*Chrys Chrystello**

Novas abordagens sobre o luto, conselhos que ninguém me deu

"O luto não tem prazo. Tem um ritmo próprio, que varia imensamente de pessoa para pessoa."

Recentemente li sobre a próxima "European Grief Conference" no Porto (9–11 de setembro). Perder alguém transforma-nos (e de que modo); o objetivo não é voltar a ser como antes, mas construir uma nova identidade que incorpore a perda, sem permitir que esta paralise a vida. Luto saudável não é esquecer, mas sustentar a presença da pessoa falecida enquanto se retoma o sentido e as relações. O luto não tem prazo. Tem um ritmo próprio, que varia imensamente de pessoa para pessoa. Mesmo que existam critérios temporais para o diagnóstico, tem de coexistir com outros sinais e sintomas.

O luto não é linear nem previsível. Modelos atuais, descrevem uma oscilação entre confrontar a dor e reconstruir a vida — um mecanismo saudável para processar a perda. Sei que a presença dela é uma ausência, mas pretendo continuar a viver com ela, noutra dimensão, reconstruindo a vida, para não dizer 'estou aqui há anos' sou viúvo', mas 'estamos aqui há mais de 22 anos'... O tempo, por si só, não cura nada. O que faz a diferença é o que acontece nesse tempo: o apoio social, os rituais, a possibilidade de processar a dor.

Mitos comuns: o luto tem prazo (não tem); chorar muito é fraqueza, ou não chorar significa não amar (a expressão emocional varia); falar sobre o falecido faz mal (geralmente ajuda); o tempo cura tudo (o tempo não basta — apoio e rituais importam); e o luto deve ser discreto para não incomodar os outros. Se a dor impede o funcionamento básico, é hora de pedir ajuda.

Procurar ajuda especializada quando o sofrimento intenso não diminui, quando se sente incapaz de cuidar de si, quando se sente isolado, com pensamentos intrusivos, pesadelos ou perda do sentido da vida. Pedir ajuda é um ato de coragem. A regra prática é esta: se a dor está a impedir a pessoa de viver — não de ser feliz, mas de funcionar minimamente —, é altura de pedir ajuda. Fi-lo logo de início quando descobri que tudo era demais para mim.

Ajuda: a presença é o mais importante. Falar da pessoa falecida, recordar momentos comuns, fazer perguntas sinceras (evitar a cortesia falsa), oferecer ajudas concretas e manter-se disponível a longo prazo. O que conta é a disponibilidade genuína para acompanhar, sem tentar resolver, sem tentar apressar, sem tentar encontrar o lado positivo. Não usem frases intoleráveis para o viúvo, como "está num lugar melhor", "já passou tanto tempo" ou "sei como te sentes". Estas frases tendem a invalidar a dor da pessoa, a apressá-la ou a encerrar a conversa precisamente quando ela mais precisa de mantê-la aberta. Estar presente nos dias difíceis que não são o funeral, nas semanas e meses a seguir, quando o mundo já "voltou ao normal", mas a dor continua.

Pior erro: isolamento para silenciar a dor. O apoio social protege contra o luto complicado. Forçar uma recuperação rápida ou reprimir a dor pode levar à ansiedade, à depressão ou a problemas físicos mais tarde. Quando uma pessoa em luto se fecha sobre si própria, evita falar, evita pedir ajuda e tenta "aguentar" sozinha, priva-se precisamente do recurso que mais a poderia proteger. Há um segundo erro igualmente prejudicial, que muitas vezes ocorre sob pressão externa: tentar acelerar o processo.

Tentar "estar bem" antes de estar, retomar a vida normal antes de estar preparado, ou reprimir a dor para não incomodar os outros. O luto que não é processado não desaparece, manifesta-se mais tarde, muitas vezes de formas que a pessoa não associa à perda: ansiedade, depressão, problemas físicos, dificuldades relacionais.

Tenho pena de não ter sabido tudo isto antes; tinha-me ajudado, mas, assim, aprendi da forma mais dolorosa.

**Jornalista, Membro honorário Vitalício nº 297713*
MEEA-AJA (IFJ)

Open Day de Pesca Feminina juntou 21 participantes numa manhã de aprendizagem e convívio

A Secção de Pesca de Alto Mar do Clube Naval de Ponta Delgada promoveu, no dia 1 de Agosto, o seu primeiro ***Open Day*** de Pesca Feminina, uma iniciativa criada para aproximar mais mulheres da pesca recreativa e proporcionar uma primeira experiência num ambiente seguro, descontraído e inclusivo.

O evento contou com 21 participantes de várias idades, muitas das quais tiveram neste dia o seu primeiro contacto com a pesca.

A manhã começou com uma breve apresentação sobre a actividade, as regras de segurança e o programa previsto. Seguiu-se uma sessão de pesca no pontão, em sistema de *catchandrelease*, que permitiu às participantes aprenderem os primeiros passos e ganharem confiança num local protegido e acompanhado pela equipa da Secção de Pesca de Alto Mar do Clube Naval de Ponta Delgada.

Depois desta experiência inicial, o grupo seguiu de barco para o mar, onde as participantes tiveram a oportunidade de experimentar a pesca de fundo. Este foi um dos momentos mais marcantes do dia, juntando aprendizagem, contacto com o mar e muita boa disposição.

O programa incluiu ainda um lanche e um momento de convívio, bem como um pequeno *workshop* dedicado à preparação do material de pesca, nomeadamente à forma de empatar anzóis e montar um aparelho.

Mais do que ensinar a pescar, esta iniciativa procurou criar um espaço de partilha, amizade e contacto com uma actividade que continua, muitas vezes, a ser associada sobretudo aos homens. A forte adesão e o entusiasmo das participantes demonstraram que existe interesse em continuar a criar oportunidades para que mais mulheres conheçam e pratiquem pesca.

Depois do sucesso desta iniciativa, a Secção de Pesca de Alto Mar do Clube Naval de Ponta Delgada, informou que pretende continuar a promover mais actividades desta natureza e, futuramente, um Torneio Feminino de Pesca de Fundo