deles só vão

porque os pais lhes estão a pagar para isso e a insistir para que eles tenham uma educação, mas eu paguei a minha formação e ainda estou a pagar. É muito caro aqui, nos 'Estados Unidos. Depois de eu me ter formado, não li um livro durante três anos. Eu estava tão exausta, mental e educacionalmente exausta, eu não queria ler ou escrever nada, e isso foi muito difícil para mim quando fui para o hospício, há muita escrita envolvida. Na universidade tínhamos de escrever e ler imenso e muito disso foi excessivo, infelizmente, mas valeu a pena, valeu a pena, fá-lo-ia de novo, mas queria ser, pelo menos, vinte anos mais nova quando fui para a universidade.

GUIDO GOMES: Did you have any favorite professors from when you got your Master's degree? What were those teachers' name? Why did you like them?

SUSIE LORAINE: Professor McKnight... he was the hospice professor and there was also this woman, Kathleen White, and I didn't like her at first... I thought she was very white bread... very boring and Kathleen, she really ended up helping the most. I had two classes with her. The first one with her, I didn't really like her and I would contribute a lot and maybe I talked too much, and I think she saw that and she called me out on it, but she was also my last professor in college, where I had to do a capstone project. I had to write a forty-page paper and I had to do it over the summer when it was only a five-week class, so I had to write the paper and do all this reading in only five weeks. During all this my computer crashed in the middle of it all. Fortunately, I was in contact with her throughout the whole thing telling her what was happening and I also changed my focus two weeks into the class because my original topic was way too complicated so she saved me. She really helped me, because when I turned that paper in there were a lot of problems with it. She called me the next day... you had to have a B and she told me that she gave me a B, but I probably didn't deserve it, but she said that she knew how hard I worked on it and the information that was in the paper was excellent and you had to have at least a B to graduate and she gave it to me and now I love this woman even though I thought she was white bread. I love her and she helped me with some personal things too, which was amazing.

GUIDO GOMES: Teve algum professor favorito quando tirou o mestrado? Quais os nomes desses professores? E, porque gostou deles?

SUSIE LORAINE: O Professor McKnight... ele era um professor de hospício e também havia uma mulher, Kathleen White, que eu não gostava ao início... eu achava que ela era muito *white bread*... muito aborrecida e Kathleen acabou por ser a pessoa que mais me ajudou. Eu tinha duas cadeiras com ela. A primeira que tive com ela, porque não gostava muito da Professora, até falava demais nas aulas. Houve um dia que ela viu e repreendeu-me. Ela também foi a minha última professora da faculdade, e para a cadeira que lecionava, tive que fazer a minha *capstone project*. Eu tive que escrever um trabalho de quarenta páginas durante o verão, num curso de cinco semanas. Assim, eu tinha que ter tudo concluído em apenas cinco semanas. Durante este tempo, o meu computador avariou-se. Felizmente, eu mantinha o contacto com a minha professora e fui-lhe informando o que estava a acontecer. Duas semanas depois de começar o meu trabalho, eu alterei o tema, porque o meu tópico original era demasiado complicado e ela orientou-me. Ela ajudou-me, também, porque quando entreguei o trabalho, tinha bastantes erros. Então, no dia a seguir ela chamou-me e na altura um aluno tinha de ter um B para avançar, e ela disse que me tinha dado um B, mas sinceramente eu não merecia um B. Porque ela sabia o quanto eu me esforcei, e a informação que estava no trabalho era excelente. Eu tinha de ter pelo menos um B para acabar, ela deu-mo e agora, eu amo esta mulher mesmo que eu antes pensasse que ela era *white bread*. Eu amo-a e ela ajudou-me com algumas coisas pessoais, o que foi incrível.

ISABEL BORGES: Where did you go to school?

SUSIE LORAINÉ: I went to Arizona State University. I think it's the largest school in the country. Last time I checked it had over eighty thousand students, many are online.

ISABEL BORGES: Em que escola estudaste?

SUSIE LORAINÉ: Eu estudei na Universidade do Arizona. Eu acho que é a maior universidade no país. Da última vez que verifiquei, tinha mais de oitenta mil estudantes, muitos online.

DIOGO BORGES: What are the keys to aging well and how do most people fail on this account?

SUSIE LORAINÉ: Exercise. Exercise is the most important thing and I'm in bad shape right now. Taking care of your skin and wearing sunscreen every day and wear a hat. I live in Arizona, so there is a lot of skin cancer here, so from a very young age you need to protect your skin. Your diet... eat lots of green leafy vegetables and have a well-balanced diet. Don't listen to what the government says and you should eat more vegetables than protein. Also keep your brain active; keep learning during your whole life. The people who stop learning probably die young.

DIOGO BORGES: Qual é a chave para envelhecer bem, e porque a maior parte das pessoas falha nesta categoria?

