

# A DOR DO LUTO, A LUZ DA ALMA

*Como encontrar luz na escuridão do luto  
e da depressão.*

*Um guia através da história de Clara.*

**Roberto Guedes**

[Roberto Souza]

2026

# SINOPSE

**E se a dor da perda não for o fim, mas o início de uma jornada?**

Quando Clara perde a sua mãe, Rosa, mergulha num abismo de tristeza, culpa e raiva. A sua dor parece um túnel sem fim. Mas a descoberta de um diário secreto revela uma mãe que ela nunca conheceu: uma mulher que lutou silenciosamente contra a depressão, separação, agarrando-se a uma fé que Clara tinha abandonado há muito tempo.

A Dor do Luto, a Luz da Alma não é apenas um romance. É um mapa para a alma ferida. Através da história realista e comovente de Clara, Roberto Guedes nos guia pelos vales escuros do luto e da depressão, mostrando que a cura é possível quando a psicologia e a espiritualidade caminham de mãos dadas.

Nestas páginas, você não encontrará respostas fáceis, mas encontrará companhia. Encontrará ferramentas para entender a sua própria dor, um caminho para reconciliar a fé com a ciência, e a prova de que, mesmo na noite mais escura, uma pequena luz pode mostrar o caminho de volta para casa.

Este livro é um convite para transformar a sua dor em propósito e a sua perda em legado.

# FICHA TÉCNICA

**Título: A Dor do Luto, a Luz da Alma - como encontrar luz na escuridão do luto e da depressão**

**Autor: Roberto Guedes**

**Editor: Roberto Souza**

**1.ª edição: 2026**

**Tipo de suporte: impresso**

**Detalhe do suporte: PDF**

**ISBN: 978-940-38-8302-1**

**Registo da Obra Literária (IGAC): 397/2026**

**© 2026, Roberto Guedes**

**Todos os direitos reservados.**

**Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada em sistema de recuperação ou transmitida por qualquer meio eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outros, sem a prévia autorização por escrito do autor.**

As passagens bíblicas citadas nesta obra foram retiradas da Bíblia de Jerusalém, nova edição, revista e ampliada (São Paulo: Paulus, 2002), salvo indicação em contrário.

A canção "Olhar" e a "Oração da Fé em Tempos Difíceis" são composições originais de Roberto Guedes, utilizadas com permissão do autor.

**Classificação Temática:**

THEMA: F - Ficção & elementos relacionados / FW - Ficção religiosa & espiritual

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

G924d

GUEDES, Roberto

A dor do luto, a luz da alma : como encontrar luz na escuridão do luto e da depressão / Roberto Guedes. – 1.<sup>a</sup> ed. – Lisboa : Edição de Autor, 2026.

Livro impresso (PDF)

**ISBN 978-940-38-8302-1**

1. Ficção religiosa & espiritual
2. Luto – Aspectos psicológicos
3. Depressão – Superação
4. Espiritualidade

I. Título

CDU: 821.134.3(81)-31:159.942

**THEMA: F / FW**

# DEDICATÓRIA

*Para minha mãe, Amélia,  
cujo amor silencioso e orações persistentes  
foram as primeiras sementes da fé no meu coração.*

*E para meu pai, Manuel,  
cujo trabalho honesto me ensinou a dignidade do  
sacrifício.*

*Neles, e através deles, com 68 anos de matrimônio,  
aprendi a admirar, o terço rezado em família e conheci  
o Amor que agora sirvo.*

# AGRADECIMENTOS

Este livro não nasceu apenas de uma história, mas de uma vida sustentada por muitas mãos e corações. É um testemunho, e todo testemunho é coletivo.

Primeiro, à minha esposa, Luísa. Obrigado por ser o meu porto seguro e a minha parceira em todas as tempestades e calmarias. Por aceitar, com amor e sacrifício, as ausências inevitáveis que o ministério diaconal traz. Por criar, ao meu lado, um lar onde Cristo é, de fato, o pilar invisível, mas fortemente presente. Sem o teu apoio silencioso e firme, nem este livro, nem muito do que faço, seria possível. Amo-te.

Aos meus filhos, Manuela e Guilherme, luzes dos meus olhos. Obrigado por entenderem, mesmo quando crianças, que o papai às vezes tinha de sair para "servir a Jesus". Vocês são a minha maior bênção e a razão do meu sorriso mais sincero. Que este livro lhes mostre que a fé do pai não é apenas discurso, mas caminho andado, com tropeços e vitórias.

