

CLIPPING

08 de Dezembro de 2019

O Liberal – Cidades, 08 – Atualidades.

Jornalista
tem saudade
de cachorrinha

Jornalista e especialista em mídias sociais, Dani Walendorff, e o marido perderam a Flor em setembro do ano passado. Era uma cachorrinha muito presente. Estava sempre por perto, sentava com o casal, resmungava, se comunicava. Mas estava doente. Uma doença tão misteriosa quanto a chegada dela. Até hoje, eles não sabem de onde ela veio, quantos anos tinha. Mas ela estava doente. Ela e o marido a levavam ao médico com frequência. O estado foi se agravando. Todos os meses precisavam levar ao hospital para retirar líquido da barriga. Flor se recuperou, mas os problemas no coração e outros órgãos continuavam. Grande parte da renda da família era só para esse tratamento. "Era nossa filha mesmo", afirma. Em setembro, a cadela piorou e depois, não resistindo, faleceu. O luto começou. Dani conta que era como se o casal estivesse anestesiado. Ela fazia tudo no automático. "Era como nos filmes, após uma explosão, que não se ouve nada. Fui trabalhar no outro dia, desorientada, fui assaltada. Nem entendi o que ocorreu. A primeira semana foi terrível. Via a Flor em todos os cantos. Ainda vejo. Mas naquela semana era o tempo todo, como se ela fosse vir. Mas ela não aparecia. É uma dor e então uma esperança. A gente não quer acreditar. Foi uma das piores dores da minha vida" comenta. "Já tínhamos a Cacau antes da Flor. E a Espoletta chegou neste ano. Elas foram essenciais, porque nos confortavam e acalmavam o coração", diz Dani.

AMIZADE

Humanos e animais vivem as dificuldades do luto

FABIO COSTA/LIBERAL

Dani Walendorff se conforta da ausência de Flor por meio do amor por Cacau e Espoletta



DOR - Além de tempo, compreensão e apoio ajudam na superação das etapas da experiência da perda de um ser muito querido, seja um ser humano ou um animal de estimação.

VICTOR FURTADO
DA REDAÇÃO

Luto é um conceito amplo, relacionado à experiência de perda ou desligamento inesperado de algo ou alguém. Pode ser uma pessoa, um animal, ou mesmo um objeto. Apesar de muito ligado à ideia da morte, o luto pode se manifestar por outras formas de separação brusca, como um término de relacionamento ou mudança de casa. Mas não se trata de uma relação exclusivamente humana. Animais também podem sentir a perda, que se caracteriza por uma variedade de sinais que oscilam entre raiva e tristeza.

No luto humano, existem cinco fases que podem ou não ser bem definidas: a negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. A psicóloga Rose Daise, pesquisadora no Ambulatório de Ansiedade e De-

pressão da Universidade Federal do Pará (UFPA), diz que cada organismo tem uma forma e um tempo de processar o luto. Mas, em média, é algo entre seis meses e um ano.

Rose observa que muitas pessoas podem achar bobagem uma pessoa sentir luto pela perda de um animal de estimação. Ou mesmo por outras formas de separação repentina. Tudo depende do significado do vínculo que a pessoa tem com aquilo pelo qual nutre afeto. Todas as etapas devem ser vivenciadas de forma natural, sem pressa ou atropelos. Um luto mal processado pode resultar numa depressão ou outras doenças da mente.

"Quando perdemos algo, aquilo deixa marcas, mas leva outras coisas junto. As pessoas se envolvem, incorporam hábitos, rotinas, sentimentos. Não se pode julgar o luto de alguém,

como a perda de um animal de estimação. Mas há quem sofra, também, com esse preconceito. E para crianças, muitas vezes, a perda de um pet pode ser a primeira experiência com a morte", explica Rose.

Na fase da negação, a pessoa em luto está em choque. Não quer acreditar. Esse é o momento de chorar e processar o começo dessa perda. Por vezes, pode gerar uma sensação semelhante ao abandono. É uma fase em que não se deve alimentar a ideia de retorno. Na raiva, a pessoa tem uma sensação de culpa, que quase sempre direciona para si própria. Ou por achar que não merecia a perda ou porque acha que não fez o bastante para evitar a perda.

Como a raiva não traz alívio, a pessoa começa a tentar barganhar consigo mesmo. Negociar mudanças, reflexões internas... Coisas que poderiam fazer pa-

ra evitar passar pela mesma experiência de novo. Em seguida, a fase da depressão é na qual a tristeza se manifesta de forma mais intensa. É o momento ideal, observa Rose, para iniciar a ocupação do espaço deixado por aquilo que foi perdido. É a hora de mudar rotinas. Por fim, é o momento de aceitar e seguir em frente. Conhecer novas pessoas, adotar ou outro animal de estimação, iniciar novas atividades... preencher o vazio deixado. "Não há como atropelar etapas", reforça a psicóloga.

INSTINTOS

A relação humano - animal vem sendo estudada, cada vez mais a fundo, desde os anos 1970, como pontua a veterinária Jamile Rodrigues. Ela é professora doutora na Universidade Federal Rural da Amazônia (Ufra) e atua na área de bem-estar animal. Ela ressalta que qual-



Zelo e atenção

Acompanhamento médico e atenção de pessoas queridas para ambos sempre são algumas das melhores formas de aliviar a pressão causada pelo luto.

quer animal tem uma forma de processar o luto. Claro, quando o animal possui estruturas sociais e relações afetivas mais complexas — cães, gatos, elefantes, aves, equinos e primatas, como exemplos —, essas expressões podem ser mais intensas.

Com animais de estimação, explica Jamile, a expressão do luto pode variar muito. Os animais podem parar de comer, de brincar ou diminuir ritmo de determinadas atividades. Podem vocalizar muito, andar com cauda baixa, demonstrando pouco interesse em atividades antes apreciadas, chorar, dormir mais e pedir mais atenção. Quanto maior o laço, mais fortes são as emoções expressadas. Seja com um familiar da espécie ou tutor humano.

Para ajudar os animais a passar por essa experiência, o ideal é deixar que cumpram instintos próprios. Os bichos precisam cheirar a pessoa ou animal que partiu e registrar a morte ou perda daquela pessoa. Em seguida, orienta a professora, é preciso dar a eles sensação de segurança, apoio, carinho, atenção e muito amor. Mudar rotinas pode ser uma ótima solução, como alterar os trajetos de passeios, horários de alimentação e remover elementos que tenham o cheiro daquilo que o animal perdeu.

Por conta das alterações drásticas que uma depressão causa no organismo de qualquer ser vivo, tanto humanos quanto animais podem adoecer de diversas formas durante um período de luto.