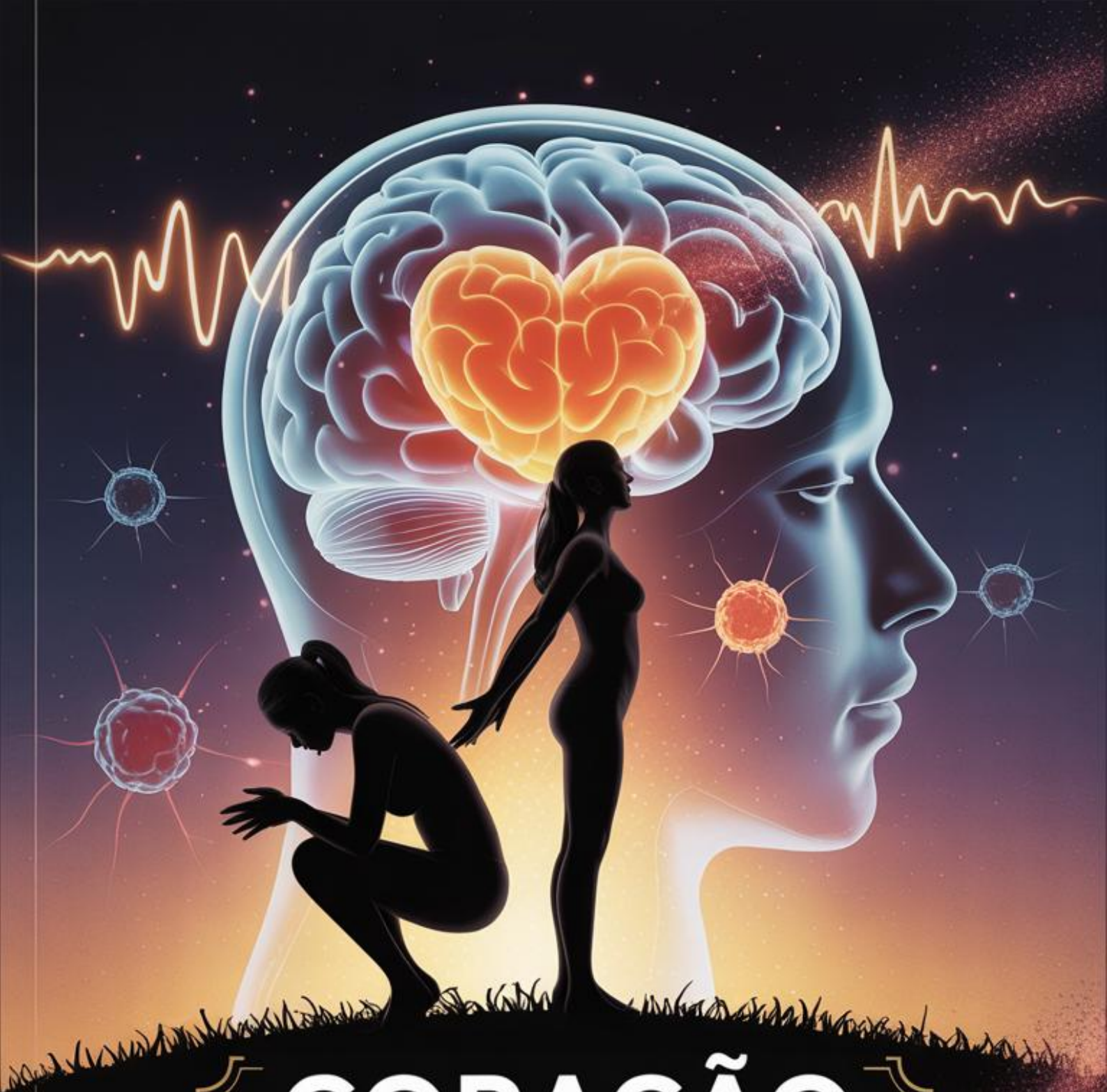




CORAÇÃO RESILIENTE

COMO A NEUROCIÊNCIA PODE TE
AJUDAR A SUPERAR UM TÉRMINO

ALINE CORTEZ

*"Este livro nasceu de cafés queimados, plantões intermináveis e um coração partido que insistia em bater. Se você está lendo isso, provavelmente também conhece o gosto amargo da despedida. Mas há uma boa notícia: a ciência — e minha própria jornada — provam que a dor não é o fim. É o começo de uma **reconstrução neural**. Vamos juntos?"*

(O conto "O Cheiro de Café Queimado" é a história real que inspirou este guia. Cada capítulo que segue é o mapa que me tirou do chão do banheiro do hospital e me trouxe até aqui — escrevendo para você, com as mãos firmes e o coração em paz ;)

Aline Cortez

Informações Legais

Copyright © 2025 Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a prévia autorização por escrito do editor, exceto no caso de breves citações incluídas em revisões críticas e alguns outros usos não comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.



O CHEIRO DE CAFÉ QUEIMADO

despertador tocou às 5h15. Meu corpo se virou para o lado vazio da cama. Quarenta e dois dias – exatas seis semanas desde que Lucas jogou a chave na mesa da cozinha e disse, sem olhar para mim:

— *Não aguento mais viver num casamento que virou um contrato de silêncio.*

A chave ficara entre migalhas de pão carbonizado por dias, até que eu a enfiasse no fundo da gaveta de talheres — um gesto inútil, como se escondê-la pudesse apagar os sete anos que ela abria.

Naquela tarde de partida, eu assistira pela janela enquanto Lucas enfiava o gato na caixa de transporte. Thor miara, confuso, suas patas brancas agarrando-se à porta plástica numa súplica muda. "Você visita quando quiser", Ele mentiu, evitando meus olhos. Sabíamos ambos que não haveria visitas.

Trinta dias após ele ir embora, a foto chegou – Thor obeso sobre um sofá desconhecido, a coleira nova brilhando como traição. Naquele mês exato, eu ainda colocava duas xícaras na mesa do café, ainda esperava ouvir suas chaves na porta às 18h07. Chorei pelo canto da imagem que mostrava o pulso de Lucas ainda usando nossa pulseira de aniversário. Era assim que se mediam os dias agora: em objetos abandonados, em rituais reduzidos a cinzas, em quietudes que cortavam como lâminas.

Quarenta e dois dias após a partida de Lucas — exatas seis semanas desde que a chave bateu na mesa —, acordei com o cheiro de café queimado. Era inverno, e a geada da janela desenhava fractais que ele costumava fotografar.

Meu corpo reagiu antes da minha mente – uma reação antiga, automática, como se os últimos quarenta e dois dias fossem apenas um pesadelo. Quase senti o calor da xícara entre minhas mãos, o toque acidental dos nossos dedos se cruzando no pote de açúcar.

Mas a cafeteira estava fria.

O aroma vinha de cima, do apartamento dos novos inquilinos – um casal jovem, eu os via às vezes no elevador, sempre rindo de algo que só eles entendiam. Enquanto eu ainda guardava o hábito de colocar duas xícaras na mesa — mesmo quando tomava café sozinha —, eles começavam o dia. Não sabiam que, no andar de baixo, uma mulher encostava a testa na geladeira e deixava o cheiro alheio cortá-la como uma faca.

Não era ciúme. Era a terrível compreensão de que a vida seguia em frente, implacável, mesmo quando a gente desmoronava. Enquanto eu contava horas como se fossem anos, Lucas devia estar aprendendo a cozinhar sozinho, talvez até acertando os ovos que sempre queimávamos. Talvez já tivesse até comprado uma cafeteira nova, que não carregasse a memória dos nossos dias juntos.

O pior não era imaginar ele feliz. Era saber que, a cada manhã que passava, nos tornávamos um pouco mais estranhos um para o outro. Ele, em algum lugar, virando uma página. Eu, aqui, relendo o mesmo parágrafo, sempre no mesmo trecho, sempre na mesma dor.

Na segunda semana depois da partida de Lucas, adotei Sol, uma vira-lata que farejava tristeza como eu farejava álcool gel. Ela chegou à porta do prédio com o pelo queimado de sol e as costelas desenhando mapas de abandono. Trouxe-a para dentro na mesma noite em que Lucas me disse que não voltaria.

Dividimos a cama vazia: ela ocupava o lado esquerdo, eu fingia dormir no direito.

E o café dos vizinhos seguia pingando, fresco, impessoal, como se nada tivesse acabado.

O corredor estava frio quando passei por ele naquela manhã, mas algo me fez parar. Não era cheiro, não era som – era apenas o peso do hábito, a expectativa antiga de encontrar vestígios dele pela casa, como se o tempo não tivesse apagado o instinto de procurá-lo.

Na cozinha, a torradeira continuava no canto onde a deixáramos, a cafeteira intocada desde aquela última manhã. Nada tinha mudado, e era exatamente isso que doía: a ausência dele agora era parte da mobília, tão concreta quanto a mesa onde ele deixara a chave.

Lembrei-me daquela noite, uma semana antes do término, quando ele chegou com uma garrafa daquele vinho que só abríamos em ocasiões especiais. Seus ombros carregavam um peso que eu reconheci antes mesmo do beijo falho no meu canto da boca.

— Precisamos conversar. — Encheu as taças com mãos estáveis demais.

Meus olhos foram para a bolsa no chão, onde uma ponta de papel de passagem vazava. Curitiba. Ida só.

— Já comprou então. — Minha voz saiu afiada como o estilete que usava para abrir caixas de medicamento.

— Você decidiu por mim quando ignorou meus três últimos convites. — Ele tomou um gole largo, deixando o vinho fazer o trabalho sujo. — Lembra do projeto do hospital infantil? Você nem perguntou como andava.

O gosto de metal inundou minha boca. Lembrei do folheto que ele trouxera meses atrás, seus olhos brilhando: "Lá tem tudo que você precisa".

— Vai então. Já que é o que quer.

O copo dele bateu na mesa com força. — Não é sobre querer! É sobre sobreviver. Quando foi a última vez que você me viu, Aline? De verdade?

Minha boca abriu, mas ele continuou:

— Gabriel morreu hoje. — Seu dedo tremia apontando para meu jaleco pendurado, as mangas ainda arregaçadas do plantão. — Você passou seis horas segurando uma estranha. E eu... eu nem sabia que o menino tinha piorado.

A cadeira caiu com estrondo quando ele se levantou. O vinho respingou no chão como sangue de um ferimento que nunca tratamos direito. O copo de vinho ainda rolava no chão quando Lucas fixou em mim um olhar que eu nunca tinha visto antes - uma mistura de dor e lucidez cruel.

— Eu liguei para o hospital quando você não atendia. — Sua voz saiu áspera. — A Jane me contou sobre o Gabriel. Achou que você já tinha me avisado.

Meu corpo inteiro gelou. Eu ainda tinha o cheiro do álcool em gel das últimas compressões nas mãos.

— Você ligou... para o meu trabalho?

— Três vezes! — Ele arremessou as chaves na mesa. O barulho de metal fez Thor se encolher. — Depois da segunda mensagem ignorada, eu sabia que só podia ser aquilo. Você só some assim quando...

A frase morreu no ar. Não precisava terminar. Nossos sete anos juntos tinham nos ensinado todos os padrões de fuga um do outro.

A xícara azul — aquela que sobrevivera a todas as nossas brigas, estava na mesa de cabeceira. Minha mão a envolveu antes que eu percebesse.

— Eu tinha acabado de sair da UTI, Lucas! A mãe do Gabriel ainda estava gritando no corredor!