À minha irmã, Telma Glória, e ao meu sobrinho, Elder Neves, pelo laço inquebrável da família, pelo apoio incondicional e pelas raízes que mantêm a minha história viva.

Aos Padres Joaquim Marques Pascoal e António Alves de Sousa. Mais do que mentores, foram faróis. O Pe. Joaquim, com a sua sabedoria serena no Rio de Janeiro, e o Pe. António, com o seu acolhimento paterno em Portugal, moldaram a minha caminhada ministerial. As suas vidas dedicadas ao altar e ao povo foram a escola mais prática e inspiradora que poderia ter.

Às mulheres de fé que me precederam: a minha avó, Amélia Guedes da Conceição, e a minha mãe. Os seus terços murmurados nas madrugadas, as suas promessas e a sua confiança inabalável em Deus foram o primeiro catecismo que aprendi. O que sou na fé, devo a elas.

À Igreja, minha Mãe e minha Casa. À Matriz de Nossa Senhora da Glória do Largo do Machado, no Rio, onde nasci para o diaconato em 2010. E à Paróquia de Santa Bárbara de Coimbrões, em Vila Nova de Gaia, que me acolheu como filho em 2016 e onde continuo a aprender a servir. Ao povo simples e fiel destas comunidades, o meu obrigado eterno.

Aos leitores que abrirem estas páginas, especialmente aqueles que lutam no vale escuro do luto ou da depressão: que encontrem aqui não fórmulas mágicas, mas a companhia de quem também tropeçou e, pela Graça, encontrou a mão estendida de Cristo.

Por fim, e acima de tudo, a Ti, Senhor. Porque no silêncio do deserto, na dor da perda, na noite da dúvida,

foste a única luz que não se apagou. Este livro é, no fundo,  
um longo agradecimento por nunca me ter abandonado.

**Roberto Guedes**

Coimbrões, 2026

# ÍNDICE

## **PARTE 1: O VÉU DA SOMBRA (A Queda)**

Prólogo da Parte 1 — O Abismo

### **Capítulo 1 — O Eco da Perda**

— Clara descobre o diário

— As primeiras orações e dúvidas

### **Capítulo 2 — Confronto com Dr. Almeida**

— Psicoeducação: Luto normal vs. Luto complicado

— Distinção entre luto e depressão clínica

— O papel da terapia

### **Capítulo 3 — Segredos Revelados**

— O funeral revisitado

— A porta entreaberta (encontro com o Diácono Roberto)

— O segredo das montanhas

### **Capítulo 4 — A Montanha e o Silêncio que Fala**

— O refúgio de Rosa

— O texto de Santo Agostinho ("A morte não é nada")

— Cartas para a mãe

### **Capítulo 5 — O Peso das Palavras Não Ditas**

— "Quando irão tratar-nos bem?"

— O espelho da culpa

— O chá para a avó Helena

Epílogo da Parte 1 — A Descoberta

## **PARTE 2: A BUSCA**

Prólogo da Parte 2 — O Labirinto

### **Capítulo 6 — No Divã da Alma**

— A técnica da escrita expressiva

— A carta não enviada

— Escrita da gratidão

### **Capítulo 7 — A Força que Ninguém Viu**

— Os relatos do casamento e da separação

— A conversa na cozinha (a casa doente)

— O pedido de "estar presente"

### **Capítulo 8 — A Lição do Rato**

— A parábola da ratoeira

— A indiferença como violência silenciosa

— Identificar a "ratoeira" de alguém

### **Capítulo 9 — A Linha Vermelha**

— A carta do pai

— "Só existo no dia 30"

— O limite da linha vermelha

— A carta que Clara não enviou

### **Capítulo 10 — O Luto de uma Mãe — Helena**

— O bolo de laranja

— A metáfora da xícara

— "Eu me amo. Eu amo a vida."

