

Fisicamente habitamos um espaço, mas sentimentalmente somos habitados por uma memória”

José Saramago

Na doença de Alzheimer, as memórias desaparecem, confundem-se, misturam-se e, por vezes, são criadas. O que no passado para todos foi verdade, para o doente com Alzheimer deixa de ser. A pessoa continua a habitar um espaço físico, enquanto se perde dentro de si própria...

Um estudo longitudinal, que avaliou 2000 homens e mulheres na Finlândia, chegou às seguintes conclusões: pessoas que possuem uma determinada variante genética e vivem sozinhas, correm duas vezes maior risco de desenvolver demência do que as que vivem com os seus parceiros. As viúvas e viúvos parecem possuir o triplo das possibilidades.

Menos estimulação cognitiva e afetiva, característica dos solitários, parece tornar-nos mais vulneráveis a processos demenciais. O isolamento social e emocional aparecem como fatores de risco.

Gosto de pensar que temos uma forma simples de nos protegermos da demência no fim da vida, aquela que nos rouba das pessoas e do mundo: o amor, a partilha e a estimulação cognitiva.

Vamos lá então amar intensamente, partilhar com os amigos e aprender coisas novas a vida toda...