O estilhaço da porcelana foi tão violento quanto o silêncio que se seguiu. Thor veio lamber meus pés, afastando cuidadosamente um caco com o focinho.

Lucas observou os pedaços espalhados, depois fitou meu rosto como se visse algo novo.

— Ele morreu hoje — disse ele, a voz repentinamente cansada.

A mala entre nós parecia maior agora, cheia de todos os silêncios que deixamos apodrecer. Lucas pegou a última camisa, mas ao invés de colocá-la na bagagem, pressionou o tecido contra o rosto por um segundo longo demais para ser casual.

— Eu sabia que era o Gabriel antes mesmo de ligar — admitiu, jogando a camisa sobre a cama em vez de na mala. — Porque você só some assim quando perde um deles. Só que dessa vez... — seu queixo tremia — dessa vez você não me deixou entrar nem na sua dor.

A voz de Lucas ainda ecoava em meus ouvidos — "dessa vez você não me deixou entrar nem na sua dor" — quando o celular vibrou. O som me trouxe de volta ao banheiro frio, seis semanas depois.

Era a chefe de enfermagem:

"Aline, preciso de você no turno da tarde. A Luana está doente."

Respondi que iria. Trabalhar era a única coisa que ainda me fazia sentir útil. Que me impedia de pensar naquela última frase que ele jogou na minha cara antes de sair:

PLANTÃO DA TARDE

O turno da tarde começou com o caos habitual. Uma criança asmática no leito 3, um idoso com suspeita de AVC no 7, e eu, Aline Cortez, enfermeira-chefe interina da pediatria, tentando manter meu jaleco impecável enquanto corria entre os leitos. Meu relógio marcava 14:37 quando a residente, Luana, me puxou pelo braço:

— Enfermeira, o menino do leito 12 está se recusando a tomar a medicação. A mãe está histérica.

— Vou lidar com isso.

O garoto — João Vitor, 8 anos, leucemia — encolhia-se no canto da cama, os olhos cheios de um medo que eu reconhecia de longe.

— Ei, campeão — disse, ajoelhando para ficar na altura dele — , sabia que essa medicação é como o combustível do Homem-Aranha?

Ele franziu a testa, mas os olhos brilharam.

— Mentira.

— Quer testar?

Enquanto ele engolia o comprimido com uma careta, minha mão tremeu levemente. Os olhos castanhos do menino — tão parecidos com os de Gabriel — me fixaram com uma confiança que feria. Foi quando o cheiro do hospital sumiu por um instante, substituído por uma memória mais forte: álcool em gel, o odor ácido de produtos de limpeza e aquele vazio peculiar das UTIs quando tudo acaba.

Lembrei-me subitamente do dia em que Gabriel morrera. Não chorei. Não na frente da equipe, não na frente dos pais. Apenas segurei a mão daquela mãe enquanto seu grito rasgava o corredor vazio.

— Pronto, já pode soltar minha mão — a voz do menino me trouxe de volta ao presente. Percebi que ainda apertava seu pulso com cuidado excessivo, como se pudesse blindá-lo de toda a dor do mundo através daquele contato mínimo.

O ACASO NOS CORREDORES

Eu estava absorta nos prontuários quando um vulto familiar no corredor me fez levantar os olhos.

Ele estava ali, a três passos de distância, com aquele jeito desleixado de segurar a sacola da farmácia que me era tão conhecido. O mesmo perfume caro que eu sempre criticava por ser invasivo no hospital, misturava-se agora ao odor de álcool gel. Seus dedos tamborilavam na alça plástica, um tique que persistira mesmo após anos de repreendas.

Minha mão cerrou-se involuntariamente ao redor da bandeja, os frascos tilintando como um alerta. Lucas ergueu o olhar — como se tivesse sentido o peso do meu olhar —, e talvez tivesse, afinal, quantas vezes não dissera que me sentia observando, mesmo de costas?

Por um instante dilatado, ficamos parados no corredor abarrotado. Enfermeiras e pacientes fluíam ao nosso redor como uma correnteza humana contornando um obstáculo fixo.

— Aline.

Ele deixou meu nome pairar no ar, como se testasse seu direito a pronunciá-lo. O ruído habitual do hospital esmaeceu, deixando apenas aquela sílaba carregada de ausências: "A-line", duas pancadas secas num caixão que jamais fecháramos.

DIÁLOGO ENTRE FANTASMAS

— Você está doente? — perguntei, os olhos fixos na sacola da farmácia que ele segurava.

Ele abriu-a o suficiente para eu ver os comprimidos. O rótulo era conhecido demais.

— Minha mãe. Insistiu no genérico que você sempre recomendava.

Meu peito apertou-se. Dona Marta lembrava. Mesmo depois da nossa separação.

— Ela está bem?

Ele hesitou, os dedos cerrando a alça plástica.

— Vive perguntando dos seus plantões. Ainda acha que um dia eu vou aparecer aqui e te levar pra jantar como antigamente. Um silêncio nos engoliu. Éramos dois adultos desmontados pela saudade teimosa de uma velhinha.

— Lucas... — Meu nome escapou como um fio de voz.

Ele fitou o chão antes de continuar, a voz um grau acima do sussurro:

— Já vim aqui três vezes. Na primeira, você estava no corredor, abraçando aquela menina asmática. Na segunda, discutindo protocolos com o residente. Parecia... inteira.

— É só o trabalho.

— Eu sei. — Ele cerrou os olhos por um instante, como se repelisse um fantasma. — É que... eu lembrava da Aline que se escondia atrás do jaleco. Mas ali, com aquela menina, você estava toda ali. Inteira.

Antes que eu encontrasse ar para responder — se é que havia resposta —, ele recuou um passo. Um aceno mínimo, quase uma retração, e então se fundiu à corrente humana do corredor.

Fiquei estática, o eco das palavras dele martelando meu peito com mais força que os apitos dos monitores ao redor.

A QUEDA APÓS O ENCONTRO

O resto do plantão escoou por entre meus dedos como areia de ampulheta.

Errei a dosagem da menina asmática — deslize primário que me custaria o estágio numa outra vida —. A Dra. Oliveira arrastou-me para a sala de medicação vazia antes que minha negligência

contagiasse outro paciente.

— Cortez, você parece um zumbi de jaleco — disse, a mão profissional escorregando para meu pulso como fazia com os cardíacos. O odor adocicado de seu perfume francês me fez contorcer por dentro.

— Só o cansaço acumulado — menti, esfregando os pulsos até arrancá-los da memória. Mentira grosseira.

A verdade era que, desde o cruzamento no corredor, meu corpo transformara-se numa sirene de alerta. Cada nervo em tensão máxima, cada músculo rastreando vestígios dele: no café rançoso da cantina, na química ácida do desinfetante mesclada a ecos de um aroma caro, até no aperto convulso dos pacientes asmáticos — pressão idêntica à que eu usava para esmagar fantasmas.

Foi assim que passei a desaguar no Café da Esquina após os plantões. Um antro sem história, onde os garçons não sorriam de cumplicidade e as xícaras eram soldados solitários. Exatamente o deserto necessário: um vácuo onde podia fingir, por alguns instantes, que meu coração não insistia em compassos roubados.

O TEXTO QUE NUNCA FOI ENVIADO

O apartamento respirava silêncio quando entrei, o jaleco ainda exalando hospital. Eram 23h17, meu corpo uma âncora, mas quando deitei, o sono fugiu como água entre os dedos.

O celular deslizou sobre o lençol, a tela congelada na mensagem não enviada: — Volta pra casa. As letras palpitavam, ecoando o tremor em meus dedos. Inspirei quatro segundos, segurei sete, expirei oito — o mesmo ritual que ensinava às crianças asmáticas.

Foi então que o livro me chamou.

"O Homem em Busca de um Sentido" descansava inclinado na estante, como alerta disfarçado. Os post-its amarelos — marcações dele — ainda sangravam das páginas. Ao abri-lo, o cheiro explodiu: café derramado e o fantasma do seu perfume. Um gancho no diafragma.

Folhee até encontrar o marcador-farsa: nosso recibo do italiano, último suspiro do "para sempre". Atrás dele, espreitava nossa foto na praia. Lucas sorrindo com a dobra no canto do olho — sinal que eu aprendera a decifrar. Eu, olhar já distante, como quem pressente o fim. "Para sempre, 2019", eu riscara no verso.

— Para sempre — sussurrei, as sílabas cortando a língua como vidro moído.

O celular estremeceu. Uma notificação do Instagram — nosso último fio desfiado. A foto exibia Lucas com Thor no parque, o gato agora uma bola de pelo sufocando seu colo. A legenda citava Frankl: "Quando não somos mais capazes de mudar uma situação, somos desafiados a mudar nós mesmos...."

No canto da imagem, nossa antiga estante, agora no quarto da mãe dele, resistia, ainda carregando livros escolhidos a quatro mãos. O comentário da mãe dele: "Meu menino sempre soube recomeçar." Nada de rancor, apenas fato. Foi a naturalidade que me trespassou.

A foto desbotada em minhas mãos era um retrato de estranhos crédulos. Com mãos cirúrgicas, peguei o isqueiro das velas românticas e avancei para a varanda.

Três fósforos falharam. No quarto, as chamas abraçaram o papel. Assisti nossos sorrisos se desmancharem em cinzas, o vento as engolindo sem pedir licença.

Na cozinha, a chaleira esperava, paciente. Enchi-a no automático, observando as bolhas nascerem no aço frio. Enquanto a água ganhava vida, abri a varanda. O ar madrugador invadiu, varrendo odores de solidão.

Quando o apito rasgou o silêncio, preparei o chá — erva-doce, sua antiga aversão. Levei a xícara fumegante para o degrau de concreto, onde a noite ainda se agarrava ao cimento.

A cidade despertava abaixo: caminhão de lixo rugindo, ônibus arrastando-se pela avenida, luzes cintilando em janelas alheias. Vaga-lumes de concreto.

Na varanda, Sol encostou a cabeça no meu joelho enquanto eu deixava o chá esfriar. Seu focinho quente pressionou minha perna, lembrando-me que solidão não é sinônimo de vazio. Pela

primeira vez em muito tempo, existia sem escavar o passado – ou pelo menos, existíamos juntas.

O DESPERTAR DE UMA NOVA ROTINA

O sol já lavava os prédios distantes quando entrei, trazendo a xícara de chá pela metade — agora um resíduo de desilusão no fundo. O despertador marcava 6:38 — aquele presente insípido do nosso padrinho de casamento que Lucas teimara em manter na sala. Meus olhos queimavam de insônias acumuladas.

Sol tropeçou em suas próprias patas, o rabo golpeando a mesa como metrônomo descompassado. Lambia meus dedos com a ânsia dos rejeitados — nós duas compartilhávamos essa linguagem.

— Calma, eu sei — sussurrei, sentindo-lhe as costelas através do pelo. Ainda não aprendera as porções corretas de ração, assim como meu corpo ainda gravitava para o lado direito da cama.

O relógio cravou 7:03. Três minutos além do novo protocolo. Antes, resmungava contra a soneca dele, o rosto afundado em travesseiros. Agora, a quietude era tão espessa que o zumbido da geladeira ecoava como mantra involuntário.

Na varanda, o sol paulistano — amarelo enferrujado pela névoa — iluminava os fios onde pardais disputavam território. Passei a mão pela cabeça de Sol, seu cheiro ainda preso ao shampoo de quinta categoria.

A vira-lata bebeu água com estardalhaço, criando vórtices que aprisionavam a luz. Observei como cada gota refratava o sol em arco-íris efêmeros — beleza nascida para morrer em segundos.

