

# Elegia da Alzheimer

written by Maria Moreira Rato | 31 de Maio, 2026

**OCIDADA**  
Journalism Live

**CRÓNICA**  
Maria Moreira Rato



Querida Vó Milay,  
Numa destas sextas-feiras – já são cerca de 240 desde que me  
faço acompanhar  
incondicionalmente dos teus ensinamentos e da tua voz para  
onde quer que vá, pois, a  
maldita doença de Alzheimer impediu-nos de partilhar cada  
momento como outrora –, saí  
apressada de um comboio numa das estações da Linha de Cascais  
e descí as escadas que  
me deram acesso ao metro. Escrevo-te por querer fazer das  
minhas palavras tuas, por ter  
a necessidade de que dêes ensejo à leitura de cada frase e me  
repreendas, reparando que  
não coloquei uma vírgula antes do vocativo ou que uma  
determinada estrutura frásica  
poderia ser reformulada.

Na verdade, se ainda tivesses capacidades cognitivas suficientemente fortes para compreender a carta que te escrevo, soltarias *“Mas a que estação te referes? Não percebes que o suspense não funciona sempre?”*. E eu sorriria, como sorrio redigindo este texto, enquanto imagino que, mesmo que me colocasses essa questão, fá-lo-ias sabendo que pisei o nosso Cais do Sodré. Afinal, de tantas vezes que cantámos *“Ai cais do Sodré / ai cais do Sodré / mais vale parecer / que ser o que é”*, o mesmo tornou-se oficialmente propriedade nossa por entoarmos com pouca mestria mas boa vontade os versos do Rodrigo.

Aliás, a mestria sempre esteve presente na tua alma de fadista amadora. Do meu lado, o fascínio pela arte de escrever versos mais ou menos elaborados – apresentassem-se eles em formato de décimas, quintilhas, sextilhas, alexandrinos decassílabos ou fossem improvisados numa desgarrada – levou a que enveredasse pela profissão que tanto temias.

Por ter abraçado o jornalismo – apesar de te ouvir dizer repetidamente *“Vai para Direito. Assegura a tua profissão. Depois, escreve livremente, mas como hobbie”* –, fui ao Cais do Sodré que tanto mencionámos imitando o Rodrigo, em tardes de sábado e domingo. É curioso porque, naquele dia, enquanto chovia a cântaros e proferia quase silenciosamente versos das nossas músicas – não esquecendo *“A chuva molhava-me o rosto / Gelado e cansado / As ruas que a cidade tinha / Já eu percorrera”* – pensava que, se todos os fadistas

que admiramos nos conhecessem, perceberiam que, se em termos legislativos, os progenitores em regime de guarda partilhada dos filhos podem escolher um regime de residência alternada, eles fizeram-no connosco, sendo nós mães do fado durante tantos fins de semana.

Lembras-te de quando me levavas de forma sorrateira às noites de fado da Casa do Adro, às sextas à noite, e o apresentador insistia que cantasse o Trigueirinha? Optavas sempre por um dos seguintes cenários: subias ao pequeno palco improvisado e cantavas – as estrelas do teu repertório eram O Marquês de Linda-a-Velha e o Embuçado –, enfrentando a reduzida, mas exigente audiência em meu lugar, fechando os olhos e colocando as mãos nos bolsos como se da encarnação feminina do Alfredo Marceneiro te tratasses ou encorajavas-me a entoar uns versos a partir da mesa de madeira envelhecida.



Direitos Reservados

Como me dizias que *“a História é essencial”* e não se pode dissociar de qualquer outra das vertentes da nossa existência, dei por mim a recordar pormenores absolutamente fúteis como o facto do Cais do Sodré ter sido inaugurado a 18 de abril de 1998 no âmbito da expansão da Linha Verde do metropolitano. Depois, como a minha memória também já falha – deixaste-me com a tarefa inesperada e árdua de ser guardiã daquilo que vivemos, perdoa as minhas lacunas –, pesquisei um pouco e descobri esta descrição online: *“Acesso à Avenida 24 de Julho. Composição chegando à plataforma. Acesso à estação ferroviária. Esta estação está situada no Cais do Sodré, entre a Avenida 24 de Julho e o Jardim Roque Gameiro, fazendo interface com a Estação Ferroviária do Cais do Sodré, que serve a Linha de Cascais, e com a Estação Fluvial do Cais do Sodré que liga Lisboa a Cacilhas, Seixal, e Montijo. A estação possibilita ainda o acesso ao Mercado da Ribeira e aos arruamentos circundantes”*. Porquê? Não sei. Apercebo-me de que temo tanto ficar com as memórias em espera, como tu, que acabo por querer apoderar-me das mesmas de alguma forma, por mais inusitada que seja. Neste caso, por mais exaustiva que a minha investigação seja, será infinitamente infrutífera. Por mais acessos que as estações de metro proporcionem, nunca serão capazes de me conduzir até àquele que eu almejo: um regresso ao passado.

