

A importância de viver o luto

A psicóloga Maria Clara Martins Pereira Filho explica que a pandemia trouxe uma dificuldade no que diz respeito ao processo do luto pela impossibilidade das despedidas a que estamos habituados, como os velórios e enterros. “Esse nosso rito de despedida permite que se inicie o processo de aceitação. A impossibilidade do velório deixa uma lacuna no luto.”

Ela comenta que não é possível suprimir essa lacuna e é importante acolher o sofrimento da forma que as pessoas conseguirem elaborar essa questão. “Ficou mais difícil aceitar e entender, do ponto de vista emocional, que aquela pessoa se foi.”

A psicóloga Bettina Correa, do Grupo de Telemedicina Iron, acrescenta que a impossibilidade de ver o corpo ou dar um último adeus faz com que as pessoas preservem por mais tempo a sensação de que a qualquer momento a pessoa pode entrar pela porta de casa. Viver o luto, falar sobre o ente querido, chorar e se permitir sentir o que aparecer dentro de si são alguns aspectos do processo, porém, não existe uma receita ou forma única de lidar com as perdas e o luto. Só depois de se permitir vivenciar a perda é que se inicia o processo de aceitação.



Arquivo pessoal

Eunice perdeu Alan (à esquerda) depois de 47 anos de casados: força nos três filhos para seguir em frente

Apoio incondicional da família

A programadora aposentada Eunice Franco Soares, 67 anos, passou pelo medo e pela dor de ver a mãe e o marido hospitalizados ao mesmo tempo com covid-19. Dias depois, enquanto sentia o alívio de ver a mãe saindo do hospital, ela chorava a morte do marido. Em julho de 2020, Eunice e o economista aposentado Alan Soares Miranda, 67, foram buscar a mãe da aposentada no interior de Goiás, para que ela ficasse em isolamento com eles. Mas ao chegar na casa de dona Esmeralda Vieira Franco, 87 anos, o casal começou a ter febre.

De carro, a família voltou para Brasília, onde Alan e dona Esmeralda foram internados. Depois de 20 dias em uma enfermaria, a mãe de Eunice foi liberada. Alan, que foi intubado logo que deu entrada, ficou 33 dias na UTI e não resistiu à doença.

Após 47 anos de casamento, Eunice lembra que, logo que o marido morreu, seu principal sentimento era de que não conseguiria continuar sem o amor de sua vida. “Eu nunca pensei que isso ia acontecer,

minha esperança de que ele ia sair era muito grande, eu confiava plenamente”, recorda-se.

Eunice e Alan tiveram três filhos e sete netos. A família unida e amorosa foi fundamental para que a aposentada reencontrasse alegria em seus dias. “A solidão, pela pandemia, foi muito cruel no primeiro momento, a falta de contato com as pessoas, mas minha família me acolheu demais e me deu suporte.”

Logo que Alan morreu, os netos, tomando os cuidados necessários, fizeram um revezamento para que Eunice não ficasse sozinha. Um dos filhos, ao contrair a doença na mesma época, também se isolou na casa da mãe, e a companhia foi fundamental para a matriarca.

No entanto, Eunice comenta que, enquanto a família a estava “vigiando” para ter certeza de que estava tudo bem, ela evitava chorar na frente deles. “Chorava um pouquinho no banheiro. Depois de algumas semanas, percebi que precisava ficar um pouco sozinha para viver meu luto”, comenta.

Planos para o futuro

Quando se viu só e passou a encarar a sua nova realidade, Eunice viveu momentos de encontro consigo mesma e foi assim que, finalmente, aceitou e encarou o luto. “Eu fui realmente ao fundo do po-

ço, quietinha e sem contar para ninguém. Depois de 20 dias de muita dor e sofrimento, eu me levantei de verdade.”

Os momentos compartilhados com os filhos e netos e o nascimento de mais um neto, em dezembro, foram devolvendo a Eunice a alegria e, apesar da saudade constante, a dor começou a dar tréguas. Ela aproveitou para renovar toda a casa para trazer novos ares. No começo, a aposentada revela que não conseguia pensar no dia de amanhã ou no futuro, mas o planejamento de um novo projeto a ajudou a dar sentido à vida. A casa ganhou até um ateliê para ela costurar.

A aposentada também ressalta o quanto suas orações foram importantes no processo de luto e que sua fé deu a ela a certeza de que a vida continua e que ela e Alan vão se reencontrar. “É muito consolador, e foi um ponto crucial na minha história. Quando eu achava que não ia conseguir, pedia a ajuda de Deus para me levantar, por minha família, e, na hora, eu sentia uma melhora no astral”.

Fazendo preces sozinha e com amigos por meio de chamadas de vídeo, a religiosidade foi também um incentivo ao estudo. Eunice passou a ler mais sobre sua crença e a participar de grupos de estudo on-line, o que ainda ajuda a combater a solidão.