

Especial

Adaptação às mudanças

“A casa cheia, a mesa cheia.” É assim que a balconista Adriene Galego, 60 anos, começa a lembrar de quando as filhas ainda moravam com ela. Receitas, pães caseiros, bolos e lancheiras preparadas com cuidado, o dia a dia era marcado por pequenos gestos de afeto. “Quando abriam, o cheiro exalava amor. Até as professoras comentavam”, conta.

O tempo, no entanto, foi avançando quase sem aviso. Primeiro, vieram as descobertas da adolescência, os segredos guardados em agendas e os pedidos para festas com amigas. Depois, a vida adulta se impôs de vez. “Eu vi tudo de perto, vivi cada fase com elas. E, de repente, cada uma foi seguindo seu caminho: trabalhar, viajar, construir a própria vida”, lembra.

A saída das filhas, Mariana, Gabriela e Amanda, aconteceu aos poucos, em “gotas homeopáticas”, como Adriene define. Ainda assim, o impacto foi inevitável. O silêncio tomou o lugar das risadas e da rotina compartilhada. “Eu chorei, chorei muito. Cheguei a adoecer”, admite. O sentimento se intensificou especialmente com a partida da filha mais nova, cuja filha também morava com a avó Adriene. “A gente era muito apegada. Foi bem doído.”

Com o tempo, Adriene encontrou formas de lidar com a ausência. Mesmo com o “buraquinho” que diz ainda sentir, passou a redefinir a relação com as filhas e a rotina. Hoje, atravessa a cidade para manter tradições que antes aconteciam dentro de casa. “Eu vou até elas e continuo fazendo o café, os pães, os lanches. Alimenta o coração delas e o meu também”, diz, emocionada.

A vida, aos poucos, foi ganhando novos contornos. O trabalho, que sempre fez parte da sua trajetória, ajudou a organizar sentimentos e a enfrentar a mudança. Conversas com amigos também foram fundamentais nesse processo. “Aprendi a controlar minhas ansiedades. E hoje, quando volto para casa, sinto paz, não solidão”, afirma.

Adriene construiu uma nova rotina com viagens, encontros e momentos de lazer. Sai com amigos, frequenta shows, recebe pessoas em casa e investe em atividades simples, como fazer caminhadas e assistir a séries. “Tudo foi se encaixando”, resume. A casa já não é mais a mesma — mas segue sendo um espaço de descanso, agora preenchido por novas formas de viver e de se reatar consigo mesma.

Adriene chegou adoecer após a saída das filhas de casa, mas, com o tempo, aprendeu a lidar com a situação

