

Sexta-Feira, 08 de Maio de 2026

Quebrando o silêncio e encorajando: “Se precisar, peça ajuda”

VIRGINIA MENDES

Virginia Mendes

Falar sobre saúde mental é algo desafiador nos tempos que vivemos, mas precisamos quebrar o silêncio e abordar esse assunto. Quantas pessoas estão, neste momento, passando por agonia, sem saber por onde começar? Muitas questões estão acumuladas no subconsciente, transformando a vida em uma aflição, quando, na verdade, a vida é um presente, uma dádiva.

No Brasil, o mês de setembro passou a ser dedicado a essa discussão a partir de 2015, por diferentes entidades que buscam esclarecer a população sobre o tema, usando a cor amarela. Assim surgiu o “Setembro Amarelo”. No entanto, uma campanha internacional teve início nos Estados Unidos após a trágica morte do jovem norte-americano Mike Emme, que tinha 17 anos. A família e os amigos não perceberam que Mike precisava de ajuda, e ele acabou tirando a própria vida.

Recentemente, a família do jovem norte-americano concedeu uma entrevista a um veículo de comunicação e compartilhou a dor da perda, que nunca tem fim para a família e os amigos. Contudo, ao olharem para a mobilização gerada pela morte do filho e a compaixão em ajudar outras pessoas a enfrentar problemas semelhantes por meio das campanhas, o sentimento de dor se transformou em uma missão de ajudar o próximo.

Histórias como essa estão por toda parte. Como mãe, esposa e atualmente servindo à população como primeira-dama do Estado, tenho a responsabilidade de falar sobre o assunto. Quero encorajar as pessoas a olhar mais para o próximo. Não estou falando de cuidar da vida do outro, mas de tentar perceber sinais que podem estar atormentando aqueles ao nosso lado. Da mesma forma, encorajo as pessoas que estão passando por problemas a encontrar um porto seguro e conversar com alguém; esse é o primeiro passo. Os sintomas do suicídio são silenciosos, e o escape se dá com a depressão, e nem sempre conseguimos identificar esses sinais.

Especialistas alertam que a depressão é uma doença psicológica grave e frequentemente subestimada, que pode levar ao suicídio. Caracterizada por alterações de humor, às vezes uma pessoa que demonstra uma alegria constante pode estar escondendo uma dor; tristeza profunda; baixa autoestima e sensação de falta de perspectiva. A depressão pode ter várias causas, incluindo fatores genéticos, perdas pessoais, desilusão amorosa e abuso de substâncias.

A doença faz com que a pessoa se sinta envergonhada, rejeitada e solitária, e, devido à sua subestimação social, pode levar a pensamentos suicidas como uma forma de escapar das angústias. É crucial buscar acompanhamento profissional para o tratamento da depressão, o qual pode reduzir significativamente o risco de suicídio.

Se você está passando por um momento difícil, saiba que não está sozinho(a). Pedir ajuda é um ato de coragem. Converse com alguém de confiança, procure um profissional e, se precisar, ligue para o CVV: 188.

De acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), no Brasil, 12,6% dos homens, a cada 100 mil, em comparação com 5,4% das mulheres, a cada 100 mil, morrem devido ao suicídio. A única maneira de ajudar uma pessoa que está com pensamentos suicidas é o apoio de pessoas próximas e profissionais. Se precisar, peça ajuda; esse é o melhor caminho. Nem sempre conseguimos superar nossas fragilidades sozinhos. Além dos familiares e amigos, procure um profissional habilitado. O processo não é fácil, mas, com determinação e fé, a superação é uma questão de tempo.

Quem acompanha meu trabalho sabe que já passei por inúmeros desafios com minha saúde, momentos delicados. A única coisa que eu pensava era como superar algo que não dependia apenas de mim. Todas as doenças que enfrentei e a minha superação diária vão além da minha força de vontade. No meu caso, a fé em Deus, a minha família e a ajuda profissional foram primordiais, pois há momentos em que o corpo e a mente cansam. É nesse momento que precisamos ser humildes o suficiente para dizer: “Sim, eu preciso de ajuda”.

A vida é maravilhosa; a vida é um presente diário. “Se precisar, peça ajuda.”



[Ver esta publicação no Instagram](#)



Uma publicação compartilhada por Virginia Mendes (@viriniamendesoficial)

Virginia Mendes é economista, mãe de três filhos, primeira-dama de MT, e voluntária nas ações de Governo na área social por meio da Unidade de Ações Sociais e Atenção à Família (UNAF).