

598. aulas de viuvez 15.6.2025

Há mais de ano e meio que busco na Internet, por necessitar, de aulas de viuvez, ou teorias para aprender a enfrentar a viuvez e continuar a viver. Há que recriar atividades e inventar rotinas a adotar nesta vida solitária, agora que as velhas rotinas deixaram de ter razão de ser.

A maioria dos meus amigos e colegas não sabe nem entende realmente o que é perder um cônjuge e creem que com o tempo tudo passa. Mentira, nada passa, dissolve-se a perda mas ela mantém-se diariamente presente em mil e uma facetas.

Sinto que tendo a negligenciar minha própria saúde, física e emocionalmente esgotado sem uma dieta saudável, nem uma rotina diária de exercício.

Li estudos que também sugerem que o homem pode enfrentar um aumento no risco de mortalidade após a perda da esposa, conhecido como "efeito viuvez". A perda do cônjuge é um período delicado e vulnerável para qualquer pessoa.

Pesquisas indicam que o período de viuvez pode impactar na saúde durante muitos anos. Estudos demonstraram que o viúvo pode sofrer de distúrbios do sono, episódios depressivos, ansiedade, função imunológica prejudicada e saúde física geral comprometida. Tudo isso posso comprovar, mas o apoio social de familiares e amigos provocou um efeito de acolhimento importante para a saúde mental da pessoa que sofre a perda, capaz de reduzir esses efeitos.

A autossuficiência está associada à resiliência e a sentimentos de capacitação e essa tem estado nos limites mínimos.

Processei o luto por meio do registo no diário. Comecei um diário de luto ainda antes da morte da minha mulher o que me ajudou a processar os sentimentos. Um diálogo a dois que resultou num livro... "Diário de um homem só".

Mas o vazio e sentimento de inutilidade persistem. Ninguém me ensinou a viver só. As emoções, do vivido ontem e da saudade de hoje, estão bem presentes sempre que se fala de dor, sofrimento, mas também do passado de felicidade e amor. E as imagens perpassam diariamente em frente a mim, recorro 30 anos em detalhe, foto a foto.

Tento ocupar o tempo imenso e sobra sempre tanto. Dizem as estatísticas que a maioria dos viúvos assumiu a administração total da casa, como já era grande parte tarefa minha não se notou grandemente a diferença.

Continuo a sofrer de solidão, de dor e angústia e nenhuma das abordagens tentadas deu resultados, ocupo-me a escrever, a tratar dos colóquios, mas o sentimento prevalecente é o da atual inutilidade de todos os atos. Por outro lado, prefiro a solidão ao convívio, tenho a minha rede de contactos diários e semanais com quem partilho o quotidiano via telefone, mas sinto-me sem apetência para viajar ou estar com gente fora do casulo em que se tornou a minha casa. Sinto-me estranhamente protegido aqui, mesmo só, mas as paredes e o chão guardam toda a memória dos últimos vinte anos. É uma chatice ser velho e maior ainda ser viúvo.

