

DESTAQUE

CORONAVÍRUS

Maria culpa-se pela morte do pai, Joaquim esconde que a mãe morreu de covid-19. O luto, fazem-no sozinhos

Há quem se culpe por ter levado o vírus para casa ou por não ter ido buscar o familiar ao lar. E há quem queira esconder da comunidade uma morte por covid-19. Especialistas explicam que tudo tem a ver com a forma como se faz o luto e com o facto de se tratar de um inimigo invisível. É preciso tempo

Sónia Trigueirão

Maria só queria ter pedido desculpa ao pai. Na fábrica onde trabalha apareceram casos de covid-19 e, mesmo não tendo qualquer sintoma, acabou por ser testada em conjunto com todos os trabalhadores da empresa. Quando leu que o resultado era “positivo”, sentiu calafrios. Ficou confusa e ainda achou que o teste poderia ter defeito. Afinal, “ouviu-se nas notícias e as colegas da fábrica comentavam que houve países que compraram testes defeituosos aos chineses”.

O teste não falhou. Maria estava mesmo infectada com o novo coronavírus e, pior, já tinha por esta altura, infectado o pai, de 80 anos, com quem partilhava a casa. Num espaço de poucos dias o pai ficou de cama e acabou por ser levado para o hospital, de onde não mais voltou. “O meu pai trabalhou uma vida inteira e tinha alguns problemas de saúde, sofria do coração, mas ia vivendo. Este vírus

levou-o mais cedo”, conta, a chorar. Diz que não sabe bem como aconteceu, ou se calhar só não teve tempo para o assimilar, mas acha que foi no trabalho que foi infectada, e que foi ela que levou “a morte para casa”.

“Não sei explicar esta dor. Às vezes dói-me o peito, outras o estômago. À noite, dói mais.” Porque à noite se sentava com ele a ver a novela na televisão. Porque não consegue contar pormenores aos amigos e até a desconhecidos que querem saber de que morreu o pai. “Ninguém imagina o que é, e peço a Deus que ninguém venha a saber o que é, mas eu não pude pedir desculpa ao meu pai por lhe ter passado o vírus e nem me pude despedir dele.” Não entende a curiosidade de quem lhe faz perguntas. “Morreu, digo apenas que morreu.” Não houve velório. O corpo saiu directamente do hospital para o cemitério da pequena terra onde vive.

Vida de pobre

Joaquim vive outro tipo de culpa. A mãe estava num lar, onde foi infectada, e depois foi para o hospital, onde

viria a falecer. Já não a via há algum tempo. Foi fazer um trabalho temporário ao estrangeiro e quando regressou os lares já tinham proibido as visitas. “Se a tivesse ido buscar mais cedo, antes disto tudo... Devia ter ido mais cedo. Deixei a minha mãe a mercê desta coisa, deste vírus.” Sente que lhe falhou. “Vida de pobre. Sabe o que é? Temos de trabalhar e, depois, depois... não pensamos, ou não podemos”.

Também Joaquim não se pôde despedir nem fazer um funeral como acha que a mãe merecia. “Foi directa a uma cova. Foi tudo muito rápido e nem toda a família pôde ir ao funeral. Nem pude abraçar as minhas irmãs.”

Luísa Sales, chefe de Serviço de Psiquiatria do Hospital Militar de Coimbra e Coordenadora do Centro de Trauma – Centro de Estudos Sociais (CES) da Universidade de Coimbra, comenta os sentimentos de culpa e de receio da discriminação perante uma doença contagiosa como é a covid-19: “Há que perceber que se está a falar de uma nova doen-



Nesses contextos, o medo e o desconhecimento leva-nos frequentemente a ostracizar, a atribuir culpas habitualmente ilógicas, absurdas

Luísa Sales

Chefe de Serviço de Psiquiatria do Hospital Militar de Coimbra

ça contagiosa e que, por enquanto, pouco sabemos sobre consistentes estratégias de defesa que possamos assumir com eficácia. Sabemos, sim, que é um inimigo desconhecido, invisível, que nos pode matar.”

Lembra que ao longo da história houve situações de outras doenças, como a lepra, a tuberculose, o VIH, que também isolaram socialmente as pessoas e que foram socialmente estigmatizantes. “Nesses contextos, o medo e o desconhecimento levam-nos frequentemente a ostracizar, a atribuir culpas habitualmente ilógicas, absurdas. E repare-se como inicialmente se começou a apelidar este vírus de ‘vírus chinês’. Com o evoluir do tempo, da informação, do conhecimento, a discriminação e o receio acabam por desaparecer”, explica.

Para esta especialista, “lidar com



MIGUEL FERASO CABRAL

6

meses a um ano é o tempo que os especialistas contam para o processo adaptativo num contexto de luto

sofrem muito pela forma como estão a ser feitos os funerais e nós sofremos com eles”, explica, sublinhando a impossibilidade de sequer abraçar quem está a sofrer.

Os corpos são metidos em dois sacos impermeáveis com um litro de desinfetante pelo meio. A urna é fechada e segue para o cemitério ou crematório. Além disso, o número de pessoas que pode assistir à curta cerimónia é limitado. “A descarga emocional é muito grande e as pessoas sentem-se revoltadas porque é um vírus que, além de provocar a morte a alguém que é próximo, ainda impede que possa ser feita uma despedida mais digna”, explica, dando como exemplo o último funeral que realizou. “Foi no fim-de-semana, e o corpo foi directamente ao crematório. Como as novas regras determinam que não pode estar ninguém lá dentro, a família ficou na parte de fora. Choraram, gritaram e perguntaram porquê. E eu ali sem poder dar aquele abraço e acalmar a pessoa.” Nesse dia, conta, chegou “completamente de rastos a casa”.

