



Azul, a cor da calma

Recentemente, tomei conhecimento de um programa vitorioso que me acendeu a esperança e me encheu de argumentos. Venho fazendo palestras pelo mundo todo sobre o tema “PACIFISMO” e, diversas vezes, conclui que minha missão é ajudar a elevar o nível vibracional dos ambientes, tornando-os mais seguros e acolhedores de modo a permitir que as pessoas possam se expressar a partir da serenidade e do discernimento.

Sem esse esforço deliberado, muitas vezes, somos contaminados por ambientes tóxicos, onde reagimos a partir de impulsos gerados pelo medo, trauma e ressentimento, o que tem repercussões desastrosas tanto individual como coletivamente.

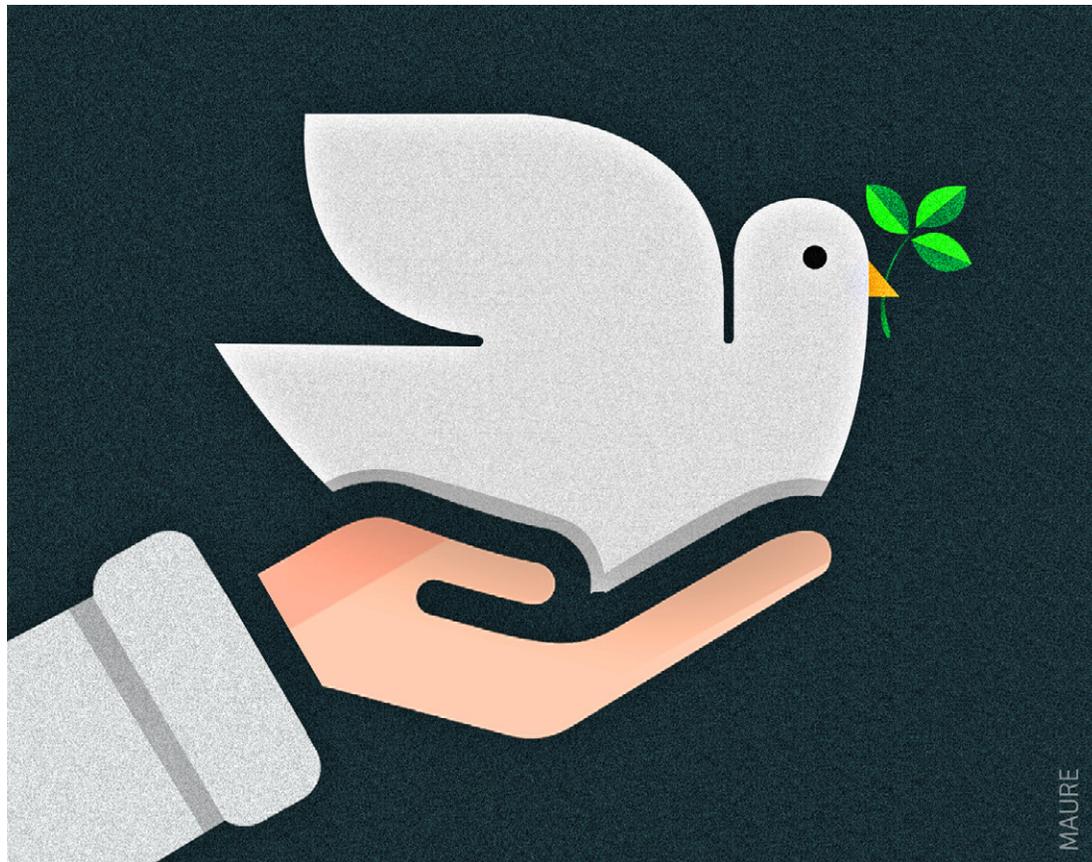
Nos últimos anos, o Japão enfrentou um problema alarmante de suicídios em locais públicos, especialmente nas estações de metrô e trem. O fenômeno acontece também em diversas outras metrópoles, mas as autoridades de transporte de Tóquio implementaram uma solução muito engenhosa que está sendo replicada com sucesso pelo mundo todo.

A ideia genial é aparentemente simples, mas profundamente eficaz: promover a elevação da frequência do ambiente com a instalação de luzes LED azuis nas plataformas de estações.

Essa intervenção, que começou em 2009, buscava criar um ambiente mais calmo e acolhedor nas plataformas, onde muitos incidentes trágicos ocorriam. O uso da luz azul foi inspirado por estudos científicos que indicam que essa cor tem propriedades calmantes e pode ajudar a reduzir os níveis de estresse e ansiedade. Embora inicialmente parecesse uma solução improvável para um problema tão grave, os resultados têm sido surpreendentes.

Pesquisas conduzidas após a implementação desse programa mostraram uma redução impressionante no número de suicídios em estações onde as luzes azuis foram instaladas. Um estudo publicado na revista científica *Journal of Affective Disorders* revelou que os casos de suicídio diminuíram em cerca de 74% nessas estações.

Os especialistas acreditam que a luz azul atua como um estímulo visual que ajuda as pessoas em momentos de angústia a reconsidera-



rem suas ações. A cor é frequentemente associada à serenidade e à estabilidade emocional, podendo desencadear uma pausa reflexiva em situações de desespero. Além disso, as luzes contribuem para uma sensação geral de segurança e bem-estar no ambiente.

A iniciativa em Tóquio inspirou outras cidades ao redor do mundo a adotar intervenções semelhantes, mostrando que soluções criativas e acessíveis podem ajudar na superação de problemas complexos. Embora a luz azul não resolva os problemas subjacentes que levam ao suicídio, como questões de saúde mental e pressões sociais, ela se mostrou uma ferramenta eficaz para a prevenção imediata. No momento do desespero, sentir-se acolhido pode ser o ponto de apoio capaz de evitar uma tragédia.

A intervenção das luzes azuis é um exemplo poderoso de como pequenas mudanças no

ambiente podem ter impactos significativos no comportamento humano. No entanto, essas medidas devem ser complementadas com apoio psicológico, políticas públicas robustas e uma mudança cultural em relação ao estigma da saúde mental.

Enquanto o Japão continua sua luta contra o suicídio, a experiência com as luzes azuis no metrô de Tóquio oferece uma lição valiosa: mesmo os problemas mais profundos podem ser enfrentados com soluções simples, desde que haja vontade e inovação. É uma mensagem de esperança para Tóquio e para o mundo.

Se você ou alguém que você conhece está em sofrimento, procure ajuda.

No Brasil, o CVV oferece apoio gratuito e sigiloso através do número 188 ou pelo site www.cvv.org.br.

Lembre-se sempre que você não está sozinho.