Não mentirei – até porque seria desnecessário ousar, sequer, fazê-lo contigo – mas, apesar de ter realizado esta pesquisa somente em casa, poderia ter-me

sido útil quando viajava.

Naquela sexta-feira que foi tão vazia quanto todas as outras que tenho passado a esforçar-me por preservar a nossa memória coletiva porque a estúpida demência decidiu corroer-te a pouco e pouco. A cerca de cinco passos largos de mim – desculpa a minha exatidão, tentei fazer estes cálculos enquanto o nervosismo me acometia e o varão de ferro irritava-me, perturbando o meu campo de visão –, entre o Cais do Sodré e o Areeiro, uma rapariga com cerca de 30 anos, o rabo de cavalo castanho escuro bem preso com um scrunchie colorido, uma mochila branca com joaninhas – sabias que são consideradas, pela comunidade científica, besouros e alimentam-se de pulgas? Aposto que sim, porque tens dois volumes da enciclopédia Lello Universal numa das estantes da sala, mas poderias efetivamente ter sido tu a escrevê-las – desenhadas e uma indumentária quase pueril pegou no telemóvel.

Esta é a passagem que marcaria, indubitavelmente, o fim da tua paciência. *“Maria, que raio importa que a mulher tenha pegado no telemóvel? É isso que as pessoas fazem diária e constantemente. Não podes esperar que um leitor fique preso ao texto com esses excertos fraquinhos”*, imagino-te a dizer sem rodeios.

E não sabes, não fazes a menor ideia, do quão significativo seria para mim apreender as tuas críticas construtivas e tentar melhorar. Uma e outra vez. Porém, antes que me disperse completamente e perca o fio à meada, regressemos à viajante que me acompanhou. No minuto que

o metro demorou a viajar entre o Cais do Sodré e a Baixa-Chiado – com aqueles túneis quase abobados em cujas escadas rolantes te telefonava qual stalker quando, durante o meu primeiro ano da licenciatura, tinha de me deslocar à faculdade ou realizar algum trabalho de grupo ou uma entrevista e fazias supostos disparates (hoje, tenho conhecimentos para saber que o disparate era meu por não conseguir ajudar-te devidamente) como atirar beatas dos cigarros para dentro da panela da sopa, descascar uma laranja para dentro de um cinzeiro minúsculo ou clicar em todos os botões do comando da televisão, ficando desorientada e frustrada –, ouvi *“Avó, como está? Tem muitas dores?”* e fingi que olhava para o telemóvel. A bem dizer, olhei, só que fiz algo não muito ortodoxo: cliquei de imediato na aplicação do bloco de notas e transcrevi o diálogo que a rapariga estava a ter com a idosa. Quero dizer, as intervenções da passageira, mas não deixou de ser perceptível a intenção da outra interlocutora.

Vou elucidar-te, tal e qual como se absorvesses estas linhas. Por aquilo que entendi, a avó da rapariga estava no hospital (não sei qual, imagino que num de Lisboa) e insistia que queria ir embora. A seu lado, a rapariga respondia, num tom de voz estridente, quase a *“dar show”*, expressão que utilizavas frequentemente quando alguém parecia tentar destacar-se.

Não sei se era esse o motivo ou a eventual surdez da senhora. Creio que seria

uma mistura de ambos. *“Ó vó, tem de ter paciência. Fez uma fratura grave no braço”*. Por esta altura, já a arquitetura de Siza Vieira tinha voado quando entrámos na estação que, caso quiséssemos, nos daria acesso à Praça da Figueira. Confortou-me pensar que ambas não o fizemos por termos tempo. Pelo menos, eu tive alguns segundos para criar o cenário hipotético em que ela se deixava entrevistar e eu fazia-lhe perguntas mundanas. Que idade teria a senhora? Como teria partido o braço? *“Eu sei que estás cansada, mas tens de esperar. Se ainda não tiveste alta, é porque não estás boa”*. Tentei abstrair-me da conversa, não querendo ser “voyeur”, e combati a minha curiosidade.

