

**«És muito ingénuo, Kika¹.
Vês o bem em tudo e acreditas em toda a gente.»**

¹ **Nome fictício:** ao longo deste livro, chamar-me-emos de Francisca, ou Kika.

Era o que o meu pai mais dizia. E ele tinha razão. Essa ingenuidade sempre foi uma parte essencial de mim. Eu via o lado bom em tudo e em todos, mesmo sabendo que a maldade humana existe – uma sombra inevitável que todos carregamos.

Mas eu escolhia ignorá-la. Tapava os olhos e acreditava, com toda a minha alma, que cada pessoa merecia uma oportunidade de mostrar aquilo de bom que tinha para oferecer ao mundo.

Essa ingenuidade dava cor à minha vida.

Fazia-me ver o mundo de forma harmoniosa, com olhos limpos e um coração aberto. Eu era a Francisca: alegre, extrovertida, prestável, amiga.

Era humilde, empática, sonhadora, inocente...

Ambiciosa naquilo que me movia: fazer felizes aqueles que eu amava. Tudo o que eu queria era ser o orgulho dos meus avós e a razão da felicidade dos meus pais.

Vivia cheia de vida, cheia de vontade, cheia de amor. E acreditava, com todas as minhas forças, que o mundo podia ser um lugar bom e bonito.

Mas essa Francisca *morreu* no dia 21 de abril de 2023².

Naquele dia, algo foi brutalmente arrancado de mim. Algo que nunca mais consegui recuperar. O que restou foi apenas o sonho de ajudar os outros – um reflexo daquela antiga Francisca que tanto simpatizava com o próximo. Só que, ironicamente, esse sonho sobreviveu, não por mim, mas pelos outros. Pelos meus pais, pelos meus amigos, pela minha família. Eu não suportava vê-los sofrer com

² **21 de abril de 2023:** explicarei, mais adiante, como é que esse dia teve a capacidade de roubar, cruel e monstruosamente, a pessoa que eu era.

a dor de me verem vazia por dentro. Porque foi nisso que me tornei: uma pessoa vazia, triste. Uma sombra do que fui.

O amor que sinto por eles – pelos que me são mais importantes – intensificou-se. Mas o amor mais essencial, aquele que todos nós deveríamos carregar por nós mesmos, esse desapareceu. O que restou em mim era apenas um eco da pessoa que fui.

Roubaram-me a ingenuidade, a inocência, e com elas arrancaram, também, o brilho que fazia de mim quem eu era. E, por mais que essas características possam parecer fragilidades, eram também a minha força. Faziam-me diferente num mundo saturado de maldade, onde a crueldade parece ser a regra e não a exceção. Era um contraste com o que vejo hoje: uma sociedade inundada por monstros, disfarçados de pessoas, que mascaram intenções cruéis com sorrisos falsos e palavras doces.

Sempre ouvi a frase *de boas intenções está o inferno cheio*. Hoje, percebo o peso dessa verdade.

Ainda quero acreditar que existem pessoas boas no mundo. Quero acreditar que a bondade, mesmo sufocada, ainda respira em alguns corações.

Mas é em tão poucos... E, tantas vezes, essas pessoas boas acabam como eu: vítimas. Sofrendo nas mãos da crueldade e da desumanidade que outros carregam consigo como uma arma, pronta a disparar sem aviso.

No entanto, por mais que me tenha sido roubada a inocência, há algo que nunca me poderão tirar completamente: o amor que tenho pelos meus. E é isso que me mantém aqui, mesmo quando tudo em mim grita para desistir.

Coimbra: o começo de tudo. Quando a cidade que considerava casa, tornou-se num pesadelo inimaginável

No ano de 2019, realizei um dos meus maiores sonhos: ingressei na Universidade de Coimbra, no curso de Ciências da Educação. Não era o caminho que imaginava para o meu futuro, pois, desde sempre, sabia que o meu verdadeiro desejo era seguir Psicologia, um campo que me fascinava profundamente e que eu sentia ser a minha verdadeira vocação. Mas, mesmo assim, aquele passo representava uma conquista imensa, um marco na minha vida.