SUSIE LORAINÉ: O exercício é a coisa mais importante. Eu estou em má forma. Toma conta da tua pele, usa protetor solar todos os dias e usa um chapéu. Eu moro no Arizona e aqui há muito cancro de pele. É muito importante para as pessoas mais novas, protegerem a pele. A tua dieta ... come mais verduras, faz uma dieta mais equilibrada. Não acredita no que o governo diz, deves comer mais vegetais e menos proteínas. Mantem o teu cérebro ativo, continua a aprender durante toda a tua vida. As pessoas que param de aprender, provavelmente, morrem jovens.

GUIDO GOMES: What does society need to do ASAP to help protect elderly rights and how we treat senior citizens?

SUSIE LORAINÉ: We need to respect our elders and we need to listen to them because they have a lot of life experience. Unfortunately, many young people don't want to listen, like my own children. If I could impart to them the lessons that I've learned and they would learn from it they would save themselves a lot of pain and struggle in their lives. But you can't live their lives for them. Everybody is going to make their own mistakes, but, if you can, learn from your grandparents and other older people. And to protect their rights, you know, the government can make lots of laws, but unless we have respect for them the laws mean nothing. They just changed the law here, because a lot of the care homes, these big institutional warehouses for old dying people and they would have very few people to take care of them.

GUIDO GOMES: O que deve a sociedade fazer rapidamente para proteger os direitos dos idosos, e como tratamos os cidadãos seniores?

SUSIE LORAINÉ: Precisamos respeitar os mais velhos, e precisamos ouvi-los porque eles têm muita experiência de vida. Infelizmente, muitos jovens não os querem ouvir, como os meus próprios filhos.

Se lhes pudesse transmitir as lições que eu aprendi, eles aprenderiam com isso, poupar-se-iam de muita dor e luta nas suas vidas. Mas tu não podes viver a vida deles por eles. Toda a gente vai cometer os seus próprios erros, mas se tu puderes, aprende com os teus avós e outras pessoas mais velhas. E para protegeres os seus direitos, sabes, o governo pode fazer muitas leis, mas a menos que tenhamos respeito por eles, as leis não significam nada. Aqui, acabaram de mudar a lei porque muitos dos lares de idosos, deram lugar a grandes armazéns institucionais onde os idosos estão a morrer, porque havia muito poucas pessoas para cuidar deles.

GUIDO GOMES: What do you remember most about the 1970s?

SUSIE LORAINÉ: Not a lot. It was the 70s. Well, I remember going to lots of concerts. I met a lot of people in rock and roll, because in those days... I was a groupie, but most groupies would pick one band to go and follow them around, but basically my family was very poor and I couldn't afford to get concert tickets, so I'd go meet them and music was my life. My whole family were musicians, but I was too hyperactive to sit still and learn an instrument and so I just sang, which is good, so I took drama classes in high school and choir. I sang the choir and went to lots of concerts. Unfortunately, I got addicted to drugs then and please don't do that. It interrupts your life so much. Maybe I would have gone to college earlier. I got sober when I was 24 in 1983, so fortunately my life after that was better, but alcohol and drugs are not the way to go. Don't get started. That's my experience, because it causes major problems in your life.

GUIDO GOMES: O que se lembra mais dos anos 70?

SUSIE LORAINÉ: Não muito. Foram nos anos 70. Bem, eu lembro-me de ter ido a muitos concertos. Eu conheci muitas pessoas no rock and roll, porque naquela altura... eu era uma groupie, mas a maioria dos groupies escolhia uma banda para ouvir e seguir, mas basicamente a minha família era muito pobre e eu não me podia dar ao luxo de conseguir bilhetes para concertos, então para conhecê-los a música era a minha vida. Toda a minha família está ligada à música, mas eu estava muito hiperativa para ficar quieta e aprender um instrumento, então apenas cantei, o que é bom, também tive aulas de teatro no ensino médio e no coro. Eu cantei no coro e fui a muitos concertos. Infelizmente, fiquei viciada em drogas e então, por favor, não façam isso. Isso interrompe imenso a vossa vida. Talvez eu tivesse ido para a faculdade mais cedo. Deixei de beber quando tinha 24 anos, em 1983, e felizmente a minha vida depois disso foi melhor, mas o álcool e as drogas não são opções. Não comecem. Essa é a minha experiência, porque causam problemas graves na tua vida.

RAFAELA MATOS: What is your favorite memory from your teenage years?

SUSIE LORAINÉ: Hmmm... well, it was meeting one particular band and traveling with them to San Francisco. It was a band called The Who and I met all of them and they invited me to go to San Francisco with them on their private plane and it was an old World War II airplane. We called it a rattletrap. It was so old and they had a guy that hid in the bathroom... a fan hid in the bathroom and they found him while we were up in the air and then the band played at Oakland Stadium which is right next to San Francisco and it was *The Who Meets the Dead* and the Who and the Grateful Dead played together for two days in a row there and I got to be there and my picture is in *Rolling Stone* magazine from that.

