

Segunda-Feira, 14 de Setembro de 2026

Setembro Amarelo: cuidar da vida também é saber escutar

O mês de setembro é marcado no Brasil pelo Setembro Amarelo, uma campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio e a valorização da vida. Mais do que falar sobre o tema durante um mês, a campanha nos convida a olhar com mais atenção para quem está ao nosso lado, ouvir sem julgamentos e entender que pedir ajuda não é sinal de fraqueza.

A depressão e a ansiedade estão cada vez mais presentes na vida de muitas pessoas. São sofrimentos que nem sempre aparecem no rosto. Muitas vezes, um sorriso esconde uma dor profunda, que a pessoa não consegue explicar ou compartilhar.

Investigar Ciências Biológicas

Eu mesma já passei por depressão e sei o quanto é dolorido. Muitas vezes, somos incompreendidos dentro da própria família ou no ambiente de trabalho. A correria do dia a dia também faz com que as pessoas não tenham tempo para parar e escutar o outro. Mas, em alguns momentos, tudo o que uma pessoa precisa é ser ouvida.

Foi pensando também nessa necessidade de olhar para o ser humano de forma integral que criei o programa SER Família. Desde o início, a proposta foi atender necessidades que vão além da vulnerabilidade social. Conforme o programa foi sendo aprimorado, passamos a pensar também no bem-estar emocional das famílias.

Nesse caminho, surgiu o SER Família Fé e Vida, desenvolvido em parceria com o Padre Fábio de Melo. O projeto levou eventos para sete municípios, incluindo Cuiabá, reunindo milhares de famílias em momentos de fé, esperança, reflexão e acolhimento.

Acredito que a fé pode ser uma fonte de força e esperança, mas também acredito que cuidar da saúde mental exige informação, acolhimento e, quando necessário, acompanhamento profissional.

Por isso, é importante criar espaços onde as pessoas possam falar. Rodas de conversa abertas sobre saúde mental e sofrimento emocional podem ajudar a quebrar o silêncio e fazer com que alguém perceba que não está sozinho.

Precisamos acolher quem está passando por um momento difícil, incentivar a busca por ajuda profissional quando for necessário e combater o preconceito e o estigma que ainda existem em torno dos transtornos mentais e do suicídio.

No Brasil, o Centro de Valorização da Vida (CVV) oferece apoio emocional gratuito pelo telefone 188, 24 horas por dia. Procurar ajuda é um ato de coragem e pode ser um passo importante para atravessar um momento de sofrimento.

Também defendo que precisamos trabalhar na prevenção antes que a dor chegue ao limite. Uma das minhas propostas é o Projeto de Lei “Escuta Preventiva”, que tem como ideia criar uma política federal para a identificação precoce do sofrimento emocional.

Debates políticos

A proposta busca estabelecer que a União, em parceria com estados e municípios, desenvolva um protocolo nacional de acolhimento e encaminhamento para pessoas que apresentem sinais de sofrimento psicológico.

A intenção é simples: ouvir antes da crise, acolher antes do desespero e encaminhar antes que o sofrimento se agrave. Não podemos esperar que uma pessoa esteja no limite para perceber que ela precisa de ajuda. Muitas vezes, é justamente no ápice da dor que alguém, querendo apenas acabar com o sofrimento que carrega por dentro, pode tomar uma decisão irreversível.

Por isso, o cuidado precisa acontecer todos os dias. Não apenas em setembro. Precisamos prestar atenção nas mudanças de comportamento, nas palavras, no silêncio e até naquele sorriso que pode esconder uma dor que ninguém está enxergando. Precisamos perguntar “como você está?” e, principalmente, estar dispostos a ouvir a resposta.

Valorizar a vida também é cuidar do outro. É estender a mão, oferecer presença, respeitar a dor e mostrar que pedir ajuda é possível. Às vezes, tudo o que uma pessoa precisa para continuar é saber que alguém se importa, que sua dor foi ouvida e que ela não precisa enfrentar tudo sozinha. Para mim, valorizar a vida é estar presente, acolher sem julgamentos e nunca perder a esperança de que dias melhores podem chegar.

Virginia Mendes é Economista, ex-primeira-dama de Cuiabá, ex-primeira-dama de MT e atualmente candidata a deputada federal