Entrei sozinha, com a alma apertada e os olhos cheios de inseguranças. Sentia o medo a apertar-me o peito, como se cada novo passo fosse mais difícil do que o anterior. Mas, apesar disso tudo, uma coisa era certa: aquela era a primeira página do meu futuro. Eu queria ser alguém. Não apenas para mim, mas para a minha família, que me apoiava com tanto amor. Eu queria que eles se sentissem orgulhosos de mim. Queria dar-lhes algo que os fizessem sentir orgulho de mim e queria vê-los felizes, para acreditar que o meu esforço valia a pena.

As primeiras semanas foram imensamente difíceis. A solidão apertava-me os ombros, e o medo da incerteza sussurrava constantemente que eu não pertencia ali. Sentia-me como uma estrangeira na minha própria vida, deslocada em cada canto da cidade,

perdida entre as ruas de Coimbra. Cada passo parecia ecoar um vazio. Mas, aos poucos, fui encontrando algum consolo.

Conheci amigos e amigas com os quais compartilhei histórias felizes que ficarão registadas na minha mente para o resto da minha vida, pessoas que, sem saber, começaram a preencher os espaços vazios que antes me consumiam.

Com o tempo, Coimbra deixou de ser apenas uma cidade distante e fria, e passou a ser um refúgio, um lugar onde me permiti, aos poucos, sentir que poderia construir algo para mim.

E então, numa reviravolta do destino, fui abençoada com a entrada de uma das minhas melhores amigas no mesmo curso e na mesma faculdade. Ela chegou como uma luz no meio da escuridão. Com ela ao meu lado, a vida começou a fazer mais sentido. Criámos um laço imbatível, um apoio mútuo que nos dava força para enfrentar as adversidades. Era como se, juntas, conseguíssemos dividir o peso dos nossos medos e ansiedades, tornando cada dia mais suportável, mais possível. Eu não estava sozinha; ela estava lá, e eu estava lá para ela.

Tivemos a oportunidade de crescer juntas, partilhando alegrias e lágrimas, e isso fez toda a diferença.

Durante os três primeiros anos em Coimbra, senti que estava no meu lugar, com o meu propósito. A Francisca de antes ainda estava lá, com as suas inseguranças e os seus medos, mas também estava mais forte, mais confiante. As aulas, as conversas, os pequenos momentos de vitória e derrota fizeram-me crescer de uma forma que eu não poderia prever. Sentia que a minha identidade estava a ser moldada ali, naquele espaço entre os livros, as pessoas e os meus próprios sonhos.

No entanto, como tudo na vida, os ciclos acabam. A minha amiga, com a sua própria determinação e ambições, seguiu para outra cidade, onde iria começar o seu mestrado. Eu fiquei, com um misto de sentimentos contraditórios: feliz por ela, orgulhosa das suas

conquistas, mas, ao mesmo tempo, assustada. Sentia que o alicerce que me sustentava estava a desaparecer, e a ideia de ficar ali, sozinha, num lugar que já me parecia um pouco menos familiar, era avassaladora. Fui tomada por uma saudade silenciosa, como se a sua ausência tivesse deixado um vazio impossível de preencher.

Contudo, desta vez, a solidão não era tão cruel. Já não estava completamente sozinha. Tinha feito amizades durante aquele tempo, relações que, embora não tão profundas como a nossa, já tinham criado raízes. Pessoas que, com os seus próprios gestos de carinho e apoio, me ajudaram, sem se aperceberem, a lidar com a ausência da minha amiga. Elas não sabiam, mas, de alguma forma, estavam a preencher o vazio com palavras, risos e pequenas demonstrações de afeto. E, por mais que as coisas não fossem as mesmas, essa rede de apoio deu-me forças para seguir em frente, para continuar o meu percurso académico.

