



UMA AJUDA PARA OS PAIS EM LUTO

CRIADA HÁ quase 15 anos, A Nossa Âncora é uma associação que tem como função **«apoiar os pais e os familiares mais próximos em todo o processo de luto»**, explica a presidente, Emília Agostinho. As sessões são uma partilha de experiências **«onde não existem críticas nem julgamentos e em que a confidencialidade e respeito são fundamentais»**. É também nesta associação que muitos pais aprendem a sorrir de novo, o que não significa que esqueçam os filhos. **«'Esquecer' não existe no nosso vocabulário porque isso não é possível, e é tudo o que os pais não desejam que aconteça. Falar do filho que partiu é fundamental para um processo de luto saudável. A dor tem de ser vivida, pois só assim se pode aprender a conviver com ela de uma forma serena»**, esclarece Emília. E a presidente de A Nossa Âncora sabe do que fala. A 26 de Janeiro de 1987 ficou sem o filho Rodrigo, de apenas 7 anos, e o marido.

Aqui não há prazo definido para acabar o luto. Na associação espera-se que um dia os pais possam andar sem 'bengalas'. **«Cada pessoa tem o seu ritmo e, por isso, o seu tempo. Tudo vai depender das suas vivências anteriores, fé, espiritualidade e personalidade»**. As sessões são formas de ajudar os pais enlutados a encontrar um novo sentido para a vida, para que não se sintam isolados e para que possam libertar todas as suas emoções e sentimentos. **«Ajuda-mo-los, no fundo, a inserirem-se de novo na sociedade»**.

Em quase 15 anos, A Nossa Âncora já ajudou perto de 3.000 famílias, do norte a sul do país, incluindo a Madeira. Neste momento recebem apoio efectivo 500 famílias, 150 das quais participam mensalmente nos grupos de apoio da associação.

meu ídolo». Joaquim não chora e não são precisas lágrimas para se perceber a tristeza no rosto deste homem. Quando abraça o quadro com que posa para a câmara fotográfica, não precisa falar, chorar ou gritar para se perceber que há dores que não têm fim. **«Depois da morte física da nossa filha a maior dificuldade foi a impotência»**, diz. Como qualquer casal, Joaquim e a mulher tiveram problemas, mas depois da morte da filha passaram a ter um só problema. E nenhuma solução. **«Se você tiver um problema com o seu marido, pode ter solução; um problema económico, pode ter solução; um problema profissional, pode ter solução. Tudo na vida tem solução. A partida de alguém que você ama intensamente, incondicionalmente, isso não tem solução»**.

Pela primeira vez, as palavras de Joaquim perdem o som. **«Sinto a falta das brincadeiras, das corridas, do afecto, da proximidade, do tacto, dos beijinhos. Sinto a falta de a ver dançar – era uma óptima bailarina –, de estar com ela a partilhar os trabalhos da escola, do inglês dela – ela já se orgulhava de dizer muitas coisas em**

inglês –, de ir à piscina com ela aos sábados de manhã. Tenho muitas saudades dos banhos. Tenho muitas saudades das manhãs. Ela corria, chegava à porta do nosso quarto e atirava-se para cima da cama. Dizia sempre: 'Levanta-te, pai!'. É uma frase que tenho muito presente. É como se fosse um reencontro. Era vivê-la mais um dia e ela viver-nos a nós. O reencontro da noite era magnífico. Era um abraçar, um brincar louco». As saudades consomem-lhe o corpo. Deixam-no quase inerte, sentado numa cadeira, a lembrar o que já não há.

«Isto é amputar metade do nosso coração»



Igor tinha 18 anos e um sorriso contagiante. Dava gargalhadas altas sempre que se sentia feliz. Às três da manhã do dia 11 de Abril de 2006, Ana acordou com

o som de uma dessas gargalhadas. Depois ouviu gemidos de dor. Por uma fracção de segundo pensou que o filho depressa passara de um sonho para um pesadelo. Quando Ana Vieira e o marido chegaram ao quarto onde Igor dormia com a ➔

ANA APRENDEU A MAIS DURA LIÇÃO: «JÁ NÃO DEIXO NADA PARA AMANHÃ. NÃO SEI SE O AMANHÃ VAI EXISTIR»



Ana Vieira: o filho, Igor, morreu-lhe nos braços

**UMA SEMANA DEPOIS
DE FESTEJAREM O
ANIVERSÁRIO DE IGOR
TIVERAM DE
CONFRONTAR-SE
COM A SUA
MORTE**

avó, abanaram-no, mas ele não acordou. «Ele estava a vomitar e o ruído não era mais do que a asfixia. Estava a asfixiar no próprio vômito. Tentámos a reanimação. Ele parou de respirar. Chamámos o 112. Eu tentava fazer a respiração artificial e massagem cardíaca. Só pedia para a mulher que atendeu o telefone se despachar porque o meu filho estava a morrer. O socorro foi rápido, não demoraram oito minutos a lá chegar, mas não havia nada a fazer. Ainda foi para o hospital, mas...».

