



Quinta-Feira, 17 de Julho de 2025

## **Setembro Amarelo**

### **A coragem que reside na vulnerabilidade emocional**

A cada ano, o mês de setembro se pinta de amarelo, não apenas pelas flores que anunciam a primavera, mas também pela importante campanha de conscientização conhecida como Setembro Amarelo. Esse é um período em que o mundo inteiro une forças para discutir um tema crucial, mas frequentemente negligenciado: a saúde mental e a prevenção do suicídio.

Em nossa sociedade, ainda existe um estigma em torno de questões de saúde mental. Falar sobre emoções, depressão, ansiedade e pensamentos suicidas é visto por alguns como sinal de fraqueza. No entanto, a campanha Setembro Amarelo nos convida a repensar essa mentalidade e a reconhecer a coragem que reside na vulnerabilidade. Só para se ter uma ideia, em 2022, somente em Mato Grosso, 299 pessoas tiraram a própria vida. Neste ano, 131 vidas foram interrompidas por suicídio.

É necessário falar mais sobre o assunto. A palavra suicídio é constantemente evitada, mas vale um alerta: precisamos criar espaços para falar do assunto e promover o quanto viver é maravilhoso, uma dádiva. A primeira e mais importante mensagem do Setembro Amarelo é que todos nós temos emoções. Somos seres humanos, não máquinas. Todos passamos por momentos difíceis, enfrentamos desafios e lidamos com pressões em algum momento de nossas vidas. A pressão de "ser forte" o tempo todo não é saudável e, muitas vezes, pode levar a um acúmulo de tensões emocionais que se tornam insuportáveis.

É fundamental entender que não estamos sozinhos em nossas lutas emocionais. Milhões de pessoas em todo o mundo passam por circunstâncias difíceis e desafios mentais. É por isso que a comunicação é essencial. O Setembro Amarelo incentiva as pessoas a falar abertamente sobre os sentimentos, a ouvir atentamente os outros e a oferecer apoio quando necessário.

Além disso, a campanha enfatiza a importância de reconhecer os sinais de alerta. Mudanças de comportamento, isolamento, expressões de desesperança - esses são sinais de que alguém pode estar lutando emocionalmente. Não devemos subestimar o poder de uma conversa, de perguntar a alguém como ele ou ela está se sentindo e oferecer um ombro amigo.

A prevenção do suicídio não é responsabilidade exclusiva de profissionais de saúde mental; é uma responsabilidade coletiva. Precisamos criar uma cultura de apoio emocional e compreensão mútua. Isso começa por educar a todos sobre a importância do 'Setembro Amarelo' e como ele pode salvar vidas, porém podemos tornar esse cuidado uma rotina diária.

Neste mês amarelo, convido a todos a refletirem sobre como podemos contribuir para essa causa. Pode ser tão simples quanto compartilhar informações sobre recursos de apoio ou oferecer uma palavra gentil a alguém que você suspeita estar sofrendo emocionalmente. Juntos, podemos transformar a sociedade em um lugar mais compreensivo e solidário.

Portanto, vamos lembrar que nossas emoções são uma parte essencial de nossa humanidade. Vamos abraçar a vulnerabilidade como uma força, não uma fraqueza. E, mais importante, vamos estender a mão aos que precisam, porque, afinal, todos nós merecemos apoio e compreensão em nossa jornada emocional.

Faço um convite a todos se envolverem na conversa sobre saúde mental. Seja através de um bate-papo com um amigo, compartilhando recursos ou até mesmo participando de eventos e iniciativas locais, cada um de nós pode fazer a diferença. A prevenção do suicídio é uma responsabilidade compartilhada e, juntos, podemos criar uma sociedade mais compreensiva e solidária.

Vale frisar, que o mês de setembro é uma lembrança de que nossa humanidade é marcada por altos e baixos emocionais. É um chamado à ação para tornarmos esses momentos difíceis menos solitários e mais suportáveis. Vamos transformar este mês em um momento de esperança, compaixão e cuidado.

Busque ajuda profissional, isso é importante, o Centro de Valorização da Vida (CVV) por meio do número 188 está sempre a disposição para atender os chamados. Lembre-se que você não está sozinho (a)!

**Virginia Mendes** é economista e primeira-dama de MT.