### **Capítulo 11 — Os Caminhos Cruzados**

— O grupo "Palavras do Silêncio"

— Dona Isabel e Eduardo

— A mensagem de Mariana

## **Capítulo 12 — Preparação para o Abismo**

— A pesquisa sobre epigenética

— O medo da herança

— "Genética não é destino"

— A decisão de organizar o debate

Epílogo da Parte 2 — O Início da Pergunta

## **PARTE 3: A LONGA NOITE**

Prólogo da Parte 3 — A Noite da Alma

### **Capítulo 13 — A Provação**

— A crise da avó Helena

— O silêncio de Deus

— A conversa com Mariana sobre o irmão

— "Acredito que Deus existe. Só não acredito que Ele me ouça."

### **Capítulo 14 — No Cruzamento das Verdades**

— O debate sobre fé e ciência

— Padre Mário: fé e razão

— Dra. Inês: psicologia e espiritualidade

— Professor António: a honestidade da dúvida

— A pergunta que não tem resposta

### **Capítulo 15 — As Três Peneiras**

— A técnica de Sócrates

— Peneirando a culpa, a raiva e o desespero

— Aprendendo a escolher os pensamentos

### **Capítulo 16 — A Revelação Dolorosa**

— A última discussão dos pais

— A criança de sete anos no corredor

— "Vais afogar-te nessa tristeza e vais levar a Clara contigo"

— A ligação em pânico para o Dr. Almeida

### **Capítulo 17 — O Perdão**

— Integrando as duas cartas

— A herança da dor

— Perdoar-se a si mesma

— "Não és condenada a repetir. És convidada a transformar."

Epílogo da Parte 3 — Atravessar a Noite

## **PARTE 4: O AMANHECER DA ALEGRIA**

Prólogo da Parte 4 — O Processo da Luz

### **Capítulo 18 — A Volta à Montanha**

— Reencontro com o Diácono Roberto

— Epigenética e espiritualidade

— "O mapa não é o território"

— O lema: "Joelho no chão. Família em pé. Eu creio. Eu tenho fé."

### **Capítulo 19 — A Cruz e a Vela**

— O funeral da criança

— A homilia do Diácono Roberto

— A senhora do terço e o preso convertido

— A fé de luta, não de bolinhas

### **Capítulo 20 — O Enterro da Igreja**

— A parábola do espelho no caixão

— "A igreja que tinham dado por morta... eram eles próprios"

— A pedra do riacho

— Reconstruir o templo interior

### **Capítulo 21 — A Primeira Luz**

— A reconciliação com Dr. Almeida

— A decisão de visitar o pai

— O abraço silencioso de Dona Isabel

— A prática do amanhecer

### **Capítulo 22 — O Encontro**

— A viagem a Braga

— O homem por trás do monstro

— O anticlímax libertador

— "Obrigada por teres aparecido"

### **Capítulo 23 — A Nova Canção**

— Eduardo e a carta à Maria

— A sopa que se tornou eterna

— A xícara cheia de amor

— O grupo como porto

### **Capítulo 24 — A Primeira Vela Acesa**

— O regresso à Igreja

— A confissão com Padre Mário

- O Ato de Contrição
- "Eu te absolvo dos teus pecados"
- A vela acesa diante de Nossa Senhora

### **Capítulo 25 — Luz Após a Escuridão**

- A última sessão com Dr. Almeida
- As peças do diagrama
- O livro de presente
- "Agora és a tua própria terapeuta"

### **Capítulo 26 — A Igreja Viva**

- O curso de Aconselhamento Pastoral
- Lara e a filha Marta
- As rachaduras que deixam entrar a luz
- A pedra que se torna abrigo

### **Capítulo 27 — O Fruto do Grão de Trigo**

- Ana, a adolescente no grupo
- "A depressão é uma tempestade"
- A pedra na mão da rapariga
- O cemitério com a avó Helena
- A inscrição na campa: "Se o grão de trigo não morrer..."
- O campo de trigo dourado



# PARTE 1

## *O ABISMO*

### PRÓLOGO

Há noites em que a alma não encontra descanso. Noites em que o silêncio grita mais alto que qualquer palavra. Esta é a história de uma dessas noites — e de todas as que se seguiram. É a história de Clara, que perdeu a mãe. Mas é também a história de Rosa, que perdeu a si mesma muito antes de partir. E é a história de todos nós, que um dia enfrentamos o abismo e tivemos de escolher: saltar ou construir uma ponte.