Ao longo desse processo, percebi que o medo nunca desapareceria por completo. Ele estaria sempre presente, mas já não tinha o mesmo poder sobre mim. Eu estava mais forte do que imaginava. Tinha encontrado dentro de mim a capacidade de enfrentar a solidão e de acreditar que, mesmo nas fases mais difíceis, eu era capaz de me reerguer. A psicologia ainda é o meu maior sonho, mas, ao longo dessa jornada, percebi que, antes de mais nada, eu precisava aprender a cuidar de mim mesma, a ser a minha própria fonte de força e coragem.

[...]

21 de abril de 2023:

A verdade cruel do que aconteceu

Eu era a Francisca, uma jovem estudante de 22 anos e uma sede insaciável de viver. Carregava um sorriso genuíno e contagiante. Um sorriso que era luz, capaz de iluminar os recantos mais sombrios que iam surgindo no meu mundo. Era como se, cada gesto meu, cada palavra, transbordasse uma alegria autêntica. Acreditava no bem, mesmo quando o mal se insinuava. Via as pessoas pelo que elas eram de verdade, alcançando o seu interior com uma empatia que tocava no fundo do seu ser, como se pudesse abraçar as suas dores e partilhar os seus sonhos. Era fácil gostar de mim – talvez pela minha espontaneidade, talvez pela forma como transformava momentos comuns em memórias inesquecíveis.

Eu era livre, um ser que respirava esperança. Sabia rir com o coração e viver sem medo. Acreditava que cada dia era uma nova oportunidade de descobrir algo novo e bonito, de amar, de me reinventar. Para quem me conhecia, eu era a prova de que ainda havia beleza no caos, de que a vida, apesar de tudo, podia ser leve, colorida e repleta de sentido.

Mas na noite de 21 de abril de 2023 tudo isso foi destruído.

Roubaram-me aquilo que eu era. Três rapazes transformaram aquela que eu era em cinzas, de uma forma tão cruel, tão impiedosa, que ainda hoje me pergunto como consegui respirar depois disso. Roubaram a minha inocência, o meu brilho, os meus sonhos – tudo aquilo que fazia de mim, eu mesma. Não foi apenas o meu corpo que

eles feriram; foi o meu coração, a minha essência, o que fazia de mim, eu. Destruíram a minha confiança no mundo, esmagaram os sonhos que eu carregava dentro de mim, rasgaram a inocência de quem ainda acreditava na bondade das pessoas.

Naquela noite, apagaram a Francisca que eu conhecia.

O que restou foi uma casca vazia. Uma dor que sangra sem ferida, um vazio que me consome por dentro. Sobrevivi, mas a custo de perder tudo aquilo que me tornava viva. E, ainda hoje me questiono como tive a capacidade de continuar a respirar, como é que o meu coração não desistiu de bater.

Essa foi a noite que me tirou tudo. A noite em que roubaram a minha vida, os meus sonhos e a minha fé. Mas foi também a noite que, com tudo o que me resta, eu recuso-me a aceitar que este seja o meu fim. Escrevo agora, estando consciente de que as palavras não podem mudar o passado, mas faço-o pela necessidade de gritar ao mundo o que nunca deveria ter acontecido. Ninguém deveria conhecer tamanha escuridão.

A noite começou como tantas outras, carregada de promessas leves, de risos fáceis, de uma despreocupação que só quem acredita estar seguro consegue sentir.

Jantei com amigos, rimos até o estômago doer, brindamos à vida, como se ela fosse eterna, inviolável. Depois seguimos para a discoteca, em Coimbra. Esta discoteca, para mim, era um familiar acolhedor, onde o perigo parecia algo distante, impossível. Naquele espaço, eu era apenas mais uma jovem a viver, a divertir-me, a deixar o mundo lá fora desaparecer por algumas horas.

[...]