Na cozinha, a tigela vazia de Thor persistia no canto — uma espécie de memorial não intencional. Lá fora, a cidade encenava seu ritual impassível: elevador grunhindo, ônibus das 7:15 gritando na curva, vizinha arrastando vasos de plástico.

Quarenta e seis dias desde a chave na mesa, e eu ainda media manhãs como naufraga conta marés em praia alheia.

O POTE VAZIO

A cozinha brilhava esterilizada como centro cirúrgico — sem migalhas rebeldes, torradeira inerte, nenhum rastro do caos matinal de Lucas. A xícara de chá da varanda ainda estava na mesa, o saquinho murcho flutuando em líquido tépido.

Meus dedos desenharam círculos no mármore enquanto encarava o aparelho. Dois minutos cirúrgicos — cronometrados pelo relógio de pulso do hospital. Lucas sempre incinerava o pão:

— Você podia pelo menos ficar de olho na torradeira.

— Mas aí como você mostraria que cuida melhor de pão que de mim? Ele rira, farinha colando-se ao canto da boca como grude de memória.

As fatias douradas saíram impecáveis. Espalhei fio de geleia — ele detestava, devoto de lagos de manteiga derretida.

Sol esfregou o focinho em minha perna, farejando o pão com cobiça de exilado.

— Não é pra você — murmurei, partindo um pedaço e lançando-o ao chão antes de lembrar que Thor não rondava mais.

O relógio acusava 7:17. Horário de sua correria habitual, da marmita esquecida. Minha mão abriu a geladeira por reflexo condicionado — lá estava o recipiente vazio, higienizado, aguardando comida-fantasma.

Fechei os olhos. Quatro segundos. Sete. Oito.

Ao reabri-los, Sol lambia o pão abandonado, e o sol conquistava o azulejo onde nossas xícaras gêmeas outrora repousavam — uma de café impiedoso, outra de chá aguado.

O HOSPITAL COMO REFÚGIO

O relógio da recepção marcava 9:37 quando invadi a ala pediátrica — meu turno começara às 9h, mas o caos da Marginal Tietê me roubara 37 minutos. O ar carregava o buquê hospitalar: álcool em gel, café requentado e sangue ressequido nos jalecos noturnos.

Leito 3: Marina, 8 anos, soluçava com o braço fraturado colado ao peito. Seu pai — uniformes de pedreiro salpicados de gesso — contava histórias truncadas de super-heróis.

Leito 5: Davi, 7 anos, encarava a agulha como dragão mitológico. Seus olhos cor de âmbar — iguais aos do Gabriel — cintilavam.

— Vai doer menos que tomar vacina?

— Muito menos — menti, o sabor de metal na língua. — Como encostar no forno e puxar rápido.

Ele cerrou os dentes, mas esticou o braço com bravura que me secou a garganta.

O monitor do leito 7 guinchou. Seu Arlindo, 74 anos, infarto agudo — pressão despencando enquanto Dona Isaura abraçava o terço de contas azuis, réplica do que a mãe de Lucas carregara sempre.

— Enfermeira, ele tá suando igual bolo de festa — a idosa agarrou-me o jaleco, dedos em tremor de Parkinson.

Ao ajustar o soro, minhas mãos me traíram: veias salientes agora cortando a pele que outrora era lisa nas compressões do Gabriel. O mesmo movimento, anos mais tarde. O mesmo pânico engolido.

— Ele vai ficar bem? — Dona Isaura desenhou cruzeiros no ar com dedos enrugados.

O monitor cuspiu 85 batimentos. Estável.

— Respondendo ao tratamento — outra mentira santa.

Ao me virar, Davi exibia o curativo como medalha de guerra. Sua mãe — não mais velha que eu — ofereceu-me seu café gelado em copo de isopor. Gesto que me arremessou aos pais do Gabriel, à garrafinha de água compartilhada após o último suspiro.

O rádio grasnou: — Enfermeira Cortez, leito 12.

Quatro segundos. Sete. Oito.

O cheiro de iodo ainda me corroía as narinas quando avancei para o próximo leito — mais uma vida dependente de minhas mãos hábeis em falsos consolos.

O SENHOR ALMIR E AS CICATRIZES INVISÍVEIS

O monitor do leito 7 cuspiu bips regulares quando retornei do chamado. Seu Arlindo, rosto de tipos antigos que o tempo não produz mais, fitava o teto com olhos de chuva contida. Dona Isaura desmoronava na cadeira plástica, o terço azul estrangulando seus dedos.

— Pressão tá melhor, viu seu Arlindo? — comentei, enrolando o manguito em seu braço flácido.

Ele agarrou meu pulso com força de quem desvendara segredos. O monitor cravava 82 batimentos, mas meu peito disparou quando sua voz rachou:

— Enfermeira, seus olhos carregam mais anos que os meus.

Seu olhar me lançou àquela noite no estacionamento: testa contra o volante frio, celular vibrando com a mensagem-facada: *"Jane me contou sobre o Gabriel. Por que não me avisou?"*

Nunca respondera. Nunca confessara que omitira por temer sua indiferença mais que a própria morte.

Seus dedos de aço trincaram meus ossos.

— Minha filha partiu em 94 — sussurrou para o terço azul. — Até hoje, quando sirenes cortam a rua... — ergueu a mão direita, tremor de décadas — ...esta mão vira gelo. Igual ao dia que a carreguei pro PS.

O rádio em meu quadril cortou:

— Enfermeira Cortez, leito 2.

Ao girar, vi Dona Isaura ajustando o cobertor num ritual familiar, lábios moldando preces mudas. O mesmo movimento da mãe do Gabriel enquanto desligávamos os aparelhos — mão direita trêmula, esquerda afundada no peito.

21:47 – O Peso do Passado na Palma da Mão

O aroma medicinal de antisséptico agarrava-se às minhas cutículas quando fechei a porta do apartamento. Cinco lavagens no hospital, e o antisséptico resistia — assim como o sussurro de Seu Arlindo: *"Minha filha partiu em 94. Até hoje, quando ambulâncias rugem, esta mão congela."*

Olhei para o relógio. 21:47.

Horário em que Lucas chegava trazendo vento e histórias que eu arquivava enquanto planejava plantões. Agora, apenas o tique-taque do relógio do nosso padrinho de casamento, Ricardo, dialogava com o tilintar de chaves no pires vazio.

Meu celular queimava no bolso do jaleco. Puxei-o como se desativasse um artefato explosivo. O álbum "Casa" — museu de dores necessárias — cintilava:

- Foto 1: Lucas no suéter vermelho de tricô surrado, abraçando-me no quinto aniversário. *"Você parece embrulho de presente barato"*, eu cegara, e ele rira até soltar lágrimas que hoje entendia melhor.

- Foto 2: Ele em pé diante da cafeteira, de cuecas xadrez, a

torradeira expelindo fumaça de pão carbonizado. *"Pão queimado tem alma, Aline."*

- Foto 3: Nossa última selfie no metrô. Meus lábios esmagando os dele, legenda *"7 anos e 1 dia de atraso"* — piada criptografada que só nós decifrávamos.

Meu polegar pairou sobre "excluir" — botão vermelho pulsando como ferida.

Quatro segundos. Sete. Oito.

Desliguei a tela.

O celular afundou no colchão, inerte. Porque talvez — só talvez — as imagens não precisassem morrer, mas sim a dor que trespassava o peito ao revirá-las. Talvez um dia eu visse apenas:

- O café queimado que aquecia nossas madrugadas
- O riso que desmontava paredes
- O verão de 2019, quando o "para sempre" ainda cabia em selfies borradas

Mas hoje não.

Hoje, a vitória estava em não ter apagado.

Hoje, bastava respirar enquanto o zumbido da geladeira preenchia o vazio que outrora era preenchido por seu *"Cheguei, linha 4 tá um caos!"*

A NOITE QUE SE RECUSA A ACABAR

O telefone jazia onde caíra — afundado no colchão como cadáver tecnológico, tela escura finalmente em paz. Desliguei a luz, e na escuridão, meu corpo traiu-me outra vez: virou-se para

o lado esquerdo, o território que Lucas ocupara por 2.557 noites, agora um vazio que nem Sol conseguia colonizar.

A cadela enroscou-se contra minhas costas, seu calor de fogueira fraca substituindo a fornalha humana que eu ainda buscava. Seu cheiro de shampoo de posto não apagava o fantasma do mentol que Lucas deixara nas fronhas. Quando enterrou o focinho em meu ombro — ritual noturno desde o dia do abrigo —, uma culpa fina me perfurou: ela merecia dona que não remexesse fantasmas ao invés de acariciar pelo real.

Lá fora, faróis de carro pintaram o teto de branco-fantasma por um instante. Sol suspirou fundo, o rabo marcando compasso de fadiga nas minhas canelas. Perguntei-me se Thor também moldava o vazio de Lucas, se dividiam a mesma solidão em caixas separadas.

Ou talvez ele já dominasse a arte de dormir sem criaturas pressionando-lhe as costelas. Talvez tivesse aprendido a preencher vácuos sem truques peludos.

Sol lambeu meu cotovelo exposto — seu hieróglifo particular para "chega de pensar". O telefone não rugiu. O lado esquerdo permaneceu um país abandonado. E eu, pela quadragésima sexta noite, fingi que o calor de uma vira-lata era tapa-buraco aceitável para o abismo onde antes cabia um homem.

A CHAMADA QUE NÃO DEVERIA TER ATENDIDO

O toque rasgou o silêncio às 3h17. Meus dedos engaiolaram o celular antes que meus olhos dessem foco à tela. Sol ergueu a cabeça, orelhas em alerta de guerra.

— Alô?

O silêncio do outro lado era úmido, grávido. Uma respiração engasgada. Então:

— Você estava morrendo.

A voz de Lucas vinha de um abismo, ecoando através de anos de linhas não ditas. Meu coração desertou. Ele continuou, mais para os fantasmas que para mim:

— Seu rosto estava pálido como naquele filme que a gente assistiu na casa do Ricardo. E eu... não conseguia atravessar o vidro.

Meu corpo ergueu-se num espasmo. 3h18. Os dígitos vermelhos do relógio sangravam na escuridão.

— Estou aqui — menti, mas até minhas células sabiam da falsidade.

Suspiro arrastado. Quando voltou a falar, a voz vinha de Curitiba, não do passado:

— Tenho relido Frankl. Sobre como só entendemos...

O tilintar de gelo num copo. Guaraná, não álcool — ele mantivera o hábito de refrigerante noturno.

— ...o valor das coisas quando elas escorrem pelos dedos.

O líquido sendo revolvido. Um gole. O som de coragem sendo garimpada em gestos mínimos.

— Eu sei que não devia ter ligado.

A linha morreu antes que eu encontrasse ar. Fiquei com o aparelho fumegando na mão, vendo-o mentalmente: Lucas no apartamento alugado, nosso livro aberto na página 127 ("o sofrimento deixa de ser sofrimento no momento em que encontra um sentido"), os post-its amarelos murchando nas bordas.

Sol pressionou o focinho contra meu joelho. — Ele sonhou minha morte — sussurrei, e pela primeira vez em 47 dias, deixei a saudade sangrar sem tentar estancar.

PLANTÃO DE UM CORAÇÃO PARTIDO

O hospital expelia dor em ondas naquela manhã, mas minha mente ainda orbitava a ligação das 3h17.