# CAPÍTULO 1

## O ECO DA PERDA

*Clara descobre o diário*

O quarto estava silencioso, mas ecoava de memórias. Clara sentia o cheiro do perfume da mãe ainda impregnado nas roupas, nas cortinas, no ar pesado que parecia recusar-se a circular. Estava rodeada de caixas, de objetos que contavam a história de uma vida que já não estava ali. Lucas observava à distância, respeitando o ritual doloroso da despedida material.

— Encontrei mais álbuns — disse ele, apontando para uma pilha no canto.

Clara não respondeu. Seus dedos corriam sobre as superfícies das coisas, como se pudessem absorver algum último vestígio de calor, de presença. Até que, sob uma pilha de lençóis de linho bordados, tocou algo áspero e firme.

Puxou com cuidado. Era um caderno de capa dura, marrom-escuro, com o couro gretado pelo tempo. Na frente, uma cruz simples estava gravada a seco.

— O que é isso? — Lucas aproximou-se.

— Não sei... — Clara abriu a capa com reverência.

A primeira página trazia apenas uma data, vinte anos atrás, e um nome: Rosa. Abaixo, uma frase:

A oração é meu refúgio nas tempestades da vida.

Sofia entrou no quarto com duas xícaras de chá e parou ao ver a cena.

— É o diário dela? — perguntou, baixando a voz.

Clara acenou com a cabeça, os olhos já marejados. Hesitou por um instante, como se estivesse prestes a violar um segredo sagrado.

— Às vezes, descobrir pode ser libertador — disse Sofia, pousando as xícaras e sentando-se no chão ao lado dela. — Pode ajudar-te a entendê-la... e a entender-te a ti mesma.

Lucas completou:

— Ela guardou isto por uma razão. Talvez quisesse que um dia lesse.

Com um fôlego tremido, Clara virou a página.

O que se seguiu não eram apenas anotações, mas fragmentos de uma alma. Transcrevo aqui alguns trechos, tal como Clara os encontrou, na grafia firme e cuidada de sua mãe:

*"Querido Diário,*

*Hoje o desespero bateu à minha porta mais uma vez. Clara chegou depois da meia-noite, sem avisar. Cada hora que passou foi uma eternidade. Rezei o Terço inteiro, meditando os Mistérios Dolorosos. Aprendi que o amor, quando verdadeiro, também sabe doar. Mas entrego-a a Deus, sempre. Ele cuida dela quando eu já não posso.*

*Encontrei hoje uma passagem linda: “A esperança é a coisa com penas que pousa na alma e canta a melodia sem as palavras, e nunca para em tudo.” – Emily Dickinson. É isto que sinto quando rezo: uma pequena ave, frágil mas teimosa, pousada no escuro do meu peito.*

*“A tristeza pode durar uma noite, mas a alegria vem pela manhã.” – Salmo 30:5. Esta promessa sustenta-me. Acredito na manhã que há de vir, mesmo quando a noite parece interminável.”*

Clara sentiu as lágrimas escaparem, silenciosas e quentes. Lucas pousou uma mão reconfortante no seu ombro.

— Nunca soube... — sussurrou ela. — Nunca soube que ela vivia com tanto medo, com tanta... fé.

Sofia apontou para uma reflexão mais longa, algumas páginas à frente:

*“Mesmo na escuridão, sempre há uma luz esperando para brilhar. Aprendi isso após o divórcio, quando me vi sozinha com uma filha pequena para criar. A fé foi a minha âncora. Não uma fé*

*de respostas fáceis, mas uma fé de passos dados no escuro, confiando que o chão apareceria.”*

Clara fechou os olhos. Lembrou-se de infindas discussões em casa, da tensão que pairou sobre a família durante anos, da tristeza profunda nos olhos da mãe que ela, na sua adolescência arrogante, interpretara como fraqueza. Agora, via: era resiliência. Era amor transformado em perseverança silenciosa.

— Ela não compartilhou para não me magoar — concluiu Clara, a voz carregada de uma nova compreensão. — Guardou a própria dor para que eu pudesse ser livre.

— E deixou-te as chaves para a entenderes agora — disse Sofia suavemente. — Quando mais precisas.

Clara continuou a folhear. Havia orações, listas de gratidão, versículos sublinhados, e no meio de uma página, uma pequena fotografia colada: ela, com sete anos, nos braços da mãe, ambas a sorrir num jardim ensolarado. No verso, a letra de Rosa:

Meu maior tesouro. Por ti, enfrentaria qualquer escuridão.

