

Setembro Amarelo precisa nos fazer discutir mais do que o suicídio



» RENATA RIVETTI
Pesquisadora da ciência da felicidade, fundadora da Reconnect Happiness at Work e representante do Brasil no movimento 4 Day Week Global

Todo ano, quando chega setembro, voltamos a falar sobre prevenção ao suicídio. A campanha é necessária e cumpre um papel importante ao reduzir o estigma em torno da saúde mental. Mas talvez exista uma pergunta anterior a essa conversa: em que momento passamos a considerar normal viver emocionalmente adoecidos?

Nos últimos dias, o país assistiu, mais uma vez, a episódios de violência extrema em ambientes de trabalho. As investigações ainda precisam esclarecer motivações e responsabilidades, e qualquer tentativa de estabelecer relações diretas seria precipitada. Mas há algo que esses casos expõem independentemente de seus desfechos: eles nos chocam porque são extremos, embora os sinais de sofrimento que os antecederam, muitas vezes, já tenham deixado de causar estranhamento.

O que me inquieta não é apenas o crescimento dos indicadores de saúde mental, mas, sim, a velocidade com que aprendemos a conviver com eles.

Na pesquisa *O Mapa da Felicidade Real dos Brasileiros*, identificamos que 33% dos entrevistados sentem ansiedade com frequência. Outros 29% convivem regularmente com o estresse. Entre os jovens, 21% relatam sentir solidão. São números que deveriam provocar uma discussão profunda sobre o tipo de sociedade que estamos construindo.

Porém, em vez disso, frequentemente produzem uma reação quase automática: “eu

também!”. Quando a ansiedade deixa de ser percebida como um sinal de alerta e passa a funcionar como um elemento de identificação coletiva, alguma coisa mudou. Não apenas na saúde das pessoas, mas na forma como entendemos o que é uma vida normal.

Vivemos em uma época que transformou a exaustão em demonstração de comprometimento. Estar sempre ocupado tornou-se sinônimo de relevância. A disponibilidade permanente passou a ser confundida com dedicação. Até o descanso precisa justificar sua existência porque promete aumentar a produtividade do dia seguinte. O bem-estar, paradoxalmente, também entrou nessa lógica.

Nunca houve tantas soluções para dormir melhor, controlar o estresse, aumentar a concentração ou recuperar energia. O mercado do wellness cresce rapidamente, oferecendo ferramentas que podem, sim, melhorar a vida de muitas pessoas. O problema começa quando passamos a tratar o autocuidado como mais uma competência individual a ser desenvolvida, enquanto quase nada muda nas condições que produzem esse adoecimento.

Meditamos para suportar jornadas excessivas. Dormimos melhor para continuar trabalhando mais. Aprendemos técnicas para administrar a ansiedade sem discutir por que tantas pessoas vivem ansiosas. Continuamos tratando o sintoma, mas ev