Leito 3: Marina, quatro anos, esticou os braços como gavinhas enquanto trocava seu curativo. — Dói menos quando você faz — sussurrou, confiança cega de quem ainda acredita em super-heróis. Minhas mãos agiram no piloto automático, anos de musculatura profissional sobrepondo-se ao nevoeiro interno.

Leito 7: Júlia, dezesseis anos, perfurou-me com o olhar enquanto aferia sua pressão. — Tá tudo bem com você, enfermeira? — Sorri com a máscara profissional — lábios elevados, íris estáticas.

No corredor principal, a Dra. Oliveira interceptou-me como falcão. Seus olhos de raio-X dissecaram:

- Olheiras vencendo a maquiagem
- Postura de quem carrega saco de cimento nas costas
- Mãos firmes, mas com microtremores de abstinência emocional

— Cortez, minha sala. Agora — ordem sem espaço para réplica.

Seu consultório cheirava a ética médica e perfume francês. Fechou a porta com o quadril, postura de general.

— Quantas horas de sono ontem?

Abri a boca, mas sua mão ergueu-se como parecer técnico.

— Poupe-me. Conheço esse olhar — é o mesmo que eu via no espelho após o divórcio, entre um aborto espontâneo e uma apendicectomia.

O relógio da parede mastigava segundos. Lá fora, o hospital continuava seu ballet de tragédias.

— Você não errou. Mas vai errar — empurrou um copo de água para meu lado da trincheira. — Folga até segunda. Não é pedido.

— Mas os pacientes...

— ...sobreviverão sem você esse fim de semana — clicou no mouse com força desproporcional. — Deixe outros serem heróis por um dia.

Quando não me movi, sua voz baixou para 36 dB — tom de UTI, não de chefia:

— Vá para casa, Aline. Tome banho quente. Durma. E coma algo que não venha embalado em plástico bolorento.

Saí carregando o diagnóstico não dito: cuidar de si é o único plantão sem protocolo. O único onde não há manuais para estancar a hemorragia interna.

A DESCOBERTA NO ARMÁRIO

Em casa, revirando gavetas em busca de ataduras, meus olhos colaram-se à estante — a que evitava como cova aberta desde sua partida. E lá pulsava, fantasma teimoso: seu livro. *"O Homem em Busca de um Sentido"*, marcado na página 72 com recibo de dipirona — nossa última data no italiano, três dias antes do fim.

As pernas desertaram. Despenquei no chão, o livro aberto como ferida no colo.

Ao fechá-lo, um papel escapou — não o recibo, mas um folheto: *"CURITIBA: 10 RAZÕES PARA VIVER AQUI"*. Na capa, mancha de café e letra dele: *"Poderíamos ser felizes onde a grama é mais verde, Aline. Mas você nunca quis sair do asfalto."*

A memória golpeou-me como café fervente derramado. Aquela noite. Lucas invadira a cozinha com os olhos de uma criança: — Aline, olha! — Empurrou o celular. Vídeo de um café em Curitiba, mesas sob as copas das árvores, violão ecoando. — Meu chefe aprovou o home office. Podemos ir. Finalmente.

Meu corpo petrificou. Enxuguei as mãos no avental manchado de molho, o macarrão borbulhando como minha garganta. Três

plantões. Duas crianças entubadas.

— Depois a gente vê. Tô afogada no hospital.

O silêncio explodiu. Quando me virei, ele paralisara, a luz do vídeo tremulando em suas mãos como vela agonizante.

— Depois? — Voz dele rachando como lenha seca. — São três anos de 'depois'. Musicoterapia, Curitiba... até o Thor precisa de quintal.

— Não posso largar tudo! Meus pacientes...

— E nós? Quando é nossa vez? — Desligou o vídeo com clique de guilhotina. — Fala como se eu pedisse férias, não uma vida.

A colher de metal estrondou no balcão. Ecoou na cozinha vazia.

— Pra você é fácil! Trabalha no computador. Eu tenho vidas nas mãos!

Ele não rebateu. Arrancou as chaves. A porta ficou entreaberta, deixando entrar o cheiro de chuva que ele amava e que eu sempre engoli como veneno.

Naquela noite, ele dormiu no sofá. Pela primeira vez, nenhum de nós estendeu braços para o abismo.

Nos dias que se arrastaram como sombras alongadas, a casa foi aprendendo novos ritos – não por escolha, mas como corpo que se ajusta à amputação:

- Torneira da pia silenciada (consertada num tutorial de YouTube entre soluços)
- Livros reorganizados por cor (tentativa fracassada de apagar seu caos cronológico)

- Casaco dele pendurado no cabide errado (fantasma no armário)

Mas alguns vestígios resistiam:

1. Mancha de café no teto da varanda (onde balançara a xícara ao falar de parques)
2. Cheiro de mentol no banheiro (sua pomada para dores que eu nunca massageei)
3. Espaço entre geladeira e parede (onde escondia chocolates que eu devorava nos plantões ruins)

Naquela noite, enquanto o telefone vibrava no chão, percebi que não queria apagar Lucas. Queria entender por que, após 2.557 dias, éramos ainda dois estranhos que decoravam o gosto do café um do outro.

O telefone escapou do bolso.

Tela acesa:

Digitando...

Digitando...

Nada.

Apenas o zumbido da geladeira preenchendo o vácuo e o cheiro de chuva antiga entrando pela fresta da porta.

O PACIENTE FANTASMA

No dia em que o outono chegou, o relógio do hospital marcava 14:23. Fazia 88 dias que Lucas partira, e meu jaleco ainda carregava o cheiro do café que ele deixou na garrafa térmica. Estava injetando soro no pequeno Pedro quando a voz fez-me

esmagar o frasco até as juntas brancarem:

— Enfermeira? Precisa de ajuda com isso?

Lucas paralisava na porta do leito, bandeja equilibrando dois cafés e um croissant amassado. Usava o sorriso assimétrico de quando forjava verdades.

— O que você faz aqui? — Minha voz saiu como um bisturi afiado. O menino no leito devorava a cena, olhos saltando entre nós como partícula de ECG.

Ele ergueu os copos como oferenda:

— Café pra equipe. Você sempre disse que o da cantina parece água de esgoto.

Menti que era raiva. A verdade? Meu coração disparou em taquicardia ventricular, alarmes imaginários guinchando nos ouvidos. Seu cheiro — mentol e café barato — invadiu o leito como gás anestésico. Meus dedos, treinados para não tremer em hemorragias, agora dançavam sobre o soro derramado.

— Equipe não precisa de café. Precisa de silêncio — gritei para o monitor cardíaco, não para ele. Pedro agarrou meu jaleco, assustado com o tom que eu nunca usava com pacientes.

Lucas baixou a bandeja no carrinho de curativos. Seus olhos seguiram meu olhar, e algo em seu queixo endureceu.

— Foi mal. Julguei que... — engoliu a frase, dedo tamborilando no plástico da bandeja. O mesmo ritmo nervoso da noite em que empacotara as malas.

A DESCULPA ESFARRAPADA

Levei-o para o corredor, longe dos ouvidos curiosos.

— "Sério, Lucas? Café?"

Ele passou uma mão pela nuca, **o gesto clássico de quando estava encurralado.**

— "Minha mãe fez exames aqui hoje. Pensei que... talvez..."

— "Sua mãe faz exames no Sírio-Libanês", eu cortei, cruzando os braços. "Desde quando ela trocou de plano?"

Seus ombros caíram. O Lucas que eu conhecia teria insistido na mentira. **Este aqui estava diferente.**

— "Eu queria te ver."

Três balas de canhão em palavras simples.

O ELEFANTE NA SALA DE PEDIATRIA

Voltamos ao leito 12, onde Pedro nos devorava com olhos de coruja.

— Você é o namorado da enfermeira? — o garoto atirou, mastigando o croissant oferecido por Lucas.

Tosse engasgada. Olhares que se evitavam como seringas usadas.

— Eu era — Lucas corrigiu, a voz macia como gaze.

Pedro analisou-nos com a perspicácia brutal das crianças:

— Minha mãe diz que quando brigam, mas trazem comida, é sinal de arrependimento.

Lucas desviou para o corredor, buscando saída de emergência. Meu rosto incendiou — não de raiva, mas da vergonha íntima de ser desnudada por olhos infantis.

O silêncio cristalizou-se, palavras não ditas piscando como monitores:

Ele está certo?

Por que você veio, Lucas?

O apito do monitor cardíaco nos resgatou — ritmo irregular, profissionalismo ativado como reflexo. Viramos para a tela, médico e enfermeira antes de ex-casal.

— Preciso ajustar a medicação — disse, agarrando a desculpa para fugir.

Lucas observou Pedro segurar minha mão durante o procedimento:

— Até ele percebe — sussurrou, quase rindo. — Você tem voz de anjo para crianças assustadas. Deve ter parado de me ver como uma.

— Ele vai ficar bem? — perguntou naquele tom que eu decifrava há anos — preocupação disfarçada de curiosidade.

Olhei para Pedro, sorrindo malicioso, depois para Lucas. A resposta profissional veio primeiro:

— Leucemia linfoblástica tem 85% de cura.

A resposta pessoal, porém, ficou presa nos músculos da garganta, traduzida apenas no meu olhar:

E nós, Lucas? Há porcentagem para isso?

Ele soltou minha manga como se queimado, o tecido ainda marcado pela mancha de café da discussão sobre Curitiba. Pedro riu, achando tudo uma grande comédia, enquanto o monitor estabilizava — ritmo perfeito, diferente do nosso.

O PÓS-ENCONTRO NO LEITO 12

O monitor cardíaco guinchou novamente, arrancando-me do turbilhão. Enquanto ajustava o soro, minhas mãos — sempre cirúrgicas — tremeram como folhas de outono sob o jaleco.

— Tá doendo, enfermeira? — Pedro franziu a testa, percepção aguçada de quem já conhece a dor.

— O cateter está desalinhado — menti, evitando o olhar de Lucas na porta. — Pronto. Agora vai fluir melhor.

Ao me virar, Lucas já era ausência. Apenas:

- Corredor vazio
- Cheiro residual de seu perfume caro (aquele que eu criticava como "desperdício de salário")
- Meia-baguete mordiscada no carrinho de medicamentos (sua última tentativa de conexão)

No leito 12, enquanto checava os sinais vitais de Pedro, a memória invadiu:

Lucas na cozinha, segurando meu rosto com as mãos quentes de entusiasmo. — Aline, imagina o Parque Barigui... café com música ao vivo... home office com vista pro jardim! — Seus

polegares traçaram meus ossos da face, tato tentando convencer onde as palavras falhavam.

Eu respondera com um "Depois a gente vê" e um beijo evasivo no ombro, sabendo que o plantão das 22h exigiria minha presença física e emocional.

Agora, o soro pingava no conta-gotas, e eu me perguntava: Se tivesse dito "sim" naquela noite, teríamos salvado além do silêncio que agora doía mais que gritos?

Pedro interrompeu o devaneio:

— Ele voltou.

Lucas parava na porta, segurando dois copos de café da máquina. — Esqueci que trouxe um pra você também — mentiu descaradamente, colocando-o no carrinho. O mesmo copo de isopor de sempre, agora sem mancha de batom.

O monitor cardíaco emitia linha reta de normalidade, enquanto meu pulso acelerava. Ele ainda sabia: eu só bebia café frio após as crises. Pedro sorriu, como se assistisse a um filme cujo final já conhecia.

O RECADO INESPERADO

No final do plantão, enquanto organizava os prontuários, a recepcionista me entregou um envelope sem identificação.