Naquele momento, na quietude do quarto cheio de sombras, Clara percebeu que a sua jornada — a verdadeira jornada — começava ali. Não a jornada de se afastar da mãe, mas de a encontrar finalmente.

*Trecho do diário de Rosa:*

*"A culpa é um fardo pesado que nós mesmos carregamos. Deus oferece o perdão, mas temos de ser nós a aceita-lo. Hoje, o Diácono Roberto visitou-me e lembrou-me: 'Deus não registra os erros para nos condenar, mas para nos mostrar onde a Sua graça pode entrar'. A graça entra pelas fendas, Rosa. Pelas tuas fendas."*

Clara respirou. A ideia de um Deus que não contabilizava falhas, mas que procurava fissuras para entrar com luz, era-lhe estranha. O seu Deus, desde a morte da mãe, era um juiz distante, um silêncio impenetrável.

*As primeiras orações e dúvidas*

O diário repousava aberto na mesa de cabeceira, como um ícone. Clara observava-o, tentando reunir coragem. Lucas e Sofia haviam-se retirado, deixando-a sozinha com aquele legado íntimo.

A memória da mãe — a Rosa real, não a figura idealizada ou ressentida que ela carregara — começava a tomar forma. E com ela, vinham perguntas urgentes, dolorosas.

Como pude ser tão cega?

Por que nunca a questioneei, nunca a ouvi?

Como é que ela manteve esta fé, enquanto a minha se desfez ao primeiro sopro de dor?

Inspirou fundo e pegou numa caneta. Num caderno novo, em branco, tentou escrever. As palavras saíram truncadas, infantis.

*"Mãe,*

*Tenho tanto para te dizer e não sei por onde começar. Sinto-me perdida. A tua ausência é um buraco que dói fisicamente. Encontrei o teu diário. Porque não mo mostraste? Porque não me contaste que tinhas medo?"*

Parou. A culpa era um peso familiar, um velho conhecido que a depressão alimentava. Então, lembrou-se de uma das passagens que lera:

*"A culpa é um fardo pesado que nós mesmos carregamos. Deus oferece o perdão, mas temos de ser nós a aceitá-lo. Hoje, no confessional, o Padre João lembrou-me: 'Deus não registra os erros para nos condenar, mas para nos mostrar onde a Sua graça pode entrar'. A graça entra pelas fendas, Rosa. Pelas tuas fendas."*

Clara respirou. A ideia de um Deus que não contabilizava falhas, mas que procurava fissuras para entrar com luz, era-lhe estranha. O seu Deus, desde a morte da mãe, era um juiz distante, um silêncio impenetrável.

Tentou então fazer como a mãe fazia. Não uma oração perfeita, mas um desabafo. Fechou os olhos e murmurou:

— Senhor, não sei rezar. Não sei sequer se acredito que estás a ouvir. Mas a minha mãe acreditava. E ela

confiava em Ti. Ajuda-me... a entender. Ajuda-me a encontrar o caminho dela de volta para Ti.

Nada mudou. Não houve luz celestial, nem paz súbita. Mas, ao abrir os olhos, o peso no peito parecia um pouco menos opressivo. Talvez a oração não fosse sobre sentir, mas sobre fazer. Um passo, mesmo no escuro.

Voltou ao diário, procurando orientação. Encontrou uma oração copiada, com a letra da mãe um pouco mais trêmula nessa página:

*“Oração da Fé em Tempos Difíceis”*

*“Querido Deus,*

*Hoje venho a Ti com um coração pesado, buscando conforto e luz em meio à escuridão. Como está escrito em Hebreus 11:1, ‘A fé é a certeza de que receberemos o que esperamos e a prova das coisas que não vemos.’ Ajuda-me a lembrar que, mesmo quando a tristeza parece insuportável e o futuro incerto, a fé pode ser a âncora que me sustenta. Ajuda-me a abrir meu coração para a esperança, mesmo que ela pareça distante. Que eu possa encontrar pequenos sinais de luz em meio à escuridão. Amém.”*

Clara leu e releu. “A certeza do que se espera, a prova das coisas que não se veem.” Era isso que faltava: a certeza. Tudo o que ela tinha era a ausência, o vazio palpável.

