depressão e ansiedade, muito comuns, podem ser amenizados, como pondera a profissional. Ser sensível à dor humana é transformar-se em uma luz no fim do túnel para aqueles que padecem.

Além da escuta ativa e qualificada, não esquecer, sobretudo, de buscar o desabafo. Expressar seus sentimentos também faz parte dessa jornada interior. Verbalizar é continuar caminhando rumo ao tratamento da dor. "Conversar sobre nossas dores auxilia para que possamos diminuí-las e identificá-las melhor. Esses fenômenos chamamos de psicoeducação, que é o momento em que conseguimos nomear esses sentimentos", comenta.

Um novo começo

Foi baseada nessa crença que Amanda Silva (nome fictício), 21, decidiu ligar para o CVV. Durante vários dias, confessa que uma necessidade de acabar com tudo começou a inundar seus pensamentos. Mas havia uma esperança capaz de competir com eles. Encontrou nela a coragem para discar 188. "Inicialmente, fiquei na espera, mas logo depois me atenderam. Foi uma mulher. Eu desabei em choro e ela me acalmou", lembra.

Uma conversa de 15 minutos que durou uma vida inteira. Ou que, pelo menos, conseguiu salvar uma. Foi aconselhada, ensinada pela voluntária a fazer métodos de relaxamento. A calma que ela precisava estava em alguém que não via seu rosto, mas reparava na sua voz. Desde os 10 anos, talvez tenha sido tudo isso que Amanda tenha buscado. Mas nunca encontrado.

Em alguns momentos, durante as passagens pelo psiquiatra e psicólogo, conseguiu lidar com o sofrimento. Afinal, nada é instantâneo, muito pelo contrário, é um processo. No meio do caminho, deixou o tratamento de lado algumas vezes, o que piorou o quadro. Depois de voltar, acredita estar na rota certa. "Eu me encontro bem melhor. Não acredito que estou 100% e imagino que será bem difícil chegar até lá, mas sempre crendo que eu vou me curar."

Caso precise de ajuda, o CVV funciona 24 horas. O acolhimento previne o suicídio e escuta, com carinho, atenção e zelo. O porta-voz Carlos Correia é enfático ao dizer que, por vezes, a vida disputa um cabo de guerra com muitas coisas negativas que aparecem na jornada de cada indivíduo. Entretanto, há sempre uma saída. E se você chegou até aqui, seja um bom ouvinte. Como pôde perceber, isso pode mudar a história de uma pessoa.

AJUDA

Telefone: 188, ligação gratuita e 24 horas (inclusive feriados)
Email: *cvv.org.br/e-mail*: preencha os campos com e-mail e a mensagem
Chat: *cvv.org.br/chat*: atendimento de segunda a quinta, das 9h à 1h; às sextas, das 15h às 23h; aos sábados, das 16h à 1h; e aos domingos, das 17h à 1h
Presencialmente: SRTVN Quadra 702 — Edifício Brasília Rádio Center, Sobreloja 5 (próximo ao Brasília Shopping)

