

Coragem para falar quando a dor é insuportável

written by Vitor Lima | 7 de Março, 2026



Há dores que parecem impossíveis de transformar em palavras. Há silêncios que nascem da perda e que, muitas vezes, permanecem fechados dentro de quem sofre. Mas há também momentos em que a coragem rompe esse silêncio – não para apagar a dor, porque isso seria impossível, mas para impedir que ela continue a destruir outras vidas em silêncio.

Foi isso que aconteceu no debate **“Conversas ao fim da tarde”**, uma iniciativa sugerida por utentes do **Hospital de Magalhães Lemos**, onde duas histórias profundamente humanas se cruzaram: a de uma mãe que perdeu o filho de apenas 14 anos por suicídio e a de uma jovem que tentou pôr fim à própria vida e sobreviveu.



Foto: VÍTOR LIMA | O Cidadão

Falar de suicídio nunca é fácil. Para quem perdeu alguém, cada palavra pode ser uma ferida que volta a abrir. Para quem tentou morrer, recordar o momento mais escuro da própria vida exige uma força que poucos conseguem imaginar. Ainda assim, ambas aceitaram estar presentes e partilhar as suas experiências. Não por necessidade de exposição, mas por um propósito maior: quebrar o silêncio que tantas vezes envolve o sofrimento psicológico.

A mãe que perdeu o filho carrega uma dor que não tem medida. Perder um filho é, para muitos, a maior tragédia que um ser humano pode enfrentar. Quando essa perda acontece de forma tão precoce e inesperada, surgem inevitavelmente perguntas sem resposta, culpas silenciosas e um vazio impossível de preencher. Mesmo assim, decidiu transformar o seu luto em testemunho, um gesto de enorme coragem.



Foto: VÍTOR LIMA | O Cidadão

Ao falar, não falou apenas do filho que perdeu, mas também da importância de prestar atenção aos sinais, de escutar os jovens e de não desvalorizar o sofrimento emocional que muitas vezes permanece escondido atrás de sorrisos ou de comportamentos aparentemente normais. O seu testemunho não foi apenas um relato de dor; foi também um alerta e um apelo à sociedade.

Do outro lado estava a jovem que sobreviveu a uma tentativa de suicídio. A sua presença naquele debate é, por si só, um símbolo de resistência. Sobreviver a um momento em que a própria vida deixa de fazer sentido exige um longo caminho de reconstrução. E falar publicamente sobre isso implica expor fragilidades, medos e cicatrizes invisíveis.



Foto: VÍTOR LIMA | O Cidadão

Mas foi precisamente essa vulnerabilidade que deu ao encontro uma dimensão profundamente humana. Porque quando alguém que já esteve à beira do abismo decide contar a sua história, abre-se uma porta para que outros compreendam que pedir ajuda não é um sinal de fraqueza, mas sim um ato de coragem.

O debate nasceu da iniciativa dos próprios utentes do hospital, que sentiram a necessidade de criar um espaço de diálogo sobre saúde mental, sofrimento e prevenção do suicídio. Num mundo onde tantas vezes se fala de tudo menos do essencial, este gesto revela algo fundamental: a importância de criar lugares onde as pessoas possam falar sem medo e ser ouvidas sem julgamento.



Foto: VÍTOR LIMA | O Cidadão

Mais do que um debate, foi um momento de consciência coletiva. Um lembrete de que a saúde mental não pode continuar a ser tratada como um tema secundário. Que o sofrimento psicológico existe, muitas vezes de forma silenciosa, e que ignorá-lo pode ter consequências devastadoras.

A coragem destas duas vozes uma marcada pela perda irreparável e outra pela sobrevivência transformou um momento de dor num espaço de reflexão e esperança. Porque **quando alguém tem a força de partilhar a sua história, pode estar, sem o saber, a salvar outra vida.**



Foto: VÍTOR LIMA | O Cidadão

E talvez seja essa a maior lição que ficou desse encontro: falar pode ser o primeiro passo para que o silêncio deixe de matar.