Na manhã seguinte, ao acordar com a habitual angústia, em vez de se deixar afundar, pegou o diário. Leu uma passagem ao acaso:

*“O amor não conhece o medo. O amor verdadeiro afasta o medo. — 1 João 4:18. Hoje escolho amar, mesmo com medo. Escolho confiar, mesmo sem ver.”*

Era uma mensagem. Talvez não celestial, mas humana, terrena, deixada por uma mãe para uma filha num futuro que ela não veria. Clara sentiu, pela primeira vez, não a presença de Deus, mas a presença dela. E isso, por agora, era um começo.

Era o primeiro passo de uma longa caminhada — do luto para a memória, da culpa para a compreensão, da escuridão para a procura da primeira luz.



## CAPÍTULO 2

### CONFRONTO COM DR. ALMEIDA

A sala de espera do consultório do Dr. Almeida cheirava a café velho e ansiedade disfarçada. Clara sentou-se na ponta do sofá, o diário da mãe apertado contra o peito como um escudo. Cada minuto que passava era uma eternidade. Olhou em volta: revistas antigas, um quadro com flores desbotadas, uma escrivanhinha com uma jarra de água e copos de plástico. Nada daquilo a acalmava.

Quando a porta se abriu, um homem de óculos de aros finos e sorriso contido fez um gesto convidativo.

— Clara? Pode entrar.

O consultório era minimalista: estante de livros, duas poltronas confortáveis, uma mesa organizada com um bloco de notas e uma caneta. Nada que revelasse o caos que Clara carregava por dentro. Sentou-se na poltrona, os olhos fixos no tapete, as mãos tremendo ligeiramente.

— Conte-me o que a traz aqui — disse o Dr. Almeida, a voz calma, profissional mas acolhedora.

As palavras engasgaram na garganta. Por onde começar? Pela morte? Pela culpa? Pelo diário?

— Minha mãe faleceu há quatro meses — começou, forçando cada sílaba. — E desde então... tudo desmoronou.

— Desmoronou como?

— Não consigo dormir. Quando durmo, sonho com ela. Acordo e por alguns segundos esqueço que ela se foi. Depois a memória volta como um soco. E aí começa o ciclo: raiva, tristeza, um vazio que dói fisicamente aqui — apertou o estômago.

Dr. Almeida anotou algo, mas mantinha os olhos nela, atentos.

— E como tem lido?

— Não lido. Sobrevivo. Alguns dias são só um nevoeiro. Outros... outros eu só quero desaparecer.

— Já pensou em desaparecer de fato?

Clara olhou para as mãos, agora entrelaçadas no colo.

— Não em fazer algo contra mim. Mas... em deixar de existir. Que seria mais fácil para todos.

O silêncio que se seguiu era profissional, mas não frio. Dr. Almeida esperou, dando-lhe espaço para continuar se quisesse.

— Traz algo consigo — observou ele, indicando o diário.

— É dela. Minha mãe. Estou lendo...

— E o que sente ao ler?

— Raiva. Raiva dela por não ter me contado nada. Raiva de mim por não ter visto. E uma inveja... dela ter tido essa fé toda, enquanto eu não consigo acreditar em nada.

Dr. Almeida inclinou-se para a frente.

— A fé dela a incomoda?

— Sim! Porque ela encontrava consolo onde eu só encontro um vazio. Ela escrevia coisas como... — Clara abriu o diário numa página marcada e leu, a voz trêmula:

*— "A depressão também é uma doença espiritual. Quando estamos deprimidos, o nosso espírito é que sente uma dor profunda, um desalento sem tamanho e uma tristeza infinita. Mas a mudança depende de cada um de nós! Façamos o nosso pequeno esforço de querer sair desse estado."*

Fechou o diário com força.

— Isto é injusto! Como é que se faz "esforço" quando mal se consegue levantar da cama? Como é que se "quer sair" quando a tristeza é a única companhia?

— Clara — disse o Dr. Almeida, com uma calma que contrastava com a agitação dela —, vamos parar um momento. O que acabou de descrever — a insônia, as memórias intrusivas, o desejo de desaparecer, a sensação de que a tristeza tomou conta de tudo — tudo isso são sintomas. Sintomas de quê, sabe?

Clara balançou a cabeça.

— Do luto, certamente. Mas também, possivelmente, de um luto complicado. E é importante que entenda a diferença.