Acreditas que vislumbrei a gravura do D. Afonso Henriques qual cruzado sem a ver e o cheiro a caril invadiu-me sem o sentir? Quando me consciencializo de que cometo atos que reprovarias, retraio-me e dou tudo para regressar aos bons costumes que me incutias. Passávamos a toda a velocidade no Intendente quando o pensamento sobre os seus azulejos coloridos não funcionou. Principalmente, quando a rapariga ficava calada, roía as unhas de uma mão e parecia estar enfadada, não querendo ouvir a avó. É que, na minha cabeça, surgia apenas uma imagem: a do teu telemóvel branco pousado em cima do toucador, com o post-it debruado a padrão floral em que escrevi *“Em caso de emergência, telefonar à neta Maria. 926537672”*, tendo-o colado cuidadosamente com fita-cola (ou fita gomada, como dizias) num dos dias de desespero. Quando achavas que

eras suficientemente independente para sair à rua, mas não aceitavas que começavas a ser insuficientemente racional para fazê-lo. O contacto telefónico desatualizado denuncia a morosidade infeliz da tua doença.

*“Para o ano, tudo será melhor”*. Percorriamos as estações Intendente e Anjos à medida que a rapariga fazia um discurso prolongado sobre a influência da covid-19 no tratamento hospitalar que a idosa recebia assim como no impedimento das visitas à mesma. A covid 19 é aquele vírus cruel ao qual chamo *“bicho”* quando te vejo *“atenta”* a uma peça televisiva sobre o mesmo ou assustada com as máscaras cirúrgicas de um azul esbatido que não dispenso. Acima de tudo, pela tua segurança, pois sofro de uma espécie de complexo de Deus transformando em complexo da cuidadora informal, achando que te resguardarei de todos os males do mundo.

Tendo eu a minha quota parte de masoquismo, como todos os outros seres humanos, agradei às obras de reabilitação prolongadas pela mensagem *“Este comboio não pára em Arroios”* mas, simultaneamente, desejei que parasse. Seriam os sete minutos de viagem que restavam suficientes para ouvir o resto da conversa? E sairia a rapariga na Alameda ou, tal como eu, no Areeiro? Tentava dividir a minha atenção entre estas divagações e a chamada telefónica alheia quando ouvi *“Vá, vó, se precisares de alguma coisa, diz. Beijinhos”*. Naquele momento, uma súbita e quase insuportável vontade de falar com a rapariga invadiu-me. Uma espécie de mecanismo de coping

através do qual, dando o máximo para viver aquela realidade que em tempos me fora querida através das suas declarações, pedir-lhe-ia que me narrasse os dias que passa com a avó e o relacionamento que têm.

Vó Milay, não me interpretes mal, eu continuo a amar-te com a mesma intensidade, mas a Alzheimer vai lutando para te roubar de mim e, por vezes, sinto que vou ceder aos seus caprichos.

E, por mais bizarro que pareça, isto não aconteceu somente naquela viagem de metro. E escrevo-o como se fosse uma mulher a admitir uma traição ao marido com uma lucidez inquietante.



Direitos Reservados

Certo dia, encontrava-me na estação de Oeiras, quando vi um casal de idosos a partilhar uma dúzia de castanhas assadas. A senhora arrancava-lhes a casca com lassidão e, à sua vez, o senhor comia-as com rapidez. Quando o fumo já não saía do embrulho feito com folhas de jornal e as pobres coitadas estavam mais

frias do que as notícias, a  
senhora, com os olhos esbugalhados, resmungou: *“Olha lá, pára  
com isso! Não podemos  
comer todas, vem aí o miúdo!”*. O senhor embrulhou o resto das  
castanhas com amor e  
entregou-as à dona do carrapito de cabelo branco mais belo que  
alguma vez vira. Alguns  
minutos depois, um rapaz pouco mais velho do que eu saíu do  
comboio, abraçou os avós  
com força e recebeu as castanhas com alegria.

Ao refletir sobre esse episódio com a devida distância  
temporal, concluo que, à época,  
não me questionei. Terá o jovem comido as castanhas ou  
guardou-as como se  
constituíssem um pequeno tesouro? Não o censuraria porque, há  
três anos, quando a tua  
mobilidade ainda estava apenas ligeiramente afetada, passeámos  
pela longa rua de casa  
da minha mãe, tua filha (importa salientar detalhes mundanos –  
aos olhos de quem não  
conhece a Alzheimer – como graus de parentesco. Estou ciente  
de que não os entendes,  
mas tentar é essencial), e arrancaste a pétala a uma rosa.  
Entregaste-me e guardei-a entre  
as páginas de um caderno cuja capa azul tem a imagem de um  
fonógrafo. Esta escolha,  
que não foi deliberada, tem o seu quê de amargura. Afinal,  
qual versão atualizada do  
aparelho inventado por Thomas Edison, reproduz sons, imagens,  
cheiros, gostos, ódios,  
expressões faciais e o diabo a sete esperando qualquer espécie  
de retorno. Mas esse  
esconde-se. Estou a ser injusta: está presente em ti, não o  
consegues transmitir.