RAFAELA MATOS: Qual é a sua memória preferida da adolescência?

SUSIE LORAINÉ: Hmm... bem, foi conhecer uma banda em particular e viajar com eles para São Francisco. Era uma banda chamada The Who, conheci-os a todos e eles convidaram-me para ir a São Francisco, com eles, no seu avião particular que era um velho avião da Primeira Guerra Mundial. Nós chamávamo-lo de cascalho. Era tão velho e aconteceu uma pessoa se esconder na casa de banho... um fan escondeu-se na casa de banho e eles encontraram-no quando estávamos no ar e então a banda tocou no estádio de Oakland, que fica bem ao lado de São Francisco, e os The Who Meets, the Dead, the Who e os the Grateful Dead tocaram juntos dois dias seguidos no estádio, e a minha foto está na revista Rolling Stone por causa disso.

CONSTANÇA SIMÕES: What was your greatest memory from your time in the rock community? Has anything from your time in the music industry helped you in your current field of work?

SUSIE LORAINÉ: Well, I just told you my favorite time. That was so much fun. It was such an adventure. For someone who was maybe seventeen years old, that was crazy. I think if I hadn't gotten addicted to drugs and alcohol maybe I would not have been that interested in my recovery which has helped me to help other people. Specifically rock and roll, no, I don't think it has helped me in my current work.

CONSTANÇA SIMÕES: Qual é a sua melhor memória do tempo passado na comunidade rock? Há alguma coisa do seu tempo na indústria musical, que a ajude no seu atual trabalho?

SUSIE LORAINÉ: Bem acabei de vos contar a minha vivência favorita. Foi super divertido. Foi uma grande aventura. Para alguém que tinha provavelmente 17 anos, foi uma loucura. Talvez, se eu não estivesse a ficar dependente do álcool e de drogas, talvez não me sentisse tão interessada em recuperar-me, o que me ajudou a ajudar os outros. Especificamente o rock and roll, acho que nunca me ajudou nessa recuperação.

DIOGO BORGES: Do you take the time to read books and newspapers? Which news story worries you the most? Is there any book which you consider a must-read?

SUSIE LORAINÉ: I don't read newspapers. I get my news online. There are several books I like. My favorite book of all time is *The Far Arena* and I read it when I was very young. It's a fictional work. I read a lot... a lot of books I read are about spirituality and UFOs. I'm into UFOs. I can't give you any specific titles. There's a man named Paul Anthony Wallis and he's written some very interesting things about the Bible and he was a pastor in a church for thirty-one years and he got injured playing sports and during his time while he was recovering, he went back to the original texts of the Bible. He knew the texts from all the different religions around the world and has made some interesting conclusions. *Return to Eden* and two other books are his. He has a podcast called *The 5th Kind*. It's pretty weird, but I'm weird.

DIOGO BORGES: Ocupa algum tempo para ler livros e jornais? Que história dos media a deixa mais preocupada? Há algum livro que considere essencial?

SUSIE LORAINÉ: Eu não leio jornais. Eu obtenho notícias online. Há vários livros que eu gosto. O meu livro favorito é *The Far Arena*, e eu li-o quando era muito nova. É uma obra de ficção. Eu leio muito... e

muitos dos livros que leio são sobre espiritualidade e OVNIS. Eu gosto desse tópico. Não consigo dar títulos em específico. Há um senhor chamado Paul Anthony Wallis que escreveu umas coisas interessantes sobre a *Bíblia*, foi pastor numa igreja durante trinta e um anos e tendo-se lesionado enquanto praticava desporto, enquanto recuperava, voltou aos textos originais da *Bíblia*. Ele conhecia os textos sagrados de todas as diferentes religiões do mundo, tendo chegado a conclusões interessantes. *Return to Eden* e outros dois livros são dele. Ele tem um podcast chamado *The 5th Kind*. É bem estranho, mas eu sou estranha.

RAFAELA MATOS: Which country would you most like to visit in the future? What have you learned by traveling?

SUSIE LORAIN: I'd like to live somewhere other than the United States, because of the political situation here. I'm very worried but I have a friend that moved to Portugal last year or two years ago. She loves it, so I would love to live there. I like Vigo, Spain a lot. It's a beautiful little city. I love Italy... absolutely love Italy. Florence is fabulous... Venice... Rome even. All of them. I love Europe. I have learned that there is a lot more peaceful places than here (the USA). Also, that people are people wherever you go. People are the same. We love. We hate. We hurt. We're all the same.

RAFAELA MATOS: Que país mais gostava de visitar no futuro? O que aprendeu nas suas viagens?