Ele levantou-se e foi buscar um pequeno quadro branco que estava encostado à parede. Com um marcador, começou a escrever enquanto explicava.

### PSICOEDUCAÇÃO: LUTO NORMAL VS. LUTO COMPLICADO

— O luto normal — começou ele, desenhando uma linha curva que subia e descia — é como uma montanha-russa. Há dias bons, dias maus, dias em que parece que estamos melhorando e outros em que parece que voltamos à estaca zero. Mas, com o tempo, a tendência é que os dias bons se tornem mais frequentes. A pessoa vai, aos poucos, retomando a vida. As memórias continuam a doer, mas já não paralisam.

Clara ouvia, atenta.

— O luto complicado — continuou ele, desenhando outra linha, desta vez plana e baixa — é diferente. A pessoa fica paralisada. Os meses passam, mas a dor não diminui. As memórias são tão intrusivas como no primeiro dia. A pessoa não consegue retomar a vida, isola-se, e muitas vezes desenvolve sintomas depressivos graves.

— E como é que eu sei em qual estou?

— Vamos ver alguns sinais. — Ele escreveu no quadro:

#### SINTOMAS DE LUTO COMPLICADO:

- Insônia persistente (dormir menos de 4-5 horas por noite, durante meses)
- Perda de apetite significativa e prolongada
- Isolamento social extremo (evitar amigos, família, atividades)
- Memórias intrusivas que não diminuem com o tempo
- Culpa excessiva e irracional ("se eu tivesse feito X, ela não teria morrido")
- Desejo persistente de morrer para se juntar à pessoa amada
- Incapacidade de encontrar qualquer prazer na vida

Clara leu a lista e sentiu um aperto no peito. Reconhecia-se em quase todos os pontos.

— Quantos destes sente que se aplicam a si? — perguntou o Dr. Almeida.

— Quase todos — murmurou. — A insônia, o isolamento, a culpa... a culpa é a pior.

— A culpa é um dos sintomas mais comuns e mais dolorosos do luto complicado. Mas é importante percebermos: culpa não é o mesmo que responsabilidade.

— Como assim?

— Responsabilidade é quando algo depende realmente de nós. Culpa é quando assumimos um peso que não era nosso para carregar. No seu caso, Clara, a morte da sua mãe deveu-se a uma doença. A depressão. Você não causou essa doença. Não a podia curar sozinha. Mas a culpa faz-nos acreditar que sim.

Clara sentiu as lágrimas subirem.

— Então o que sinto não é verdade?

— O que sente é verdadeiro como sentimento. A culpa é real na sua experiência. Mas não é um fato objetivo. É uma interpretação que a sua mente faz dos acontecimentos. E é essa interpretação que vamos trabalhar.

## DISTINÇÃO ENTRE LUTO E DEPRESSÃO CLÍNICA

Dr. Almeida voltou ao quadro e escreveu:

### LUTO DEPRESSÃO CLÍNICA

Tristeza ligada à falta específica da pessoa Tristeza generalizada, sem foco específico

Há momentos de alívio (memórias boas)  
Incapacidade de sentir prazer em qualquer coisa

A autoestima mantém-se geralmente intacta  
Autoestima muito diminuída, sentimentos de inutilidade

Os pensamentos de morte focam-se em "reunir-se" ao ente querido Os pensamentos de morte são sobre "não merecer viver"

— Isto não significa que uma pessoa não possa ter ambos — esclareceu ele. — Muitas pessoas com luto complicado desenvolvem uma depressão clínica. Mas a distinção é importante para o tratamento.

— E eu? O que é que eu tenho?

— Ainda é cedo para fechar um diagnóstico. Mas pelos sintomas que descreve, parece haver aqui um luto complicado com alguns sinais de depressão. Vamos precisar de mais algumas sessões para perceber melhor.

Clara engoliu em seco.

— Isso é grave?

— É sério. Mas é tratável. A boa notícia é que já deu o passo mais difícil: procurou ajuda.

## O PAPEL DA TERAPIA

— O que vamos fazer aqui, Clara, não é apagar a sua dor. A dor pela perda de uma mãe não se apaga. Vamos, isso sim, dar-lhe ferramentas para que essa dor não a paralise. Vamos trabalhar a culpa, as memórias intrusivas, o