A experiência de Carlos Almeida da Funerária Pax-Júlia, em Beja, vai ao encontro do que diz Sandra Mouralinho. “A forma como se faz o luto tem muita influência” e acaba também por exacerbar “o receio e o sentimento de culpa”. Para Carlos Almeida, romper as tradições funerárias e de luto veio complicar um processo que, de si, já é duro. “As pessoas ficam com a sensação de que ficou a faltar algo. Nós próprios sentimos-nos impotentes por não podermos ajudar mais nesse luto.” É tudo “muito rápido”, sublinha, o que torna tudo “mais violento”, no seu entender.

Tiago Pereira, coordenador do Gabinete de Crise Covid-19 da Ordem dos Psicólogos Portugueses, explica que “o estigma associado à covid-19 resulta da deslocação de “o que culpar?” para “quem culpar?”, decorrente da forma como tomamos decisões (com os automatismos e enviesamentos associados) e do medo, intensificado e generalizado enquanto reacção emocional que se propaga tipo vírus de contágio em contágio”.

Para o psicólogo, este “medo permite que adotemos comportamentos de protecção, mas, irracionalmente, motiva também comportamentos discriminatórios e estigmatizantes, perigosos para a comunidade, porque potenciais vítimas podem esconder

a doença, um luto ou deixar de estar disponíveis para determinados trabalhos”. Numa pessoa com covid-19, o estigma associado pode ser mais prejudicial do que a própria doença, pela rejeição, evitamento e problemas psicológicos associados.

“Estas consequências decorrem também do auto-estigma, pela internalização dos estereótipos associados ao ‘estar doente’ ao ser ‘contagiado e contagioso’, sendo necessário lidar não apenas com a doença, mas também com a vergonha e a culpa de estar infectado, de poder ou julgar ter infectado outros, ou mesmo de sujeitar a família e pessoas próximas a poderem ser também alvo de estigma.”

Tiago Pereira dá algumas pistas sobre como lidar com estas situações de culpa, vergonha e medo: “Além de medidas de autocuidado e de apoio psicológico, o combate ao isolamento social pelo reforço das relações e interações que estabelecemos com outros, em particular junto de pares, reduz o impacto do estigma e potencia a substituição de sentimentos persistentes de discriminação e preconceito por sentimentos de integridade e respeito.”

Por isso considera “fulcral uma resposta cabal e una da sociedade para a promoção da coesão social pela prevenção do estigma, a par da disponibilização de ampla literacia sobre este fenómeno”. Luísa Sales considera que esta culpa e o receio da discriminação vão acabar por desaparecer com o tempo e fazem parte de um compreensível processo adaptativo. “O normal é demorar seis meses a um ano”, explica a psiquiatra, sublinhando “que a autculpabilização é muito comum no período do luto”.

No entanto, refere que “há situações em que o evoluir do necessário processo de aceitação é muito mais lento, beneficiando, por vezes, de apoio clínico”. Destaca, no entanto, que, do seu ponto de vista, “a generalidade da população portuguesa tem reagido não com atitudes de discriminação, mas antes com demonstrações espontâneas de solidariedade e de intervenção cívica”. O que considera ser “um bom factor de prevenção perante a ameaça de patologias traumáticas, no futuro”.

**Os nomes dos testemunhos pessoais usados nesta reportagem são fictícios*

a morte dos que nos são queridos implica dor e tempo de adaptação”. Neste caso estamos a falar de acontecimentos que ocorreram ainda há pouco tempo, entre Março e Abril. Portanto, nem dois meses se passaram.

“As experiências de culpa pessoal, de zanga em relação ao exterior, de sofrimento pela percepção da ausência definitiva são normais, fazem parte do período de luto, do período de readaptação à nova realidade, sem a pessoa que nos era querida”, sublinha, acrescentando que, no actual contexto de pandemia, a situação pode ser agravada pela forma particularmente difícil como, no geral, o luto estará a ser feito. “Muito mais solitário, sem os rituais de despedida, sem a presença das redes de suporte de familiares, de amigos, de

vizinhos. Acresce ainda o facto de a pessoa em sofrimento ser diariamente confrontada com a evocação da doença, no contínuo de notícias que lhe estão sempre a chegar.”

Esconder doença e morte

António e a família não querem assumir perante a comunidade onde vivem que o pai, também com mais de 80 anos, faleceu vítima de covid-19. “É um meio pequeno. As pessoas olham. As pessoas comentam”, explica António, sublinhando que a mãe é que mais se opõe a essa exposição. Mas ele acaba por concordar e preferir, assim, não contar a história do pai. “Há dias, estava na fila para o pão e veio uma enfermeira, que até é cá da terra, e as pessoas começaram todas a chegar-se para o lado. Parecia que a moça tinha lepra ou não se

lavava”, contou, acrescentando que as pessoas andam na rua desconfiadas de quem possa “ter o bicho”.

Muitas famílias preferem, assim, guardar segredo, e não serem sujeitas a perguntas para as quais, às vezes, nem têm resposta e que apenas alimentam o sofrimento, o sentimento de culpa e o receio da discriminação por parte dos outros. Preferem viver o luto no seio da família. Ou, na falta dela, partilham-no com aqueles que inevitavelmente partilham aquele momento: os agentes funerários.

Sandra Mouralinho, da Funerária Alverquense, de Alverca do Ribatejo, considera que estes sentimentos de culpa e de receio que os familiares das pessoas que morrem com covid-19 têm pode também estar relacionado com a forma como estão a ser obrigados a fazer o luto. “As famílias