Ana não termina a frase. Esta história quase cinematográfica não tem um final feliz. E Ana vive com essa angústia há mais de quatro anos. Todos os dias recorda o que viveu naquela casa na Serra

da Estrela, onde ia passar a Páscoa com o marido, filhos e sogra. Recorda o dia divertido que passaram, o jogo de cartas que fizeram nessa noite, recorda a gargalhada, os gemidos e o choque de ver o filho perder a vida ali mesmo nos seus braços.

Naquela noite, submersos em dor, a mãe, o pai, a irmã e a avó de Igor dormiram os quatro na mesma cama. Acordaram com a GNR a bater-lhes à porta. «Eu percebo que é o trabalho deles, mas é horrível a sensação de estarmos sob suspeita», conta. Todos foram ouvidos em separado. «Além da situação já pavorosa de si, ainda termos que ser submetidos a isto... não há tacto. Há muito trabalho a ser feito em termos cívicos». A

seguir, os telefonemas à família, as mensagens aos amigos. A incredulidade. Há uma semana estavam a festejar o 18.º aniversário de Igor, agora estavam a confrontar-se com a morte dele. «**Durante mais de um ano não consegui encostar a minha cabeça à almofada sem reviver aqueles momentos, aqueles 15 minutos e a meia hora seguinte. No início há um estado de choque tal, uma revolta tão grande...**».

Com a morte do filho, Ana aprendeu a mais dura lição: não adiar nada para amanhã. Tantas vezes que a promessa de ir à EuroDisney esteve quase a ser cumprida e tantas desculpas se arranjaram para a viagem ser só para o próximo ano. E Igor não chegou a esse ano. «**Sempre fui da opinião que aquilo que temos que fazer temos que fazê-lo enquanto as pessoas estão cá, porque depois já não interessa. Uma das coisas que eu sempre gostei de sentir foi que nada me pesava quando a pessoa partia. Quando é um filho tudo pesa, tudo o que**

adiámos», desabafa. Angustiada, acrescenta: «**Já não deixo nada para amanhã. Não sei se o amanhã vai existir**». A viagem foi feita nesse ano. Ana, o marido e a filha mais nova. No carro não havia entusiasmo. O ambiente era de lágrimas, de desespero. «**Era inevitável que não sentíssemos que ele de-**

veria estar ali e não estava». Mas pela filha, o seu coração de mãe travestiu-se de alegria e fez tudo para que aquele dia fosse especial. Andou em todos os divertimentos e deu-lhe a mão sempre que ela precisou de coragem para uma brincadeira mais audaz. Ana sabe que fez o papel do filho e isso também a fez chorar lágrimas de raiva. «**Cada vez que me ocorria que ele tinha que estar ali, mas não estava, era horrível. Chorei em vários momentos**».

Ana tanto se desfaz em lágrimas como tem momentos de lucidez que os mais sensíveis quase considerariam frieza. O funeral de Igor foi numa 5.ª feira. Na 6.ª

Ana quis desfazer o quarto. «Metemos tudo o que era roupa, calçado, tudo dentro de sacos e caixotes e fomos direitos à associação da Cova da Moura. Deixámos lá tudo». Ainda hoje, Ana não sabe por que quis fazer isto. «A minha revolta era tão grande. Não sei se pensei que ao tirar as coisas do Igor fosse possível virar a página e não olhar para trás». Mesmo sem o quarto de Igor, a página da vida de Ana ficou parada no mesmo sítio: o de um vazio irremediável. Toda a casa sofreu inúmeras transformações, as posições à mesa já foram mudadas três vezes, mas a ausência de Igor sente-se sempre. «Acho que independentemente do sítio para onde eu vá, vou sentir sempre que o Igor tinha que estar ali. Mesmo quando vamos de férias, sinto que há um lugar vazio, há sempre um lugar vazio».