— Disseram que é importante — ela comentou, arqueando as sobrancelhas ao notar minha expressão confusa.

Dentro, apenas três itens:

1. Um cartão do café que sempre frequentávamos
2. Um bilhete: *"Precisamos conversar. De verdade. 19h?"*

Minha garganta apertou. Era o mesmo tom que ele usava quando marcávamos nossas "reuniões de casamento" — aquelas conversas mensais que abandonamos no último ano.

O ENCONTRO NO CAFÉ

Ele já estava lá, sentado no canto onde comemoramos meu primeiro emprego como enfermeira-chefe. Usava uma camisa azul-céu — nova, sem as rugas que eu costumava passar — e os dedos tamborilavam na mesa no mesmo ritmo nervoso da noite em que propôs Curitiba.

— Você veio — ele disse como quem encontra água no deserto.

— Você deixou a chave — minha voz rachou como porcelana velha. — Por que agora?

Lucas girou o copo de água, os cubos de gelo colidindo como nossos silêncios passados. — Porque trancar a porta foi minha decisão. Mas a chave... — ergueu os olhos, o azul da camisa combinando com a pulseira de aniversário que ainda usava — ...sempre foi nossa.

A xícara de café entre nós fumegava, igual àquela que queimara durante a discussão final. Ele puxou o cartão amassado do Café Dolores, onde tivéramos nosso primeiro encontro, e ali estava: a mancha marrom que há anos teimava em desenhar o contorno do Paraná.

— Sete anos não se apagam com uma faxina — ele sussurrou, dedo traçando a borda do cartão. — Nem com plantões.

Minhas mãos, habituadas a segurar bisturis e seringas, tremiam sob a mesa. — E o que você quer? Que eu finja que a chave ainda abre algo?

Ele inclinou-se para frente, o perfume caro misturando-se ao aroma do café que sempre pedíamos. — Quero que você decida se vai jogá-la fora... ou usá-la.

Fora, o barulho do trânsito na Avenida Paulista continuava. Dentro, o passado respirava entre nós, intacto como a pulseira em seu pulso e as cicatrizes nas minhas mãos.

A REVELAÇÃO QUE MUDA TUDO

O garçom trouxe nosso pedido — chá de camomila para mim, expresso duplo para ele — antes que eu pudesse corrigir. Sete anos de hábitos não se apagam em 88 dias.

— Eu me candidatei para aquela vaga em Curitiba — ele riscou a marca do copo na mesa, cicatriz na madeira. — A que você chamou de *sonho egoísta* quando recusei ano passado.

O café dele esfriava, como nossas noites na varanda após as brigas. — Dessa vez, precisei dizer sim. Não só pelo cargo... — Ele apertou o copo até os nós dos dedos empalidecerem, como se espremesse o passado. — ..., mas pra lembrar como é respirar sem medo de sufocar você.

A xícara tremeu. — Você não falhou em me segurar — menti, os dedos traidores acariciando o pulso onde a pulseira deveria estar.

Ele girou o copo, o anel de café na mesa imitando a forma da pulseira que ainda usávamos. — Falhei. E você também falhou em me deixar segurar.

O silêncio engrossou, espesso como o expresso intocado. — Quando? — perguntei, engolindo chá e culpa.

— Próxima segunda. — Ele finalmente me encarou, o azul da camisa diluído pela luz amarela do café. — Aline, não sei se isso é adeus ou perdão. Só sei que...

O celular dele vibrou. A tela iluminou-se: notificação do grupo '*Time Curitiba*', mensagem visível por um segundo: "Tá mesmo decidido a vir pra cá, brother?"

Meus olhos fugiram para o anel de café na mesa — círculo imperfeito onde nossa pulseira outrora repousava. Lucas prendeu o ar, como se a mensagem fosse um soco, e deslizou o polegar sobre a tela com um movimento rápido demais para ser casual. Quando ergueu o olhar, encontrou o meu. Não havia raiva ali, só o cansaço de quem já carregara malas demais.

Ele girou o copo vazio, o café residual escorrendo devagar.

— Era pra ser um grupo de trabalho — disse, como se eu tivesse perguntado.

— Não preciso de explicações.

— Eu sei. — A voz dele baixou, quase sumindo no barulho da

rua. — Mas queria que você soubesse... não é um time. É só um grupo de zap.

Meus dedos encontraram a rachadura na xícara, aquela que sempre ignoráramos.

— Não muda nada.

— Não — concordou. — Mas talvez devesse.

O garçom passou recolhendo pratos, e Lucas esperou que ele se afastasse para continuar:

— Quando você quebrou a xícara azul...

— Lucas...

— Não estou revivendo. Só... nunca te disse que entendi.

Naquele dia.

O vento entrou pela janela, trazendo o cheiro de chuva que ele amava e que eu ainda não sabia nomear.

— Entendeu o quê?

— Que você precisava quebrar algo que não fosse a gente. —

Seus dedos tamborilaram no celular, a pulseira de couro descascando no pulso. — Eu devia ter quebrado a torradeira.

Aquela desgraçada sempre queimava tudo.

Um sorriso escapou, amargo como o chá esfriando.

— Era o seu jeito de me fazer cuidar de você.

— Funcionou?

— Por sete anos.

Ele olhou para a chuva que começava a cair, os pingos batendo no toldo como contagem regressiva.

— Eu nunca soube pedir ajuda. E você... nunca soube parar de dar.

— Não é culpa sua.

— Nem sua. — A mão dele ficou a um centímetro da minha, pairando sobre o anel de café. — A gente só...

O celular vibrou de novo. Dessa vez, ele olhou.

— É o Renato. Estou ajudando ele com o projeto do hospital infantil lá.

— Aquele que você falou ano passado?

— Você lembra?

— Lembro. — *Lembro de você mostrando os croquis na varanda, os olhos brilhando como o Gabriel quando via desenho animado.*

Ele engoliu seco, dedo passando na notificação sem abrir.

— Vou embora na segunda.

— Sei.

— Aline...

— Não. — Meu dedo traçou o contorno do anel de café, quase tocando sua mão. — Não vamos fazer discurso. Já fomos bons nisso demais.

Ele levantou devagar, a cadeira rangendo como na noite em que trouxera o vinho. Na porta, parou sob o toldo gotejante:

— A chave...

— Tá na gaveta. Sempre esteve.

— Deixa aí. — Não era um pedido. Era um adeus diferente.

Na caminhada até o carro, seus passos ecoavam como portas batendo em sequência — a mesma cadência da noite em que ele arrastara a mala pelo corredor. O cheiro de chuva trouxe consigo o fantasma de seu corpo sobre o meu no telhado molhado, quando a água escorria de seus cílios e ele ria, dizendo que eu era a única tempestade que valia a pena enfrentar. Agora, a água nos separava: ele, inclinando o guarda-chuva para meu lado como antigamente; eu, recusando o gesto com um passo lateral. Nossos ombros quase se tocaram no movimento, e por um segundo, acreditei que o universo nos dava uma terceira opção: nem adeus, nem perdão, apenas um silêncio que não cortasse.

Respirei fundo, deixando a ironia do universo contaminar meus pulmões: o mesmo cheiro que o fez partir agora anunciava um recomeço.

A próxima decisão precisava ser diferente. Mas, pela primeira vez desde que a chave caíra na mesa, eu não sabia se queria que fosse.

AS FOLHAS QUE CAEM ANTES DO RENASCER

Seis meses se arrastaram desde a despedida no café, e o outono trouxe de volta as folhas vermelhas que caíam como lembranças teimosas. Voltei ao Café Aurora num dia em que o vento soprava frio demais para setembro, e Sol, agora com pelo brilhante e olhos menos assustados, farejou o chão sob nossa mesa antiga. Encontrou migalhas petrificadas de pão queimado — relíquias

de um tempo em que o café da manhã ainda era ritual de dois. O garçom novo trouxe chá de camomila sem perguntar, e eu entendi que, em seis meses, até lugares pequenos aprendem a sepultar histórias alheias.

A chave ainda estava na gaveta de talheres, enferrujada e silenciosa. Usei-a para abrir latas de tinta quando resolvi pintar a sala de azul-celeste, cor que Lucas chamaria de "ingênua". A ferrugem misturou-se à primeira demão, e Sol espirrou ao lamber o cabo do rodo, intoxicada pelo cheiro químico e pelas memórias que eu insistia em rebocar. "É só tinta, não veneno", menti, limpando seu focinho com a manga manchada. Ela respondeu rosnando para o vazio do corredor, onde o eco de um miado distante ainda a fazia estremecer nas madrugadas. Continuei contando as vezes que abria a gaveta, como penitência: 17 no primeiro mês, 11 no segundo. No terceiro, ela mastigou meu tênis favorito, e descobri que a dor de perder um cadarço era mais honesta que a de perscrutar fantasmas.

O piano de brinquedo chegou num sábado chuvoso, teclas amareladas e uma mancha de café na lateral que desenhava o contorno de Curitiba. Lucas teria torcido o nariz — "Isso é ruído, não música" —, mas Sol uivou em dueto com a tecla *dó* emperrada, cujo som rouco lembrava o ronco de Thor adormecido no sofá. Rimos até que as lágrimas escorressem, e ela pulou no meu colo, lambendo o sal dos meus dedos enquanto eu tentava afinar o desajuste com uma colher de

sobremesa. "Você desafina igual ao Thor", sussurrei para o apartamento vazio, mas só o zumbido da geladeira respondeu.

No supermercado, evitei o corredor de cafés, mas foi entre os desinfetantes de lavanda que o passado me alcançou: um homem discutia preços com a esposa, as mãos gesticulando com a urgência de Lucas ao explicar planos de home office. "Esse aqui dura o mês inteiro", ele dizia, erguendo um galão como troféu. A mulher suspirou, exausta, e por um segundo vi nosso reflexo nos tempos de guerra fria doméstica — eu, de jaleco amarrotado, ele com mapas de Curitiba saindo dos bolsos. Sol puxou a guia com força, arrastando-me para a seção de laticínios, onde comprei iogurte com canela e mastiguei o amargor como um desafio silencioso.

A foto apareceu numa madrugada de insônia, enquanto eu mostrava a Sol vídeos de gatos no TikTok. "*Sugerido para você*", dizia a legenda, exibindo Lucas sorrindo num café de tijolos à vista, a pulseira de couro descascada ainda no pulso. "Não clica", ordenei, mas ela pressionou a pata na tela antes que eu desviasse. O coraçãozinho azul pulsou por **0,3 segundos** — tempo suficiente para três batidas cardíacas aceleradas. Bloqueei o perfil com dedos trêmulos, e ela ganhou um biscoito em forma de osso enquanto eu encarava o vinho na xícara de chá.

No parque, onde as folhas caíam como cartas não lidas, sentei no banco que um dia gravamos com iniciais apressadas. O

musgo agora cobria o "A+L", e Sol farejava o chão em busca de biscoitos esquecidos. Meu dedo traçou *88* na geada do vidro enquanto ela dormia no meu colo, o calor dela mais real que a data que insistia em avançar. Amanhã seria 89. Não sabia se era vitória ou derrota, mas o vento trouxe o cheiro de pão fresco da padaria, sem o fantasma de torradas carbonizadas.

Naquela manhã, coloquei uma única xícara na mesa. Sol observou, o rabo batendo desconfiado, enquanto eu espalhava geleia no pão sem consultar o relógio. "Pode vir", disse para o silêncio, mas só ela veio, lambendo migalhas do chão como oferendas. Do apartamento abaixo, a nova inquilina — uma violinista que trocara madrugadas por escalas — deixou Vivaldi escapar pelas frestas. Sol uivou no tom da tecla presa, e eu ri, descobrindo que o som não ecoava mais como falta.