Segundo informação veiculada pela Alzheimer Portugal (por

favor, ignora as  
idiosincrasias jornalísticas), *“a Doença de Alzheimer é um tipo de demência que provoca uma deterioração global, progressiva e irreversível de diversas funções cognitivas”* como a memória, a atenção, a concentração, a linguagem, o pensamento, entre outras, sendo que *“esta deterioração tem como consequências alterações no comportamento, na personalidade e na capacidade funcional da pessoa, dificultando a realização das suas atividades de vida diária”*.

Se em 2015 sintomas como as dificuldades de memória persistentes e frequentes, o discurso vago, a perda de entusiasmo em relação a atividades que eram apreciadas antes ou o esquecimento de pessoas ou lugares conhecidos eram-me absolutamente desconhecidos, atualmente, interpreto-os como corriqueiros. Não quero abordar a patologia de que sofres num tom pejorativo – muito pelo contrário, acredito que faço um esforço hercúleo para lidar com a mesma todos os dias –, contudo, quero colocá-la no seu lugar, fazê-la ver que, apesar das tuas fragilidades físicas e psicológicas, continuas a ter um destaque ímpar na minha vida, vivendo na redoma de amor, aconchego, preocupação excessiva e inversão de papéis – chego a tratar-te por “filha” em tom jocoso embora, se quiser enveredar pela verdade dos factos, tenha de admitir que és, sem dúvida alguma, uma extensão de mim e te veja como um ser pequenino e indefeso pelo qual devo zelar – que tenho vindo a construir com base na experiência.

No 12.º ano, num dos três volumes do manual da disciplina de História A, deparei com uma reprodução da pintura **A Persistência da Memória** de Salvador Dalí. Estudava o surrealismo quando fui acometida por um fascínio emergente. O que significariam o penhasco e o mar no horizonte? Pesquisei: Dalí vivia na Catalunha e pretendia retratar a paisagem da comunidade autónoma sem qualquer símbolo metafórico, querendo limitar-se “ao real”. E as formigas que, no canto esquerdo, se reuniam num dos relógios.

Pesquisei: de modo aparente, para além de uma mosca, estes pequenos insetos eram a única representação de vida na pintura, sendo que Dalí não gostava deles e recorria à sua presença, na obra que desenvolvia, para simbolizar a putrefação. Mas, e os relógios, que se “derretiam”? Pesquisei, mas não o suficiente: talvez, se o tivesse feito, e compreendido que aqueles objetivos aludiam à relatividade do espaço e do tempo, como se assemelhassem a um colapso das nossas noções de uma ordem cósmica instaurada – que inocentes! –, meses depois estaria preparada para enfrentar o resultado da tua avaliação neuropsicológica: quadro compatível com demência de nível moderado.

Mesmo assim, continuo a encetar uma corrida contra o tempo e a recordar uma célebre citação de Dalí: *“Toda a minha ambição no campo pictórico é materializar as imagens da irracionalidade concreta com a mais imperialista fúria da precisão”*. E, mesmo não tendo conhecimentos artísticos consolidados para adaptar para o meu (nosso) quotidiano a

conceção de que os relógios derretidos se misturam com imagens familiares aos olhos humanos e podem criar uma impressão de que realmente estão ali, sei que a degradação da tua memória – resumindo-se a isso para os leigos ou para aqueles que não te veem para além do rótulo da doença – permanecerá, mas eu não desistirei de ver em ti, através de frases raramente proferidas como “*És a minha menina*” ou gestos ainda menos casuais como uma carícia na face, os resquícios do laço que nos une.



Direitos Reservados

Por estes motivos, querida Vó Milay, farei, até ao meu último suspiro, uma elegia da Alzheimer. Se esta é uma poesia triste, melancólica ou

complacente, dizendo respeito a  
uma música para funeral ou um lamento de morte, a tua doença  
pode considerar-se morta  
enquanto eu tiver alento para a combater. Na Literatura Grega,  
o termo elegeia era usado  
no âmbito de referências a versos escritos, por exemplo, em  
epitáfios para túmulos. E se  
a Alzheimer pudesse ler o seu epitáfio, redigido por mim,  
deparar-se-ia com uma  
mensagem semelhante a esta: *“Eu só queria telefonar à minha  
avó e comer castanhas  
frias. Será pedir muito? Pelos vistos, pensaste que sim”*.  
Da tua filha-neta,  
Maria

**N.A. : *“Texto que redigi para uma unidade curricular, em 2020,  
mas nunca o publiquei”*.**