

ENCONTROS

SAÚDE MENTAL:
UM CUIDADO PELA VIDA



#71
Setembro • 2025

01. PARA REZAR

Ambientação

Organize as cadeiras para seu grupo em roda, de modo a fazer com que todos se vejam e se escutem de igual para igual enquanto partilham. Ao centro, recomenda-se deixar em evidência um ícone de Jesus com a hemorroisa ou tão somente um quadro de Jesus Misericordioso.

Oração de Acolhida

Neste Setembro Amarelo, mês dedicado à valorização da vida e à prevenção do suicídio, convidamos você, jovem, a iniciar seu encontro com um gesto de fé e cuidado: rezar o Terço de Nossa Senhora da Saúde como sinal de esperança e união. Ao meditar cada mistério, somos lembrados de que Jesus é o médico divino que cura nossas feridas mais profundas, e Maria, nossa Mãe, intercede por todos os que sofrem em silêncio. Que essa oração seja um abraço espiritual aos que precisam de força, paz e sentido para continuar. Rezar é também cuidar. Caso o roteiro esteja impresso, acessar: <https://pocketterco.com.br/terco/terco-de-nossa-senhora-da-saude>

02. PARA REFLETIR

Cuidar da Saúde Mental para Cuidar da Vida

Cuidar da saúde mental na juventude é um gesto sublime – um ato de amor profundo pela própria vida. Em meio às pressões, inseguranças e descobertas dessa fase, cultivar o equilíbrio emocional é como regar uma flor que ainda está desabrochando. É reconhecer que nossa mente merece tanto cuidado quanto nosso corpo, e que esse zelo é uma forma de honrar a existência que nos foi dada.

Ao olharmos para os milagres de Jesus, percebemos que sua cura ia além da dimensão física. Ele restaurava pessoas por inteiro. Quando curava um leproso, um cego ou uma mulher doente, devolvia também a dignidade, a autoestima e a

capacidade de se expressar. Sua escuta era acolhedora, sua presença era transformadora. Jesus não apenas tirava a dor – ele devolvia sentido, identidade e esperança.

A juventude, muitas vezes, carrega feridas invisíveis: ansiedade, depressão, sensação de inadequação. E é aí que o cuidado com a saúde mental se torna um milagre cotidiano. Assim como Jesus olhava nos olhos e via o coração, precisamos aprender a enxergar além das aparências, oferecendo escuta, acolhimento e compaixão a nós mesmos e aos outros.

Esse cuidado salva vidas. Ele é escudo contra o suicídio, contra os transtornos que silenciam a alma, contra relações que ferem mais do que curam. Ao cuidar da mente, abrimos espaço para que a vida floresça com mais qualidade, mais leveza e mais verdade. É um caminho de transformação que começa no íntimo e se reflete nas relações, nos sonhos e na forma como habitamos o mundo.

Jesus, com sua misericórdia, ensinou que ninguém é invisível. Cada pessoa tocada por ele era chamada pelo nome, reconhecida em sua dor e restaurada em sua essência. Esse gesto nos inspira a tratar nossa saúde mental com a mesma reverência – como algo sagrado, digno de atenção e amor.

Na juventude, esse cuidado é ainda mais urgente. É quando estamos moldando nossa personalidade, aprendendo a lidar com frustrações e construindo nossa visão de mundo. Investir em saúde mental é como permitir que Jesus toque nossas feridas internas, nos ajude a nomeá-las e nos conduza à cura que liberta. A saúde mental não é luxo, é necessidade. E cuidar dela é seguir o exemplo do Cristo que curava com palavras, com gestos, com presença. É permitir que a misericórdia dele nos inspire a sermos mais gentis conosco, mais pacientes com nossas dores e mais comprometidos com nossa própria restauração.

Que esse cuidado seja contínuo, profundo e transformador. Que cada jovem possa se reconhecer como alguém digno de amor, escuta e cura – e que, como nos milagres de Jesus, possa se levantar, caminhar e viver com plenitude.

03. PARA MEDITAR

Iluminação Bíblica

"Filha, a tua fé te salvou. Vai em paz e sê curada do teu mal." (Marcos 5, 24-34)

04. PARA APROFUNDAR

Perguntas

1. Como podemos reconhecer os sinais de que nossa saúde mental precisa de cuidado, e de que forma a fé pode ser um apoio nesse processo de restauração?
2. Jesus, ao curar, restaurava a dignidade e a autoestima das pessoas. Em que momentos da nossa vida sentimos que precisamos dessa mesma restauração? E como podemos ser instrumentos dessa cura uns para os outros?
3. De que maneira o cuidado com a saúde mental pode ser uma forma concreta de viver o mandamento do amor — por nós mesmos e pelos outros — especialmente diante dos desafios da juventude?

05. PARA FAZER

Ação

Jovens, neste Setembro Amarelo, somos chamados a ser sinais vivos de esperança e cuidado, promovendo ações concretas que valorizem a vida e fortaleçam a saúde mental das juventudes. Que tal organizar rodas de conversa nas comunidades, mais encontros nos grupos de jovens sobre a própria campanha e temas ligados à saúde mental, criando espaços seguros de escuta, oração e partilha? Também podemos mobilizar campanhas de valorização da vida nas redes sociais, incentivar o acompanhamento espiritual e psicológico, e cultivar práticas que nos ajudem a viver melhor no cotidiano, com mais leveza, fé e sentido. Ao nos unirmos em empatia e compromisso cristão, transformamos nossas paróquias em refúgios de acolhimento, onde ninguém precisa enfrentar a dor sozinho.

07. PARA AGRADECER

Oração

Jovens, depois de tudo que refletimos hoje sobre o cuidado com nossa saúde mental, sobre o amor que restaura e a misericórdia que salva, vamos agora silenciar o coração e nos unir em oração.

Assim como Jesus acolhia, escutava e curava com ternura, que possamos também nos deixar tocar por esse amor que nos protege e nos dá sentido. O Salmo 90 é um canto de confiança, um abrigo para quem se sente vulnerável, uma promessa de que não estamos sozinhos. Vamos rezar juntos, com fé e entrega, deixando que cada palavra nos envolva como um abraço do próprio Deus.
(Se possível, cantar Terra Seca – Fraternidade São João Paulo II)

08. FICHA TÉCNICA

Autor do Encontro: Jonathan Igor da Silva, Membro da Coordenação Nacional da Pastoral Juvenil e Coautor da Cartilha Cuidar Da Vida: Prevenção ao Suicídio de Adolescentes e Jovens.

Projeto gráfico, diagramação e revisão: Equipe de Comunicação da CEJ - Jovens Conectados.

