



CLAUDIA ALVES
EM DEPOIMENTO A ROSANA CAIADO

O bom do Alzheimer

Como a doença da minha mãe
foi a nossa cura



SEXTANTE

*Dedico este livro a todos que
escolhem quebrar os ciclos do passado
e transformar a dor em cuidado.*

*Que a jornada do cuidar seja
também uma oportunidade de cura
e de um novo começo para vocês
e para as próximas gerações.*

Prefácio

Antes de tudo, expresso aqui quanto me alegrou e honrou o convite para escrever o prefácio deste livro. Claudia e eu somos primas e comadres. Moramos parte da infância no mesmo bairro. Brincávamos de boneca e, em uma dessas brincadeiras, ela carinhosamente me ofereceu ser madrinha de sua boneca e da filha que teria no futuro. E assim fez. Quando batizei Carol, estava grávida, de forma que nossas meninas brincaram juntas. Os laços vão longe no tempo. Minha mãe, Lúcia, era quem acompanhava a irmã, tia Euclice/Francisquinha, quando ela saía para namorar o futuro marido, tio Zé. Além disso, também foi escolhida para ser madrinha do filho mais velho de Francisquinha. Cumplicidade, admiração e amizade desde sempre! Claudia segue ao meu lado, me apoiando com amor e generosidade, já que meu pai também tem a doença de Alzheimer.

O bom do Alzheimer: Como a doença da minha mãe foi a nossa cura é elaborado a partir de narrativas e memó-

rias sintetizadas e relatadas por Claudia. É um esforço para montar um quebra-cabeça familiar que lhe permita compreender o enredo da vida dela e da mãe. O livro trata de momentos marcantes da nossa família. Portanto, me sinto parte dele. Enquanto lia, fui tomada pela compaixão e pela saudade daqueles que já se foram. Meus olhos se encheram de lágrimas ao conhecer detalhes e sentimentos que, de tão íntimos e doloridos, estavam guardados apenas no peito de quem os viveu.

Há nestas páginas a história de uma longa convivência entre mãe e filha, atada por nós muito firmes. Duas vidas atravessadas por acontecimentos duríssimos, que reverberam até hoje na vida de cada membro da família. Há conflitos, perdas, mágoas, muito afeto, persistência e um aprendizado transformador. O que se apresenta é a vida como ela é. Nada do “mundo cor-de-rosa” dos anúncios publicitários nem das catástrofes dos noticiários. Há vontade, aposta e insistência em fazer a vida ser melhor todos os dias, mesmo diante de tristezas e obstáculos. Claudia insiste: a vida pode ser mais leve, mais alegre!

A tocante narrativa se inicia com o diagnóstico de Alzheimer da Francisquinha. Surpresa, susto, desamparo. A leitura deste relato da Claudia me lança no ar-condicionado frio do consultório do geriatra, quando meu pai não conseguiu preencher as horas num relógio desenhado. No livro, a elaboração da notícia da doença se intercala com episódios da infância da Francisquinha e da Claudia. Olho para minhas cicatrizes e feridas abertas, me identifico, reconheço marcas e procuro novos sentidos para fatos do passado que ainda doem.

Vamos, pouco a pouco, nos envolvendo com as situações de namoro, casamento, nascimentos e mortes, relação com o pai, o trabalho, o cotidiano, tanto da Claudia quanto da carismática Francisquinha. Honesta, pergunto a mim mesma: quem nunca passou por cenas de violência, de dificuldade de expressar e receber afeto no ambiente familiar? As angústias, os sentimentos contraditórios e as situações desafiadoras da vida e da doença nos capturam de tão próximos. Como é difícil viver! Que alívio saber que não se está sozinho!

A trajetória da Claudia me inspira. Acontecimentos que abalam as estruturas têm potência transformadora, são oportunidades, um tipo de portal. Queせjamos capazes de exercitar a afirmação da vida como ela é: dias de luta, dias de tombo, dias de conquista.

