

Quarta-Feira, 24 de Junho de 2026

## **Permita-se viver: eu sou prova de que a dor não é o fim/ Por Keila Alves, psicóloga e pastora**

**Opinião**

Redação

Durante muito tempo, eu acreditei que a morte era a única saída. A dor que me consumia por dentro — causada pela depressão, pela ansiedade e pela síndrome do pânico — era tão profunda, tão silenciosa e tão constante, que respirar parecia um fardo. Tentei tirar a minha vida. Mais de uma vez. E não falo isso com vergonha. Falo com coragem. Porque só quem já esteve nesse lugar escuro entende o que é lutar todos os dias para simplesmente existir.

Meu nome é Keila Alves. Sou psicóloga, pastora, esposa, mãe e avó. E por muitos anos, tudo parecia estar no lugar: a casa dos sonhos, o carro, o curso de Psicologia, uma família estruturada. Mas, de repente, tudo desabou.

A pressão de “ser forte o tempo todo”, de cumprir papéis sociais, de sustentar uma imagem, foi esmagadora. A ansiedade tomou conta, evoluiu para síndrome do pânico, e como eu não aceitava que precisava de ajuda profissional, a doença avançou para uma depressão profunda.

Tão profunda que me levou a tentativas de suicídio. Eu não queria morrer — queria apenas acabar com a dor que me dilacerava por dentro. Esse é o equívoco que muitos não compreendem sobre o suicídio: não se trata de desejar o fim da vida, mas de não suportar mais o sofrimento. De tentar calar um vazio.

E eu fui até o fundo desse abismo. Ao ponto de um psiquiatra me dizer, depois de tudo, que não acreditava que eu voltaria à minha lucidez. Fiquei em um estado mental tão comprometido que ele achou que eu não recuperaria minha sanidade. Mas voltei. Com fé. Com ajuda. Com tempo. Eu sou um milagre.

E hoje, curada, entendi que o propósito da minha dor era transformar vidas.

Por isso criei o projeto Permita-se. Um programa voltado para mulheres que, como eu, já se sentiram invisíveis, anuladas, exaustas. Que vivem subjugadas por responsabilidades que engolem sua identidade. Que cuidam de todos, mas esquecem de si mesmas. No Permita-se, eu uso fé e ciência para buscar, junto com cada mulher, a raiz da sua ansiedade, do seu pânico, da sua tristeza crônica.

Mais do que tratar sintomas, eu mergulho no inconsciente dessas mulheres. A dor que elas carregam nem sempre é visível. Muitas vezes é como um iceberg: o que aparece é apenas a ponta. Mas há uma geleira inteira escondida debaixo da superfície — traumas, crenças, rejeições, silêncios. E é ali que eu trabalho. Com ferramentas da psicologia, técnicas de imersão emocional e verdades da Palavra de Deus, ajudo essas

mulheres a colocarem luz sobre pensamentos distorcidos e reencontrarem seu valor.

Cada encontro do Permite-se é um recomeço. Falamos abertamente sobre ansiedade, síndrome do pânico, depressão e suicídio. Sim, falamos. Porque o silêncio mata. A dor que não é dita se transforma em prisão. E por isso, neste Setembro Amarelo, eu digo com toda a força da minha história: falar é um ato de sobrevivência. Buscar ajuda é o primeiro passo para viver novamente.

Fale com um psicólogo. Fale com um psiquiatra. Fale com alguém de confiança. Mas fale. O silêncio pode roubar sua voz, seu futuro, sua vida. Mas a fala liberta. E é por isso que eu não me calo mais.

Hoje, através do meio digital, alcanço mulheres de diferentes lugares, realidades e idades. Todas com dores profundas, mas com algo em comum: o desejo de voltar a viver. E o Permite-se é isso. Um convite para recomeçar. Para se enxergar. Para se amar. Para permitir-se viver.

Eu sei o que é viver sob a sombra do suicídio. Mas eu também sei o que é vencer.

Eu vivi. Mas sobrevivi. E hoje estou aqui para dizer: você também pode.

Keila Alves, é psicóloga e pastora.