

Quinta-Feira, 17 de Setembro de 2026

O laço amarelo é a parte fácil

Todo mês de setembro a gente enche a cidade de amarelo. Laço na lapela, prédio iluminado, post nas redes. Não sou contra, muito pelo contrário. Mas confesso que essa é a parte fácil do Setembro Amarelo. O difícil vem depois, quando é alguém perto da gente que não está bem, a conversa precisa acontecer e a gente trava, com medo de dizer a coisa errada.

Falar de suicídio ainda dá um nó na garganta. Durante muito tempo se acreditou que tocar no assunto era perigoso, que era "dar ideia" para quem sofre. É o contrário. Quem estuda o tema é categórico: falar abertamente, sem drama e sem julgamento, é uma das formas mais eficazes de prevenir. O silêncio é que faz mal. E ele faz mal em uma escala que a gente prefere não encarar.

Segundo o Ministério da Saúde, o Brasil registrou 15.507 mortes por suicídio em 2021, uma a cada 34 minutos, num número que só cresceu na última década. Entre os jovens de 15 a 29 anos, está entre as principais causas de morte no país. Ontem, dia 10, foi o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, e esses números são o motivo de a data existir. Não é um problema distante, de outro lugar. Ele está nas nossas famílias e nas ruas de Várzea Grande, mais perto do que a gente imagina.

O que mais pesa nesses dados é saber que boa parte dessas mortes tinha como ser evitada. E prevenção, na vida real, quase nunca é um gesto heroico. É coisa pequena e humana. É perguntar "como você está" e esperar a resposta de verdade, sem pressa de mudar de assunto. É reparar no colega que sumiu, no parente que ficou quieto demais. É estar por perto sem exigir que a pessoa já venha com a solução pronta.

Esse gesto não substitui o trabalho de um profissional, muitas vezes é o que abre a porta para ele. E está ao alcance de qualquer um: basta se importar e não desviar o olhar.

E quando o peso for grande demais para uma conversa entre amigos, existe ajuda de verdade, gratuita e sigilosa. O CVV, Centro de Valorização da Vida, atende pelo telefone 188, 24 horas por dia, sem custo, por telefone, chat ou e-mail. Qualquer pessoa pode ligar, a qualquer hora, sobre qualquer dor, e do outro lado tem alguém treinado só para escutar. Salvar esse número no celular, e repassar para quem precisa, também é fazer Setembro Amarelo.

Como vereador, entendo que a minha parte nessa história não é discursar bonito hoje e esquecer o assunto em outubro. Saúde mental é política pública, e política pública se cobra o ano inteiro. É trabalhar para que a rede de atenção psicossocial funcione de fato, para que quem procura ajuda em Várzea Grande não esbarre em fila e porta fechada, para que o CAPS tenha profissional e estrutura para acolher. Cuidar da vida das pessoas não é assunto só de médico e de família. É também tarefa de quem decide o orçamento da cidade.

Então fica registrado o meu setembro amarelo, e ele não termina no dia 30. Se você está lendo isto e não está bem, ligue 188. Se você conhece alguém que não anda bem, chega perto e escuta, mesmo sem ter a resposta certa. Muita coisa começa a mudar quando alguém, na hora certa, decide não desviar o olhar. Que a gente seja esse alguém com mais frequência, e não só em setembro.

Charles da Educação é vereador de Várzea Grande (União)