— ANDRÉA ALMEIDA DE MOURA ESTEVÃO
Doutora em Comunicação e Cultura – UFRJ
Jornalista, pesquisadora e prima

CAPÍTULO 1: 2010

Você sabe o que é Alzheimer?



*Eu e mamãe, pouco tempo depois de receber
o diagnóstico de Alzheimer.*

Depois de me certificar de que mamãe estava bem acomodada no banco de trás do carro, me ajeitei no carona e pedi ao meu marido que fôssemos pela orla, para que pudéssemos apreciar a vista do calçadão, da extensa faixa de areia e do mar de Copacabana. Mamãe adorava praia, em especial aquela, não só porque meu avô teve um ateliê na rua Djalma Ulrich, mas também porque o trecho do bairro conhecido como Posto 6 havia sido um ponto que a família inteira frequentava. Os momentos vividos em Copacabana estavam profundamente enraizados na minha memória. Agora estávamos ali novamente, eu e ela, juntas como sempre, perto e ao mesmo tempo longe, admirando a força da natureza pelo vidro da janela fechada.

Até então, mamãe costumava ir sozinha às consultas médicas. O médico que a acompanhava era um cardiologista, que ocasionalmente pedia exames de sangue, media a pressão, prescrevia antidepressivos e remédios para dormir. Isso me incomodava, pois eu suspeitava que a dosagem estivesse

muito alta. Mamãe andava sonolenta durante o dia e bastava se recostar no sofá para tirar uma soneca fora de hora. Eu preferia não me meter; no entanto, esse incômodo, como tantos outros, estava ali entre nós.

Quando meu marido contou que levaria minha sogra a um neurologista recomendado, resolvi levar mamãe também, para conversar sobre as medicações que ela tomava. Chegando ao consultório em Copacabana, minha sogra foi atendida primeiro. A consulta não demorou muito, e ela logo retornou à sala de espera com uma receita nas mãos.

Eu e mamãe entramos em seguida. O médico perguntou o que nos levara até lá, enquanto observava a nossa dinâmica. Expliquei que ela estava com 76 anos e tinha um histórico de depressão desde a juventude, com problemas neurológicos não diagnosticados. “Problemas nos nervos”, como ela sempre disse.

Mamãe estava quieta, o que era comum. Ao contrário de mim, ela sempre foi uma pessoa introspectiva, então era comum que eu respondesse por ela. Listei os remédios que ela usava e reclamei que às vezes pulava uma dose. O médico fez anotações e depois explicou que queria ouvir a paciente, portanto faria algumas perguntas diretamente a ela.

– Como a senhora está? Tudo bem?

– Tudo bem.

– Em que ano a senhora nasceu?

Minha mãe olhou para mim e respondeu.

– Qual o nome do seu pai?

Ela falou o nome do pai, depois o da mãe.

– Onde a senhora mora?

Ela olhou para mim e me perguntou:

– Onde é?
– No Recreio, mamãe!
– Deixa ela responder, sim? – pediu o médico.
– Desculpe – disse, antes que ele se voltasse para ela outra vez.

– A senhora sabe onde está?
– Estou aqui.
– Mas que lugar é esse?

Ela olhou ao redor antes de responder:

– É a sua casa?

Seus olhos tornaram a procurar os meus, como quem busca apoio. Eu queria ajudar, mas me senti constrangida depois do pedido do neurologista para que não o fizesse. Mesmo assim, falei:

– Mamãe, você está numa consulta. Este é o médico.
– Deixa ela responder sozinha, por favor – disse o médico para mim, antes de se voltar novamente para mamãe. – A senhora sabe que bairro é esse?

“Copacabana! Copacabana!”, pensei, mas não falei nada. Vendo mamãe em silêncio, comecei a ficar ansiosa. Queria que ela se concentrasse, porque acreditava que ela sabia todas as respostas e não estava respondendo por nervosismo.