À noite, abri a gaveta uma última vez. A chave jazia sobre *O Homem em Busca de um Sentido*, enferrujada e pequena como um osso soterrado. Sol farejou, desinteressada, e voltou a roer seu brinquedo novo. "Tá bom assim", decidi, não para ela, mas para o retrato de Lucas na estante — um instante desbotado que eu ainda não tinha coragem de virar de costas.

Fora, o vento levantou folhas mortas. Algumas grudaram em para-brisas rumo ao sul, outras se decomporiam em segredo, alimentando raízes que um dia sustentariam novas copas. Dentro, eu respirava.

A TERAPIA DAS COISAS PEQUENAS

Dra. Lúcia mantinha o consultório tão organizado quanto uma prateleira de medicamentos no hospital — cada objeto em seu lugar, cada palavra medida em gramas precisos. Sentei-me na poltrona de tecido áspero que ela insistia em chamar de "confortável" e observei seu dedo anular batendo no bloco de notas, marcando o ritmo das minhas pausas.

— A chave — ela começou, os óculos refletindo a luz fria do abajur — ainda está na gaveta?

— Virou abridor de latas — respondi, mostrando o verniz azul-celeste sob a ferrugem na ponta.

Ela sorriu, desarrumando por um segundo o rosto impecável, e anotou "*reinvenção funcional*" com uma letra redonda que me fez pensar em comprimidos bem embalados.

No corredor do hospital, enquanto ajustava o soro do João Vitor, o piano de brinquedo pesava no bolso do jaleco. O menino de 9 anos, leucemia em remissão, franziu o nariz ao ouvir minhas tentativas de *Asa Branca*:

— Parece um gato engasgado!

— É o Thor reencarnado — menti, sabendo que ele adoraria a história do gato obeso que comia biscoitos no YouTube. Na terceira tentativa, suas unhas pálidas pressionaram a tecla *lá sustenido*, e o som rouco que saiu lembrava o miado de Thor pedindo ração. Escrevemos "*O Funk do Cateter*" entre risos e doses de quimio, e ele fez questão de ensinar à mãe, cujos olhos brilharam mais que os monitores cardíacos.

Em casa, usei a chave para raspar o gelo do freezer. Entre lascas azuladas, uma foto colada atrás do refrigerador me encarou — nós dois rindo em frente à torradeira fumegante, Lucas com farinha no queixo, eu segurando o extintor como troféu. Sol farejou a imagem, indiferente, e voltou a lamber o pote de sorvete vazio.

— É pra próxima inquilina — decidi, deixando-a lá, cápsula do tempo para alguém que um dia riria de nossas tragédias domésticas.

Na sessão seguinte, Dra. Lúcia sugeriu que jogasse a chave no rio. Trouxe um pote de geleia vazio e o coloquei sobre sua mesa imaculada:

— É pra guardar conselhos inúteis.

Ela riu, e pela primeira vez notei as olheiras sob seu jaleco impecável — uma enfermeira disfarçada de terapeuta. Quando mostrei o vídeo de Sol dançando ao som do piano desafinado, ela perguntou:

— Por que não tenta música de verdade?

— Porque o João Vitor prefere os miados — respondi, e ela anotou "*resiliência*" com um ponto de exclamação que parecia sorrir.

No metrô, um homem com os sapatos surrados de Lucas — cadarços desfiados, sola direita mais gasta — tamborilou os dedos no celular. Sentei-me no banco oposto e contei as estações que ele passou mexendo na tela, os ombros contraídos como se carregasse malas invisíveis. Desceu na Sé sem olhar

para trás, e eu segurei a porta por um instante, evitando que alguém ocupasse seu lugar vazio.

Encontrei o bilhete na última página do livro de Frankl meses depois, quando Sol derrubou a estante tentando pegar uma mosca. A letra dele, desleixada e familiar, dizia: *"Você sempre disse que sublinhar livros é vandalismo. Vandalizei esse pra você aprender a deixar marcas. – L."* Risquei *"idiota"* ao lado, em letras miúdas, e devolvi o livro à prateleira. Não chorei. Apenas fiz um chá de erva-doce, sua antiga aversão, e molhei a página com uma gota que não era lágrima.

Na manhã seguinte, coloquei **duas** xícaras na mesa — uma para mim, outra para Sol. Ela bebeu água no pote de plástico, ignorando a cerimônia, enquanto eu mastigava pão sem queimar. Do apartamento abaixo, a violinista errava *As Quatro Estações*, e Sol uivou no tom certo, corrigindo-a. Dra. Lúcia diria que era progresso. Eu sabia que era apenas um dia menos vazio, um biscoito a mais na rotina, uma tecla desafinada que alguém, em algum lugar, chamaria de música.

O PACIENTE QUE ME ENSINOU A RESPIRAR

Foi o pequeno Daniel, nove anos e pulmões de vidro, quem me mostrou que asfixia pode ser uma escolha. Ele chegou à enfermaria em uma terça-feira cinzenta, as costelas desenhando gaiolas sob a pele translúcida, e pediu para segurar meu estetoscópio antes mesmo que eu lesse seu prontuário.

— Isso é frio igual o coração do meu pai? — perguntou, encostando o metal em sua própria aurícula.

— Só se você deixar muito tempo parado — respondi, ajustando o oxímetro em seu dedo mínimo.

Dra. Oliveira insistira em novos protocolos para asma grave, mas Daniel preferia inventar os próprios. Trouxe um catavento de plástico da festa junina do prédio e soprou as pás durante os exercícios respiratórios, contando voltas em vez de segundos.

— Quatro sopros pra esquerda, três pra direita — ditava, entre um sibilo e outro. — Assim o ar não fica entediado.

Rimos na primeira tentativa. Na quarta, ele apontou para meu pescoço:

— Você tá preta de tanto prender o ar.

Minha mão voou à jugular antes que eu percebesse. Ele riu, o som ecoando como um balão murchando, e colocou minha palma sobre seu peito de passarinho.

— Aprendi que dá pra mentir com a boca, mas não com o coração — sussurrou, enquanto eu contava batidas frágeis demais para nove anos.

Naquela noite, enquanto Sol farejava meu jaleco em busca de biscoitos roubados, abri a janela da sala pela primeira vez desde que Lucas partira. O cheiro de chuva invadiu como um intruso benigno, misturando-se ao aroma de iodo e álcool gel. Tentei os quatro tempos do Daniel — inspirei pelo nariz, segurei, expirei pela boca —, mas engasguei na terceira tentativa. Sol lambeu

minha nuca, preocupada, e eu deixei que o ar encontrasse seu próprio ritmo.

No dia seguinte, o leito 12 cheirava a pipoca de micro-ondas quando Daniel me apresentou seu novo invento: um metrônomo caseiro feito com cliques e elásticos.

— É pra você não perder o ritmo — explicou, grudando-o no meu estetoscópio. — Tic-tac é o coração do doutor.

Usei durante o plantão. Cada *tic* me lembrava de soltar os ombros, cada *tac* era um suspiro não reprimido. Quando o monitor do leito 7 apitou, percebi que estava cantarolando baixo — uma melodia que nem Thor roncaria, mas que fez a residente novata sorrir pela primeira vez em semanas.

Na sexta-feira, ele ganhou alta. Entregou-me o catavento enrolado num desenho de pulmões coloridos, com a legenda "*Respire fundo, mesmo se doer*". Guardei-o no bolso do jaleco, onde as pás giravam discretas a cada passo, lembrando-me que até o ar estagnado pode se mover.

Aquela noite, na varanda, Sol farejou o catavento antes de deitar em meu colo. O vento noturno trouxe o cheiro da torradeira dos novos vizinhos queimando pão, e pela primeira vez, não precisei contar até quatro. O ar entrou, saiu, e sequer notei quando as lágrimas secaram antes de caírem.

Dra. Oliveira encontrou o metrônomo de cliques em meu armário meses depois.

— Inovador — comentou, testando o ritmo com dedo

profissional.

— Presente de um mestre — respondi, ajustando o soro do leito 3.

Quando o som de *tic-tac* se perdeu no burburinho da enfermaria, percebi que meu pulso estava calmo. Daniel ligou naquele Natal para dizer que ganhara um saxofone. Ouvi-o tocar *Asa Branca* pelo telefone, as notas falhadas misturando-se ao apito de sua respiração. Desliguei sorrindo, o catavento girando suave em meu bolso como um coração emprestado.

Naquela semana, abri todas as janelas do apartamento. Sol espirrou com o pó acumulado, e eu ri até doer o diafragma — uma dor boa, de músculos pouco usados. O cheiro de chuva antiga ainda visitava às madrugadas, mas agora trazia consigo o fantasma de risos infantis, não de despedidas.

Quando o metrônomo quebrou, guardei-o na gaveta da chave. Às vezes, ao pegar um biscoito para Sol, ouço o *tic-tac* imaginário e lembro que respirar não é sobre controle, mas sobre deixar que o ar ache seus próprios caminhos — mesmo que passem por pulmões frágeis, por corredores hospitalares, por cicatrizes que insistem em doer.

Daniel nunca soube que seu catavento curava mais que protocolos. Eu também não, até que um dia, ao ensinar uma mãe assustada os quatro tempos, notei minhas próprias mãos calmas, meus próprios pulmões cheios.

O REENCONTRO QUE NÃO ACONTECEU

(O duplo que não doía mais)

No supermercado, entre iogurtes probióticos e queijos light, jurei ver seus ombros — aquela inclinação específica de cabeça ao ler "valor nutricional", como se calorias fossem poesia concreta.

Quando o homem se virou, era um estranho com o rosto errado. Nariz mais largo, boca sem a cicatriz da infância que eu costumava traçar com os lábios.

Sol, entronada no carrinho como Cleópatra em sua charrete, lambeu meu pulso. — Tá tudo bem — rosnou baixo, linguagem morse em lambidas.

E estava.

Porque o frio na barriga não era mais ânsia de mensagem não respondida, mas o ar-condicionado excessivo do mercado. A memória de Lucas agora habitava a mesma categoria dos cupons vencidos na minha bolsa: presente, mas inútil.

Na fila do caixa, o homem-espectro pagou com cartão de crédito azul-céu. Lucas usava apenas dinheiro vivo, paranoico com rastros digitais. Sorri para a incoerência do universo.

Em casa, organizei as compras no armário que outrora guardava seu café premium. No fundo da prateleira, a xícara azul — a que sobrevivera à discussão da chave — abrigava agora biscoitos para Sol.

Enquanto ela devorava um petisco em forma de osso, eu li o rótulo do iogurte que quase comprara: *"Contém culturas vivas"*. Lucas detestava laticínios. Comprei dois.

O celular vibrou no balcão. Notificação do aplicativo do mercado: *"Você esqueceu seu café preferido no corredor 3!"* Deletiei o alerta. Meu café preferido agora era outro, e não precisava de algoritmos para lembrar.

À noite, enquanto Sol roncava no sofá, pressionei a tecla "São Paulo" do piano de brinquedo. O som desafinado ecoou como promessa: algumas partituras se escrevem só de viver, não de lembrar.

