



Opinião

REDE MUNICIPAL DE SAÚDE MENTAL DE BARCELOS



Patrícia Sousa
Fundadora do projeto
“O Amor Supera Tudo”

Luto não é uma doença

Todos vamos morrer. Mas fingimos que não. Vivemos como se fôssemos eternos, a empurrar a morte para o rodapé da vida, como se fosse um erro de impressão. Mas ela está lá, à espreita, e quando chega deixa-nos nus, sem guião, sem manual de instruções. O luto não é apenas dor: é o espelho mais cru da condição humana. É o momento em que percebemos que amar tem um preço — e esse preço é a saudade.

Vivemos numa cultura que rejeita o luto. Escondemos a morte atrás de eufemismos: “foi descansar”, “partiu”, “está num lugar melhor”. Criámos um vocabulário assético para não encarar o óbvio: morreu. A perda é real. E dói. Mas, quando negamos as palavras, negamos também a possibilidade de integrar a ausência. É como se dissessemos a quem sofre: “chora, mas em silêncio; sente, mas sem incomodar”.

O problema é que silenciar o luto tem um preço alto na nossa saúde mental. Quando não damos espaço à dor, ela não desaparece — pode transformar-se em ansiedade, em depressão, em insónia, em crises de pânico, em sintomas que o corpo carrega porque a alma não teve onde pousar. O luto reprimido é como um rio represado: mais cedo ou mais tarde, transborda.

Precisamos de recuperar o luto como experiência humana e como prática de saúde mental coletiva. Precisamos de rituais que nos devolvam pertença, de espaços onde o choro não seja constrangimento, mas testemunho de amor. Precisamos de tempo — não para esquecer, mas para aprender a viver com a ausência de outra forma.

O luto não é sinal de fraqueza. É prova de vínculo. É amor que transborda além da presença física. E talvez o maior erro da nossa época seja tratar o luto como algo a ser resolvido, quando, na verdade, ele é algo a ser vivido.

Falar de luto não é mórbido. Mórbido é fingir que a morte não existe, é negar a oportunidade de crescermos emocionalmente inteiros. Quando damos palavras à dor, damos lugar à esperança. Porque o luto não é o fim da história; é a ponte que nos ensina a transformar a ausência em presença simbólica, em memória viva, em amor que se reinventa.

Se queremos uma geração mais empática, mais resiliente e mais humana, precisamos de falar do que nos assusta. O luto não deve ser escondido num quarto escuro, mas trazido para a sala, para a escola, para a vida. Porque quando cuidamos da forma como atravessamos as perdas, estamos a cuidar da vida. O luto é amor em movimento. Se deixarmos, ele pode ser ainda mestre, guia e transformação.