

# O medo do julgamento mantém muita gente calada

written by Rosa Fonseca | 23 de Janeiro, 2026

**OCIDADÃO**  
Jornalismo Livre

**CRÓNICA**  
Rosa Fonseca



A ansiedade é um grito contido que ecoa numa sociedade que valoriza o barulho, é sintoma de uma sociedade em desequilíbrio e um medo exacerbado com o futuro.

A ansiedade é, talvez, o maior mal-estar dos nossos tempos. Não faz barulho, não deixa marcas visíveis, mas é erosiva como uma maré constante.

Ela transforma o dia-a-dia do próprio e de quem está ao lado. É ver o corpo e o olhar do outro, numa profunda ausência. Onde o sol não tem futuro.

A ansiedade leva-nos a ver um mundo sem a claridade suficiente; o corpo existe, mas a alma está longe, mergulha-se numa escuridão que nenhuma palavra conseguia iluminar.

É preciso estar atento quando os dias silenciosos minam a nossa casa, quando as dificuldades em sair da cama se amontoam e a luz do quarto rareia. A ansiedade, muitas vezes silenciosa e invisível é o reflexo de um tempo que pede demais e oferece pouco espaço para respirar.

O primeiro passo é aprender a escutar, sem julgamentos. Porque o verdadeiro combate à ansiedade começa quando deixamos de exigir perfeição e passamos a permitir humanidade.

Há um aspeto relevante e que interfere emocionalmente: quem olha do lado de fora talvez não perceba o turbilhão invisível em que a pessoa vive. O quotidiano mantém-se com uma força; sorri, vai ao trabalho, às compras, e “parece bem”. E não está tudo bem.

No fundo vivemos este tempo que nos aprisiona permanentemente e apesar de reconhecemos a ansiedade, ainda a cultivamos porque não sabemos sair dela. Este tempo de ruídos e estímulos e, paradoxalmente, de solidão. Falamos cada vez menos uns com os outros, apesar de dezenas de notificações por dia. A ansiedade nasce muitas vezes dessa necessidade de estar sempre “ligado”, produtivo, perfeito. A sociedade valoriza o desempenho e a aparência, mas ignora o custo emocional de tentar corresponder a todas as expectativas.

Ela também tem o seu lado lunar que nos deve preocupar; é aquele que se esconde atrás do “está tudo bem” dito por hábito, das respostas automáticas, dos sorrisos ensaiados. É o lado que se manifesta em noites mal dormidas, em dores de cabeça constantes, em pequenas renúncias diárias. Quem vive o problema aprende a sobreviver num corpo que parece estar sempre em modo de alarme.

Banalizar a ansiedade com frases como “isso é só stress” ou “tens de ser mais forte”, acaba por silenciar quem precisa de apoio. O medo do julgamento mantém muita gente calada, a sofrer em silêncio. E o silêncio, neste caso, pode ser o

inimigo mais perigoso.

Fala-se cada vez mais de saúde mental nas escolas, nas empresas e nos media. Há psicólogos e programas de prevenção e plataformas de ajuda acessíveis.

Há linhas de ajuda como o SNS 24 – Saúde Mental (808 24 24 24) que finalmente nos mostram que o tema começa a ganhar espaço. Mas é premente combater o estigma e garantir que pedir ajuda é visto como um ato de coragem e não de fraqueza.

É preciso escutar o silêncio de cada um.

Não esquecer que quem está ao lado também trava uma batalha silenciosa contra a desesperança do outro – às vezes dos dois.