SUSIE LORAIN: Eu gostaria de viver noutra sítio que não os Estados Unidos, por causa da situação política. Eu estou muito preocupada, mas tenho uma amiga que se mudou para Portugal no ano passado ou há dois anos. Ela adora, então também vou adorar viver aí. Eu gosto muito de Vigo em Espanha. É uma pequena cidade linda. Eu adoro Itália... simplesmente adoro Itália. Florença é fabulosa... Veneza... Roma. Todas. Eu adoro a Europa. Eu tenho aprendido que há sítios mais pacíficos do que aqui, nos EUA. Também existem pessoas em qualquer lugar para onde vás. As pessoas são as mesmas. Nós adoramos. Nós odiamos. Nós magoamo-nos. Somos todo iguais.

ISABEL BORGES: Today, the USA seems to get a lot of negative press regarding violence and political divides. Do you have any thoughts or observations you would like to share to those of us who are watching what is going from the other side of the world?

SUSIE LORAIN: Number one, don't believe everything you see on the news. If Donald Trump has taught us anything, there's a lot of fake news out there. The stuff about him is not fake. He's insane. Don't judge Americans by what you see on the news. It's really interesting. I met a friend from Mexico City, Beatriz, and when she first came here, she thought everybody here was a mass murderer. She thought we were all like Vietnam veterans. When I met her, there had been this mass shooting where a veteran had gone into a McDonald's and killed a lot of people and so she thought when she came to the United States everybody would be like that. We're just like you. Educate yourself. Get your news from multiple sources on the left and the right and come to your own conclusion. I think the biggest problem in the United States is that education is so expensive and you've got a lot of people here. The system in the United States is broken. Everything is broken here. There's just too much.

ISABEL BORGES: Hoje, os EUA destacam-se pelas notícias negativas, nos media, como a violência e divisões políticas. Qual o pensamento que gostarias de transmitir para aqueles que acompanham as notícias do outro lado do mundo?

SUSIE LORAINÉ: Em primeiro lugar, nunca acreditar naquilo que vê nas notícias. Se Donald Trump nos ensinou alguma coisa, foi que existem muitas notícias falsas. As notícias sobre ele não são falsas. Ele é louco. Não julguem os americanos pelo que vê nas notícias. É muito interessante. Eu conheci uma amiga, da Cidade do México, que se chama Beatriz, e quando ela veio cá pela primeira vez, pensava que todas as pessoas eram terroristas. Também pensava que éramos todos veteranos da guerra do Vietnã. Quando a conheci, tinha acontecido um tiroteio em massa onde um veterano do Vietnã entrou no McDonald's e matou muitas pessoas, por isso ela pensou que nos EUA todas as pessoas fossem assim. Nós somos tal e qual como vocês. Informem-se. Recebam as notícias de várias fontes, à esquerda e à direita, e cheguem às vossas próprias conclusões. Acho que o maior problema nos Estados Unidos é que a educação é tão cara, e existem muitas pessoas cá. O sistema nos Estados Unidos está corrompido. Aqui, tudo está corrompido. Simplesmente existe muita coisa.

ISABEL BORGES: Why do you think that happened?

SUSIE LORAINÉ: Because a lot of uneducated people vote for a person based on one topic. For instance, they vote for someone who is anti-abortion, Okay, that's fine, but they also have all these other beliefs that affect our lives that voters don't know about. So, they're voting on only one aspect, so there are a lot of ignorant people in this country and they caught up in the anger and caught up in the news and they only get their news from one place, so they only have very little information. It's important... the fact that they don't emphasize education in this country. I grew up in a family where nobody went to college. In my neighborhood, nobody went to college. It wasn't talked about and they only thing I remember was my father saying, "Get an education..." But I was like, "What does that mean, dad?" And he didn't tell me. Just read everything you can and come to your own conclusions. Don't follow the crowd. Go with your heart and your knowledge.

ISABEL BORGES: Porque acha que isso aconteceu?

SUSIE LORAINÉ: Porque muita gente sem educação vota baseado num só tópico. Por exemplo, eles votam num candidato que é antiaborto. Ok, isso está bem, mas esses candidatos também têm outras crenças que nos afetam, e não sabemos. Então, as pessoas votam tendo em conta só um aspeto, existe muita gente ignorante neste país que segue as notícias de ódio e só pesquisa num sítio, então só tem informação limitada. É importante... o facto de não se dar importância à educação, neste país. "Eu cresci numa família onde ninguém foi para a faculdade. No meu bairro, ninguém foi para a faculdade. Não era falado, e a única coisa que me lembro, foi do meu pai dizer: "Obtém uma educação..." Mas eu fiquei tipo, "O que significa isso, pai?" E ele não me respondeu. Basta lerem tudo o que puderem e cheguem às vossas próprias conclusões. Não sigam os outros. Vão pelo vosso próprio coração e conhecimento."