O CHEIRO DE CAFÉ FRESCO

despertador não tocou às 5h15 naquela manhã. Acordei com o focinho úmido de Sol farejando meu queixo, seu rabo batendo no travesseiro num ritmo que já não lembrava o tic-tac nervoso do metrônomo de Daniel. Pela janela entreaberta, um cheiro novo invadia o apartamento — café fresco, moído na hora, sem vestígios de queimado. Desci até a cozinha com Sol colada em meus calcanhares, como se farejasse uma revolução.

A cafeteira nova, vermelha e impessoal, levava três minutos a mais que a antiga. Enquanto esperava, usei a chave enferrujada para ajustar a moagem — gesto aprendido com o pai de um paciente, que me ensinou que até ferramentas velhas têm serventia. Os grãos caíam devagar, e eu percebi que já não

contava os segundos. Sol sentou-se aos meus pés, observando com a paciência de quem sabia que migalhas viriam, cedo ou tarde.

O cheiro fresco subia do apartamento da nova vizinha, uma estudante de arquitetura que trocava noites em claro por madrugadas de jazz e *croissants* amanteigados. Às 6h17, pontual como Lucas costumava ser, o aroma invadia o duto de ventilação. Não era uma âncora, nem uma facada — apenas café, sem história.

Enquanto a primeira xícara esfriava, encontrei a xícara azul rachada no fundo do armário. A rachadura parecia menor, ou talvez meus dedos tivessem se acostumado ao risco. Enchi-a de terra e plantei uma suculenta — presente de uma mãe grata do leito 5. "É resistente, como a senhora", ela dissera. Sol farejou a planta, desconfiada, e eu prometi regá-la com restos de café frio.

No hospital, o café da enfermaria ainda era um lodo amargo, mas eu carregava um termo com canela na bolsa. João Vitor, agora em acompanhamento ambulatorial, fez careta ao provar: — Tá amargo igual xarope! — É assim que adultos fingem ser fortes — ri, e ele roubou uma colher de canela para desenhar estrelas no gesso do braço quebrado.

Dra. Oliveira apareceu na sala de medicação segurando o metrônomo de cliques que Daniel me dera.

— Inovador — comentou, testando o ritmo com dedo cirúrgico.

— Presente de um mestre — respondi, ajustando o soro do leito 3.

Ela olhou para o termo de café na minha mão, o cheiro de canela desafiadora, e anotou algo no prontuário sem fazer perguntas.

À noite, enquanto Sol perseguia mariposas na varanda, reabri o livro de Frankl na página 72. Na margem onde Lucas escrevera "*deixe marcas*", rabisquei "*café, canela, 89 dias*" com a mesma caneta que usava para prontuários. A suculenta na xícara azul balançava no parapeito, bebendo luar como se fosse água.

O telefone vibrou — uma foto de Daniel soprando velas num saxofone de brinquedo. "*Respirei fundo pra apagar todas, enfermeira!*" A legenda me fez rir, e Sol latiu para o celular, confundindo a música tinida com ameaça.

Na manhã seguinte, enquanto despejava as borras de café no vaso da suculenta, Sol espirrou com o pó escuro. Eu ri, um som rouco que ecoou nas paredes vazias, e ela pulou no meu colo, lambendo restos de canela do meu queixo. O cheiro de café fresco subia novamente do andar de baixo, misturando-se ao aroma de terra molhada.

O HOSPITAL QUE MUDOU (E EU TAMBÉM)

O corredor da pediatria ganhou cores novas no verão seguinte — paredes pintadas de amarelo-manga, adesivos de super-heróis cobrindo rachaduras antigas, e um piano de brinquedo encostado na sala de espera, doação anônima que só eu sabia

ter vindo do apartamento de uma violinista fracassada. Quando Dra. Oliveira perguntou sobre o instrumento, balancei o chaveiro enferrujado que ainda usava para abrir caixas de medicamento:

— É terapia, doutora. Testado e aprovado pelo protocolo João Vitor.

Ela não sorriu, mas na semana seguinte, um violão apareceu na sala de quimioterapia. O residente mais novo, de dedos trêmulos e olheiras profundas, tentou tocar *Asa Branca* durante uma transfusão. A criança no leito 4 gargalhou:

— Tá pior que a enfermeira!

Foi o elogio que precisávamos.

As mudanças vieram devagar, como tudo que dura. Substituíram as cortinas azul-acinzentadas por verdes, cor que Lucas detestava em paredes mas amava em campos de futebol. O cheiro de café da enfermaria ganhou um ar de canela, e eu aprendi a beber sem fazer careta — pequena vingança contra um passado que insistia em ser amargo.

Na sala de medicação, onde o retrato do Gabriel ainda assombrava minhas mãos, pendurei o catavento de Daniel. Girava com o vento do ar-condicionado, contando voltas silenciosas enquanto eu preparava soros. Um dia, a mãe de uma recém-nascida asmática perguntou:

— Isso é pra distrair as crianças?

— É pra distrair a mim — respondi, e ela riu como se eu brincasse.

Sol tornou-se mascote não oficial. Trazia-a nos plantões noturnos, onde ela farejava os cantos escuros como se procurasse Thor ou restos de biscoitos esquecidos. Os pacientes pediam para segurar sua guia durante procedimentos, e eu descobri que mãos ocupadas em afagar pelo macio tremem menos.

— É sua nova terapia assistida? — Dra. Oliveira questionou, erguendo uma sobrancelha enquanto Sol deitava no pé do leito 7.

— Protocolo Aline-Sol, testado em 89 dias de tentativa e erro.

Não mencionamos que, nas madrugadas mais quietas, ela uivava para o armário de suprimentos — eco de um miado que só nossas cicatrizes reconheciam.

A maior mudança veio numa tarde de dezembro. Encontrei o livro de Frankl na mesa da sala de staff, aberto na página vandalizada por Lucas. Alguém riscara "*idiota*" com caneta vermelha, acrescentando "*concordo*" em letras miúdas. Não perguntei quem. Apenas coloquei o livro de volta na estante, ao lado de um vaso de suculentas que sobrevivia a luzes fluorescentes e doses homeopáticas de café.

Quando reformaram a ala pediátrica, encontraram nossa foto na praia atrás de um armário — eu e Lucas sorrindo sob um

guarda-sol desbotado, a xícara azul intacta na areia. A encarregada da obra entregou-me o quadro embaçado:

— Lixo ou lembrança?

— História — respondi, pendurando-o na sala de música, onde ninguém notaria entre cartazes de boas-vindas.

Na inauguração da nova ala, Daniel tocou seu saxofone desafinado no jardim. As crianças aplaudiram, os pais gravaram no celular, e eu segurei o catavento contra o vento que insistia em soprar para o sul. Sol latiu no ritmo errado, e pela primeira vez, não tentei corrigi-la.

Naquela noite, enquanto atualizava prontuários, a enfermeira novata perguntou sobre a chave enferrujada em meu chaveiro:

— É sentimental?

— Funcional — respondi, abrindo a gaveta onde guardava os biscoitos de Sol.

Ela não precisava saber que, às vezes, eu a pressionava contra a palma da mão até deixar marcas — lembrança física de que até ferramentas podem doer, mas seguem úteis.

Quando o piano de brinquedo quebrou, doei-o para o leito 12. A criança em pós-operatório desmontou as teclas, criando um colar de plástico para a mãe. Viu-me observando e ofereceu uma peça:

— Pra você não esquecer da música.

Pendurei-a no chaveiro, ao lado da chave. Dra. Oliveira comentou sobre o barulho metálico ao andar:

— Soa como um hospital em reforma.

— Ou um coração consertado — repliquei, e pela primeira vez, ela não teve resposta.

Na despedida do ano, enquanto fogos estouravam sobre a cidade, abri todas as janelas da enfermaria. O cheiro de pólvora misturou-se ao de álcool gel, e por um instante, jurei ouvir Thor ronronando no jardim. Sol uivou para o céu, e eu deixei que o som se perdesse entre os estampidos — uma melodia imperfeita, mas nossa.

O hospital mudou. Eu também. E nas noites em que a saudade lateja mais forte, pressiono a chave contra o osso do pulso e repito o mantra que Daniel me ensinou: respire fundo, mesmo se doer. O ar entra, carregado de canela e memórias diluídas, e eu sigo em frente — uma enfermeira, uma sobrevivente, uma mulher que aprendeu a transformar cicatrizes em ferramentas.

O ENCONTRO QUE NÃO DOÍA

Curitiba era mais fria do que eu imaginara. Saí da conferência mais cedo, abrigando-me no primeiro café que vi — um lugar sem nome, com mesas de fórmica e um letreiro piscando "Aberto" em néon desbotado. O garçom, um rapaz com barba por fazer, bocejava atrás do balcão. Apontei para uma mesa vaga perto da janela, onde o calor de um radiador combalido lutava contra o vento que entrava pelas frestas.

Foi o miado que me fez virar.

Thor, agora com pelo grisalho e barriga pendente, arranhava a perna de uma cadeira. Lucas tentava puxá-lo pelo colar, murmurando impropérios em francês. A cena era tão absurda que soltei uma risada antes de perceber quem eram.

Ele ergueu os olhos, e por um segundo, o tempo dobrou-se: ali estava o homem que um dia desenhava mapas nas minhas costas durante madrugadas insones, agora encurralado por um gato teimoso.

— Separado — disse, antes que ele pudesse falar.

Ele sentou-se dois metros à minha direita, mas o ar entre nós estava carregado de tudo que não dissemos naquela tarde em que a chave tilintou na mesa. Thor fugiu para debaixo da minha mesa, e eu deixei meu pé balançar, quase tocando o dele.

— Ele ainda rouba comida? — perguntei, os olhos fixos no menu.

— Só o que é bom — respondeu, a voz mais suave que eu lembrava.

O garçom trouxe meu café. Lucas pediu um expresso duplo, como sempre, e eu soube que ele ainda o beberia sem açúcar, por puro orgulho.

— Aqui por causa da conferência? — ele perguntou, os dedos tamborilando no contrato que lia. Instituto de Tecnologia em Saúde estampava o cabeçalho.

— Sim. Você?

— Despejando o apartamento. — A voz dele rachou na última sílaba. O apartamento que havíamos escolhido por fotos, numa noite de vinho e planos furados.

Thor emergiu com um biscoito roubado da minha bolsa. Lucas fitou-o, e eu vi o mesmo homem que chorou quando adotamos o gato, escondendo o rosto no meu ombro para que eu não visse.

— Vai implementar o projeto? — indaguei, devolvendo o contrato que Thor derrubara. A proposta de software para gestão hospitalar que discutíamos furiosamente meses antes da separação.

— Em Toronto. — Ele ajustou os óculos como fazia ao mentir, mas desta vez era verdade. — Precisava... de distância.

A palavra doeu mais que deveria. Distância era o que tínhamos em excesso nos últimos meses juntos — quartos separados, travesseiros frios, cafés tomados em silêncio.

— Toronto é bonita nessa época — comentei, mentira descarada. Não fazia ideia.

— É só um servidor. — Ele olhou para o meu pulso, onde a marca branca da pulseira ainda resistia. — Como qualquer outro.

Pagou a conta antes que eu terminasse meu café. Ao levantar, a pulseira de couro prendeu-se na cadeira, arrancando um fio.

Segurei a ponta solta sem pensar, nossos dedos quase se tocando.

— Deixa — ele sussurrou. — Já está desgastada demais.

Thor arrastou-o para a porta, mas Lucas parou no limiar, as costas tensas.

— O piano de brinquedo... — começou, sem se virar.

— Está com o João Vitor. Leucemia em remissão.

