

O Elefante na Sala do Segundo Domingo de Maio: Um Abraço Para Quem Tem Saudade

Por Eduardo Woetter · Publicado em 10/05/2026

Um abraço em forma de crônica para quem vai passar o segundo domingo de maio lidando com a ausência. Uma reflexão sobre o luto cotidiano, as memórias e como as mães continuam morando nos nossos pequenos gestos.

Versão online e eventuais atualizações: <https://woetter.com/post/dia-das-maes-sem-ela-luto-saudade>

Maio sempre chega avisando que chegou. Você nem precisa olhar para o calendário; basta abrir o aplicativo de entrega de comida, passar pela vitrine de uma farmácia ou ligar a televisão. De repente, o mundo inteiro entra em um consenso barulhento sobre laços de fita, buquês de flores e almoços de domingo. É uma coreografia perfeita da qual a maioria das pessoas participa com alegria. Mas, para alguns de nós, assistir a esse espetáculo é como ouvir uma música em um idioma que desaprendemos a falar.

Passar o Dia das Mães sem ela é uma experiência curiosa. É como caminhar por uma cidade onde todas as placas de sinalização apontam para um lugar que não existe mais no mapa.

A verdade é que o luto não respeita o calendário comercial. Ele não entra em pausa só porque o shopping está tocando músicas felizes. Muito pelo contrário. A ausência parece ganhar uma textura diferente nessa época do ano. Ela se torna palpável. Você está no corredor do supermercado, escolhendo tomates, e de repente vê a marca de café que ela costumava beber. Por uma fração de segundo, o cérebro faz aquele movimento involuntário, aquele reflexo muscular de quem vai colocar o produto no carrinho para levar para casa. E então, a realidade bate, silenciosa e pesada.

Viver o Dia das Mães sem ela é reaprender a lidar com o silêncio do próprio telefone. Eu ainda me pego, em tardes de terça-feira completamente banais, querendo mandar uma mensagem. Uma fofoca inútil sobre um vizinho, a foto de um gato engraçado na rua, ou apenas uma reclamação genérica sobre a previsão do tempo. A gente passa a vida inteira terceirizando nossas pequenas urgências diárias para nossas mães. Quando elas partem, o que fazemos com essas notícias minúsculas que não importam para mais ninguém no mundo?

Nessa época do ano, a saudade da mãe se disfarça nas situações mais rotineiras. Você se vê cercado por campanhas publicitárias que insistem em lembrar o que você perdeu. E existe uma pressão invisível para que você saiba exatamente como agir. As pessoas ao seu redor, por puro amor e não sabendo o que dizer, muitas vezes pisam em ovos. Perguntam discretamente quais são seus planos para o fim de semana, com aquele olhar de compaixão que, mesmo bem-intencionado, nos lembra que somos os estranhos no ninho da celebração familiar.

Mas aqui está a epifania que demorei anos para alcançar, escondida entre um domingo

solitário e outro: a relação com a nossa mãe não termina quando ela vai embora. Ela apenas muda de endereço.

Nós passamos tanto tempo focados no vazio físico, na cadeira desocupada na ponta da mesa, que esquecemos de notar o quanto delas continua operando dentro de nós, no piloto automático. Percebi isso no dia em que me vi fechando a janela de casa porque “o tempo estava virando”, usando exatamente as mesmas palavras e a mesma entonação que ela usava. Percebi isso quando fiz o meu almoço hoje e, instintivamente, coloquei uma pitada a mais de sal, porque era assim que ela me ensinou, sem medidas exatas, apenas confiando na intuição.

Enfrentar o Dia das Mães sem ela não precisa ser, obrigatoriamente, um dia de sofrimento agudo. Pode ser um dia de reconhecimento. O amor que sentíamos não evaporou; ele apenas ficou desempregado. É um amor que não tem mais para onde ir fisicamente, então ele se espalha pelas nossas memórias, pelos nossos trejeitos, pelas histórias que contamos.

Nós nos tornamos os guardiões das manias delas. Da forma como dobravam os lençóis, do conselho não solicitado, da risada específica. Nós passamos a maternar a nós mesmos usando a voz que elas deixaram gravada nas nossas cabeças. Quando você está exausto e decide que precisa descansar, muitas vezes é a voz dela, internalizada em você, te dando permissão para parar.

Se este ano você vai passar o Dia das Mães sem ela, eu quero te propor um acordo silencioso. Não se force a entrar na coreografia da alegria alheia se não houver música tocando dentro de você, mas também não se sinta culpado se, no meio da tarde de domingo, você sorrir lembrando de uma situação absurda que viveram juntos.

A saudade da mãe é um lembrete do privilégio que foi ter alguém tão grandioso a ponto de deixar um buraco desse tamanho. A dor é proporcional ao amor.

Então, neste domingo, compre as flores se der vontade. Faça o prato favorito dela se isso aquecer seu estômago. Ou simplesmente desconecte-se do mundo, peça uma pizza e assista a uma série qualquer. Não há jeito certo de sobreviver a uma ausência. A única regra válida é ser gentil com a própria dor. E saber que, em algum lugar nas entrelinhas da sua rotina, ela continua ali, torcendo por você em cada passo banal do seu caminho.

Para Hoje:

Recomendação de leitura: O livro “Aos Prantos no Mercado” (Crying in H Mart), da Michelle Zauner. É uma obra brutalmente honesta e incrivelmente bela sobre perder a mãe e reencontrá-la nas prateleiras de um supermercado, na comida, nos sabores e nas pequenas coisas do cotidiano. É um abraço literário para quem entende exatamente o que é o luto vivido nas banalidades da rotina.

Se este texto traduziu algo que estava preso na sua garganta hoje, envie para aquele amigo ou familiar que também faz parte desse clube invisível da saudade. Às vezes, saber que não

estamos sentindo esse vazio sozinhos é o melhor presente que podemos receber num domingo como este.

E se você gosta de observar as entrelinhas da vida, mesmo nos dias nublados, me acompanhe lá no Instagram ou no X. Eu prometo que, na maioria dos dias, a gente dá umas boas risadas das ironias do cotidiano. Te espero lá.

Bônus

Guia Suave para o Segundo Domingo de Maio

Se você faz parte do clube que não pediu para entrar, aqui está um pequeno roteiro de sobrevivência para o fim de semana:

- Silencie as caixas de entrada: Não há problema algum em criar filtros no e-mail com a palavra “mãe” ou “presente” durante o mês de maio. A publicidade não sabe da sua dor, mas você pode controlar o que chega até você.
- Fuja do fuso horário dos restaurantes: Evite lugares públicos com longas filas de espera no domingo. Escolha pedir a sua comida favorita em casa ou cozinhar algo que te traga conforto, no seu próprio ritmo.
- Abrace a nostalgia (com moderação): Se der vontade, ouça aquele áudio antigo dela no WhatsApp. Se doer demais, feche o aplicativo. Você dita as regras do seu luto.
- Crie uma nova tradição: Pode ser acender uma vela, ler um livro em silêncio, ou comprar flores para você mesmo. O dia ainda existe no calendário, mas o significado pode ser redesenhado pelas suas mãos.
- Permita-se qualquer sentimento: Se você quiser chorar o dia inteiro, tudo bem. Se você der uma gargalhada genuína assistindo a um filme no domingo à tarde, tudo bem também. Não existe gabarito para a saudade.

Crie uma foto com sua mãe no mesmo estilo das fotos desta postagem

Copie o prompt