Por isso, os Natais deixaram de ser vividos em casa, junto da família que não queria falar de Igor quando o que Ana mais queria era lembrar o filho. «Eu sei que as pessoas não fazem isso por mal e acham que nos estão a poupar, mas deixarem de falar do nosso filho, de lembrar o nosso filho... Se para nós já é doloroso conviver com a ausência física do Igor, vê-lo ser morto consecutivamente pelos outros dói ainda mais, porque isto é matar sistematicamente, é uma tentativa de os apagar em nós e isso não se apaga. As nossas memórias são aquilo que nos permite aliviar o sofrimento que causa esta ausência». E não é só a família de Ana que não está preparada para falar de quem partiu. É toda uma sociedade que não sabe lidar com a morte, principalmente a morte de um filho. «Nem existe nome para os pais que perdem filhos. Ficamos órfãos de filhos, mas isso não existe. É tão contra natura que ninguém quer atribuir um nome a isso».

Sem perder o tom de voz calmo, que contrasta com o desgosto que os seus olhos transparecem, Ana explica da melhor forma que consegue o que é ver um filho

morrer: «Uma pessoa a quem se amputa um membro nunca mais volta a ser o que era, e isto é mais do que amputar um membro, é amputar metade do nosso coração. É uma ferida que não sara». Todos os dias, Ana põe a máscara e vive. Não se deita sem pensar no filho, não se levanta sem pensar no filho, não passa um dia sem pensar no filho. «A não ser que me matem é que deixaria de pensar no meu filho». E Ana até quis morrer, deixar de sofrer por uma ausência difícil de suportar. «Não fiz nenhuma tentativa, mas claro que quis morrer. A minha vontade de viver tinha desaparecido completamente». Ter a filha e o marido levaram-na a recuar na decisão, mas arranjou uma receita para conseguir todos os dias levantar-se. «Pode parecer estranho e até lunático, mas se eu algum dia deixar de sentir que tenho o meu filho aqui ao meu lado, a minha vida perde o sentido e tudo deixa de valer a pena». Todos os dias Ana fala com o filho. Acredita que ele a ouve e, por isso, não põe um ponto final a este ritual. Não quer saber de quem a ache maluca, de quem não perceba que só assim ela consegue viver cada minuto do seu dia. «A minha dor ninguém ma tira. Eu tenho que geri-la o melhor que sei».

Sentada na sala de reuniões do seu local de trabalho, Ana Vieira transparece paz. Às vezes os seus olhos enchem-se de lágrimas, outras vezes de sorrisos. Fora do trabalho e longe de casa, já chegou a desesperar, a querer arrancar o coração, atirá-lo para longe e deixar de sofrer o que sofre todos os dias. E é nesses momentos de desespero que se fecha no carro, vidros fechados e grita até à exaustão: «Chega uma altura em que temos que nos libertar daquilo que nos corta a respiração». Mas

sabe que nenhum grito lhe conseguirá roubar a dor que sentirá para sempre.



«Durante um ano fui todos os dias ao cemitério»

Adelaide Teixeira acende cigarro atrás de cigarro. Não está frio, mas o seu corpo não pára de tremer. Tira um envelope da ➔

LUTO ABALA CASAMENTO

Depois de o filho ter morrido, Adelaide Teixeira e o marido separaram-se. Não foi imediato, mas Adelaide acredita que o facto de sentirem a morte de Márcio de forma tão diferente levou a um beco sem saída. «Os pais sofrem de maneira diferente das mães», acredita Adelaide. «O meu marido não queria falar do meu filho e o que eu mais queria era falar dele. O escape dele foi o trabalho. Trabalhava todos os dias para não pensar. Separámo-nos este ano». Estiveram casados três décadas. Fernando Silva, psicólogo, não acredita que haja uma relação causa-efeito nestas situações. «Não é porque um filho morre que os pais se separam», assegura. Claro que para este terapeuta a morte de um filho «é a dor mais terrível que uma família pode viver», mas só se o casamento já estiver mal é que o divórcio poderá ocorrer. Mesmo assim, Fernando Silva percebe que sendo a família semelhante a um «sistema fechado», é normal que quando há um ataque a esse sistema haja um certo desmoronar. Fruto da sua experiência profissional, acredita que se a família estiver coesa «partilha a dor e sobrevive com a mesma».

Discordando de Adelaide, o terapeuta familiar não acha que os pais sofrem de maneira diferente das mães. «Há pais que são mais mães que as mães e sofrem, por isso, mais do que elas». Não se pode, assim, generalizar sentimentos, tal como não se pode quantificar quem mais sofre.

**A CASA SOFREU
TRANSFORMAÇÕES,
AS POSIÇÕES À
MESA MUDARAM
TRÊS VEZES,
MAS A AUSÊNCIA
SENTE-SE
SEMPRE**