Ele acenou, um gesto pequeno que poderia ser para mim ou para o vento. Quando a porta fechou, meu café já estava frio, mas bebi até a última gota, saboreando o amargo que um dia fora nosso ritual.

Epílogo

Hoje, enquanto ajustava o soro do leito 12, o menino novo — um garoto de olhos verdes que insistia em chamar o cateter de "seringa alienígena" — apontou para o chaveiro enferrujado na minha cintura. "Isso aí parece coisa de pirata", disse, e eu ri, lembrando que piratas também carregam mapas de cicatrizes. A chave já não corta latas; virou enfeite, um amuleto de metal que tilinta quando corro pelos corredores. Deixei que ele a segurasse por um instante, seus dedos pequenos explorando as ranhuras que um dia abriram portas e latas de tinta. "É mágica?", perguntou. "É história", respondi, e ele devolveu com um suspiro de quem preferiria tesouros.

Na varanda do apartamento, onde Sol agora dorme sobre um tapete de fibras sintéticas que ela mesma destruiu e remendou, encontrei a pulseira de couro de Lucas dentro de um pacote de café vencido. O couro estava ressecado, partido no lugar onde prendeu na cadeira do café em Curitiba. Costurei os pedaços com linha azul-celeste — a mesma cor das paredes que pintei para cobrir nossas marcas de suor na tinta branca — e amarrei no pescoço de Sol. Ela coçou o adereço novo por dois dias, até esquecê-lo como esquecia os fantasmas da geladeira. Agora, quando late para os pombos, o couro range como um segredo antigo, e eu sorrio sem saber se é saudade ou alívio.

O livro de Frankl está na biblioteca do hospital, na seção de doações. Na página 72, onde ele escreveu "deixe marcas", coleí um adesivo de gato sorridente que João Vitor me deu no último Natal. Às vezes, vejo residentes folheando-o durante plantões noturnos, seus dedos deslizando sobre minhas anotações marginais ("respire", "canela", "88 dias"). Nunca conto que aquelas frases são código para uma vida que não couve em xícaras partidas. Deixo que adivinhem.

Na minha mesa, uma xícara nova — cor de mostarda, comprada numa feira de rua — aguarda o café frio que ainda tomo por vício, não por necessidade. Sol fareja o fundo dela todas as manhãs, procurando biscoitos inexistentes, e eu deixo, porque aprendi que esperança é um hábito que se alimenta de gestos pequenos. Não conto mais dias. Conto voltas do catavento de

Daniel, que gira no corredor da pediatria mesmo quando não há vento. As crianças dizem que é mágica. Eu digo que é teimosia.

Ontem, ao passar pelo café onde Lucas e eu nos despedimos, vi um casal discutindo sobre torradas queimadas. O homem tinha os ombros dele, a mulher o jeito brusco de virar xícaras. Parei por um segundo, o cheiro de canela na bolsa me puxando para frente, e Sol, sempre prática, puxou a guia na direção do parque. No caminho, um gato rajado miou para nós do alto de um muro. "Não é o Thor", sussurrei, e ela concordou com um latido, como se soubesse que alguns fantasmas só doem quando os chamamos pelo nome.

Agora, sentada na varanda com o piano de brinquedo no colo — um presente anônimo que apareceu na porta do hospital —, pressiono a tecla dó emperrada. O som sai rouco, desafinado, e Sol uiva em dueto. Rimos até que a vizinha de baixo bata no teto, e eu imagine Lucas, em algum lugar do mundo, torcendo o nariz para nossa sinfonia de erros. Mas aqui, agora, o erro é apenas uma nota fora do lugar, não uma sentença. E quando o vento noturno traz o cheiro de pão queimado do apartamento ao lado, fecho os olhos e deixo que o passado visite — não como dono, mas como hóspede passageiro. Amanhã haverá café fresco, plantões, crianças inventando novas mitologias para cateteres. E eu, com minhas chaves inúteis e cicatrizes funcionais, seguirei aqui: respirando fundo, mesmo quando o ar sabe a lembrança.



POR QUE
DÓI TANTO?

ENTENDENDO
O TÉRMINO

POR QUE DÓI TANTO? SEU CÉREBRO ESTÁ EM SHOCK - E ISSO TEM EXPLICAÇÃO CIENTÍFICA

Você já teve aquela dor no peito que parece um peso de 100kg? Aquela angústia que não deixa você dormir, a mente que não para de reviver cada momento? Amigo(a), você não está exagerando - seu corpo literalmente acredita que está em perigo de vida. Vamos desvendar juntos esse mistério.

O Mito do "Só Foi um Terminho"

Quando alguém diz "é só um término, logo passa", é como dizer "é só um braço quebrado, logo sara". A verdade?

- **Dor física real:** Estudos de neuroimagem mostram que a rejeição amorosa ativa as mesmas áreas cerebrais que uma queimadura grave. Seu cérebro não distingue entre dor emocional intensa e dor física.
- **Síndrome do coração partido:** Conhecida como cardiomiopatia de Takotsubo, pode ocorrer após eventos estressantes - sim, seu coração pode sofrer alterações físicas mensuráveis!

A Neuroquímica do Amor (e da Dor)

Seu cérebro durante o relacionamento era como um laboratório bioquímico:

1. Fase da Paixão (Dopamina)

- Níveis comparáveis ao uso de cocaína
- Explicação: Por que você ficava acordado até 3h falando, sem sentir cansaço

2. Fase de Apego (Ocitocina)

- A “cola biológica” dos relacionamentos
- Paradoxo: Quanto mais profundo o vínculo, mais intensa a abstinência

3. Fase de Ruptura (Cortisol)

- Hormônio do estresse em níveis equivalentes a situações de vida ou morte
- Efeitos colaterais: Perda de apetite, insônia, sistema imunológico debilitado

Os 3 Estágios da Abstinência Emocional

Fase 1: Protesto (0-30 dias)

- Comportamentos obsessivos (ligações, mensagens, stalking)

VOCÊ CHEGOU AO FIM DA PREVIEW... E AGORA?

Se cada palavra dessa história ecoou dentro de você como um grito silencioso, é porque seu **cérebro e coração ainda estão presos no ciclo da dor**. Mas e se eu te disser que **tudo o que você está sentindo tem explicação científica** – e, mais importante, **solução**?

"Coração Resiliente" não é apenas um ebook. É um **protocolo de recuperação emocional baseado em neurociência**, projetado para guiar você desde o **choque inicial** até a **reinvenção radiante**.

O QUE VOCÊ ENCONTRARÁ NA VERSÃO COMPLETA?

MÓDULO 1: ENTENDENDO O TÉRMINO – POR QUE DÓI TANTO? SEU CÉREBRO ESTÁ EM SHOCK

- ◆ **A química do abandono:** Por que seu corpo reage como se estivesse em perigo de vida?
- ◆ **O vício emocional:** Como o amor ativa os mesmos circuitos cerebrais que um vício em drogas.
- ◆ **Por que o contato zero é a única saída científica** (e como fazê-lo direito).

MÓDULO 2: A MENTALIDADE-CHAVE – O MITO DA ALMA GÊMEA

- ◆ **Por que acreditar em "almas gêmeas" prolonga seu sofrimento** (e o que a psicologia diz sobre isso).
- ◆ **O efeito "Falta de Opção":** Como seu cérebro te convence de que nunca vai amar de novo.
- ◆ **Como reprogramar suas crenças sobre amor e conexão.**

MÓDULO 3: PROCESSANDO EMOÇÕES – A ARTE DA CURA EMOCIONAL PROFUNDA

- ◆ **Técnica da "Escrita Neuro-Emocional":** Um método validado por Harvard para liberar mágoas.

- ◆ **Como chorar do jeito certo** (sim, existe um jeito que acelera a cura).

- ◆ **O erro fatal que 90% das pessoas cometem ao tentar "superar rápido".**

MÓDULO 4: ABRAÇANDO A MUDANÇA – A SABEDORIA DO FLUXO

- ◆ **A neurociência da resistência:** Por que você insiste em voltar para quem te machucou.

- ◆ **Como treinar seu cérebro para aceitar o novo** (mesmo quando ele parece assustador).

- ◆ **Exercícios práticos para desenvolver resiliência emocional.**

MÓDULO 5: REDESCOBRINDO-SE – A RECONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE PÓS-AMOR

- ◆ **Quem era você antes do relacionamento?** (E como resgatar essa pessoa).

- ◆ **O "Teste dos Valores Esquecidos":** Identifique o que você abandonou por amor.

- ◆ **Como criar uma nova versão de si mesmo(a), mais forte e autêntica.**

MÓDULO 6: ESTABELECENDO LIMITES – A CIÊNCIA DO DESAPEGO SAUDÁVEL

- ◆ **Bloquear não basta:** Como deletar memórias emocionais de forma eficaz.

- ◆ **O protocolo de 21 dias para reduzir a ansiedade de**

contato.

- ♦ Como lidar com recaídas sem se sabotar.

MÓDULO 7: TRANSFORMANDO A ENERGIA – ALQUIMIA EMOCIONAL NA PRÁTICA

- ♦ Como canalizar a raiva, saudade e frustração em criatividade.
- ♦ Técnicas de arte-terapia e movimento para liberar emoções presas.
- ♦ O poder da gratidão tóxica vs. gratidão autêntica.

MÓDULO 8: ENCONTRANDO PARCEIROS COMPATÍVEIS

- ♦ Como evitar repetir os mesmos padrões.
- ♦ Os 3 pilares de um relacionamento saudável, segundo a neurociência.
- ♦ Quando você estará realmente pronto(a) para amar de novo?

BÔNUS EXCLUSIVOS (HOJE APENAS!)

- 1 Guia Prático de Meditações Guiadas para o Coração Resiliente** (passo a passo diário)
- 2 Diário da Autoestima: O caderno de Exercícios para Reconstruir Sua Força Interior**
- 3 Sono Restaurador: 3 Técnicas Neuro-Otimizadas para Dormir Profundamente** (Mesmo com o Coração Partido)

 **VOCÊ TEM DUAS ESCOLHAS:**

1 **fechar esta página** e continuar revivendo o passado, com o coração acelerando cada vez que o nome dele(a) aparece.

2 **investir no seu renascimento emocional** e descobrir como a neurociência pode te libertar.

POR QUE INVESTIR R\$67 NO SEU BEM-ESTAR EMOCIONAL?

- ◆ **É menos do que você gastaria em uma sessão terapia** (com resultados mais rápidos e práticos).
- ◆ **É o valor de um lanche no iFood** – mas com benefícios que duram a vida toda.
- ◆ **Você merece esse presente** após tudo o que passou.

 **GARANTA SEU EBOOK AGORA POR R\$67**

 [**\[QUERO ME LIBERTAR DA DOR AGORA MESMO\]**](#) 

NÃO DEIXE SUA CURA PARA DEPOIS

Cada minuto que você espera é um minuto a mais de sofrimento desnecessário.

Clique no botão abaixo e dê o primeiro passo para um coração livre, forte e resiliente.

 [**\[COMPRAR AGORA\]**](#) 

UMA ÚLTIMA PERGUNTA:

O que dói mais?

- ◆ **Investir R\$67** (ou 12x de R\$6,85) **no seu futuro emocional**
- ◆ **Continuar sofrendo por meses (ou anos) sem direção?**

Sua felicidade não tem preço. Clique no botão abaixo e dê o primeiro passo para um novo começo:

 [**\[COMPRAR AGORA POR R\\$67\]**](#) 

 **Essa oferta especial pode acabar a qualquer momento!**