



SINAL AMARELO: *a saúde das emoções*

**Acima de tudo, guarde seu coração, pois ele dirige o rumo da sua vida.”
(Provérbios 4.23)**

Em setembro, no Brasil, a nossa igreja se soma ao movimento **Setembro Amarelo**, mês dedicado à prevenção do suicídio. A campanha nacional começou em 2014 por iniciativa de organizações de cuidado e saúde (como a Associação Brasileira de Psiquiatria, Centro de Valorização da Vida e outras) e usa o amarelo em referência a uma história real: em 1994, nos Estados Unidos, o jovem Mike Emme (17) tirou a própria vida; ele havia restaurado um Mustang amarelo, e seus pais distribuíram fitas amarelas no velório com um bilhete — “se você precisar, peça ajuda”. O gesto inspirou o Yellow Ribbon Suicide Prevention Program e tornou-se símbolo de esperança e pedido de socorro. A história de Mike aconteceu há 31 anos, mas os desafios na área da saúde mental continuam e aumentaram ainda mais depois da pandemia. Muitos de nós ainda carregam lutos, ansiedade e exaustão; e o uso intenso das redes sociais ampliou a comparação, a auto-depreciação, a desinformação e a sensação de inadequação. Nossos corações ficaram mais vulneráveis, e os “sinais amarelos” — como desesperança e autolesão (física ou emocional) — pedem atenção. Cuidar do coração, na linguagem bíblica, é zelar pelo centro das decisões, afetos e pensamentos. À luz de Provérbios 4:23, a sabedoria é preventiva: guardar o coração antes que o vermelho acenda. Em Cristo, encontramos direção, consolo e passos práticos para proteger a vida que Deus nos confiou.

RECONHEÇA OS SINAIS AMARELOS DO CORAÇÃO

“Por que você está tão abatida, ó minha alma? Por que se perturba dentro de mim? Ponha sua esperança em Deus.” (Salmos 42.11)

Nomear o que sentimos não é falta de fé; é honestidade que abre espaço para o cuidado de Deus e da comunidade. Sinais como isolamento, pensamentos autodepreciativos, irritabilidade constante, insônia, uso de substâncias para “anestesiá-lo” a dor e ideias de acabar com o sofrimento pedem atenção imediata. Ao reconhecê-los cedo, buscamos ajuda mais rápido e reduzimos o risco de reagir de modo que fira o corpo, a alma e os relacionamentos. **O que seu coração tem sinalizado ultimamente, e a quem você pode contar isso hoje?**

QUEBRE O SILÊNCIO: GENTE CURA GENTE

“É melhor serem dois do que um...Se um cair, o outro o ajuda a levantar.” (Eclesiastes 4.9-10)

A tentação do sofrimento é calar-se. Mas Deus nos desenhou para a interdependência. Conversar com um amigo maduro, um líder espiritual, um conselheiro ou profissional de saúde mental traz perspectiva, acolhimento e segurança. Pedir oração e companhia não é fraqueza; é a sabedoria que salva vidas. A comunidade também pode ajudar a remover gatilhos e construir rotinas que protegem a mente e o corpo. **Quem caminha ao seu lado e pode ser acionado quando o sinal amarelo aparece? Por outro lado, há alguém no seu convívio que tem demonstrado sinal amarelo e que você pode ajudar?**

CORPO, MENTE E ESPÍRITO: UM CUIDADO INTEGRADO

"Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo... vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o corpo." (1 Coríntios 6.19-20)

Deus valoriza nosso corpo e nossas emoções. Cuidar do sono, alimentação, exercícios físicos e consultar profissionais quando necessário é espiritual. Do mesmo modo, cultivar a mente com a verdade de Cristo e práticas devocionais protegem o nosso interior: "Não andem ansiosos por coisa alguma... e a paz de Deus... guardará seu coração e sua mente em Cristo Jesus." (Filipenses 4.6-7) Passos simples como rotina saudável, limites na comida, nas telas e no consumismo, uma vida de devocional constante e memorização das promessas de Deus, constroem margens seguras nos dias difíceis. **Quais hábitos você pode adotar nesta semana para honrar a Deus cuidando do corpo e da mente? Como você tem lidado com a comida? Você faz coro com a desculpa "crente não bebe, mas come muito" para justificar a maneira como você tem se maltratado através da alimentação?**

PARE, PENSE E ABRA O SEU CORAÇÃO PARA DEUS

"Perto está o Senhor dos que têm o coração quebrantado e salva os de espírito abatido." (Salmos 34.18)

Se a desesperança começar a inundar a sua mente, lembre-se de que você não está sozinho e sua vida tem valor eterno, e a mão de Deus está estendida para te salvar do vale da sombra da morte. Decida hoje dar um passo concreto de proteção: compartilhe seus sentimentos com alguém de confiança; se você tem tendências depressivas e costuma ter pensamentos de tirar a própria vida, combine um "plano de segurança" com sua família ou com sua célula (para quem ligar, onde ir, o que evitar); agende uma conversa com um profissional; e encha a mente com a Palavra que nos enche com a vida de Jesus. Nesta caminhada, a igreja é sua família de apoio, e o Espírito Santo é o Consolador que te sustenta e vai estar com você a todo momento. Conte tudo para Aquele que colhe suas lágrimas e guarda dentro de um potinho ("Tu contas as minhas aflições; recolhe as minhas lágrimas no teu odre. Não estão elas escritas no teu livro?" Salmos 56.8). Deus se importa.



2025 ano do
sim

 PIB COPA

**simples
assim**