– Não sei – disse ela, finalmente.
– Onde a senhora mora? – O médico repetiu a pergunta.
– Vista Alegre – respondeu ela, citando o nome do bairro onde havíamos morado vinte anos antes.

Em seguida ele perguntou seu número de telefone, e ela respondeu um número que havia sido nosso, porém não era mais.

Ela olhava para mim.

Tentei disfarçar meus sentimentos e preendi a respiração.

O médico continuou:

– Vou falar algumas palavras. Fique atenta porque daqui a pouco pedirei para a senhora repetir, está bem?

– Presta atenção, mamãe – ordenei. Implorei.

O médico falou cerca de dez palavras aleatórias, como tartaruga, água, praia, carta, rainha... Ela repetiu cada uma, e ele seguiu com o questionário.

– Onde a senhora nasceu?

– No Ceará.

– Qual o nome dos seus irmãos?

Ela respondeu corretamente, e ainda emendou contando qualquer coisa sobre a infância.

Cinco minutos depois, o neurologista fez o que tinha prometido: falou para ela repetir não todas, mas algumas das palavras que ele havia falado antes e pedido a ela que memorizasse. Dentro da minha cabeça, imediatamente piscaram três das palavras. Torci para ela também se lembrar e dizê-las, mas mamãe ficou em silêncio.

– Pode repetir três das dez palavras que pedi para a senhora memorizar?

– Que palavras?

Naquele momento a angústia ficou maior do que eu.

– Ela deve estar nervosa – justifiquei.

Então o médico lhe entregou um círculo impresso numa folha de papel e pediu que ela desenhasse nele os números de um relógio e os ponteiros marcando seis horas. Pisquei por alguns segundos, suplicando em meu íntimo que ela acertasse. Ela pegou a caneta, colocou o papel na sua frente e escreveu os números de 1 a 10, todos bem

próximos uns dos outros, utilizando pouco mais de um quarto do círculo.

Àquela altura, o consultório parecia estar rodando.

O médico se dirigiu à minha mãe.

– Dona Francisca, por favor, vá para a sala de espera por um instante, porque agora vou fazer a consulta da sua filha.

Quando a porta se fechou, eu estava à beira das lágrimas. Sabia que alguma coisa importante tinha acontecido naquela breve consulta e que minha vida ao lado da minha mãe estava prestes a entrar em um novo estágio. Nada seria como antes.

O médico se virou para mim e explicou, pausadamente, que aquele teste neurológico havia deixado claro que mamãe tinha um comprometimento cognitivo significativo. Tudo indicava que era Alzheimer, e já não estava no estágio inicial, mas sim no moderado.

Fiquei sem chão.

– Você sabe o que é Alzheimer?

Tive que recuperar o fôlego antes de responder.

– Acho que é uma doença degenerativa em que o paciente perde a memória.

– Na verdade, é mais do que isso. Ao longo do tempo, o paciente com Alzheimer perde aptidões básicas. Deixa de ter autonomia.

Meus ombros se curvaram para baixo. Ele continuou:

– Não é de hoje para amanhã, mas ela vai deixar de conseguir comer sem ajuda, vai perder a capacidade de falar, de se comunicar, de entender. Ela não pode mais ficar sozinha.

Fui processando as informações lentamente, minha cabeça a mil.

– Vamos fazer alguns exames adicionais – continuou ele.
– Vou prescrever uma medicação e faremos um acompanhamento para cuidar dela da melhor forma possível.

Minha mãe nem tinha plano de saúde.

– O que vai acontecer? – perguntei sem pensar, ou pensando em tudo ao mesmo tempo.

– Viva um dia de cada vez – disse ele, com um sorriso triste que não mostrava os dentes.

O médico tampou a caneta e quis saber se eu tinha mais alguma pergunta.

– Ela vai me esquecer?

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (900 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (3 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (650 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (350 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (350 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (500 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

