Você não está sozinho: Projeto Help distribui mais de mil cartas de carinho em Ouro Preto



Por Hellen Perucci

O Projeto Help existe há três anos e tem como objetivo auxiliar na luta contra a depressão, tendo como uma das ferramentas cartas que são escritas por voluntários e colocadas em espaços públicos. Até o momento, cerca de 750.000 correspondências já foram distribuídas pelo Brasil, que ajudam as pessoas a entenderem o quanto são importantes e amadas.

Em Ouro Preto o Help também vem distribuindo os envelopes, que contém apoio e amizade que partem do lema: "Não te julgo, te ajudo". Os voluntários as distribuíram em pontos estratégicos com mensagens motivacionais para quem não encontra mais forças para continuar. O intuito principal é ajudar quem mais precisa a entender que há uma saída para os problemas e para a depressão, já são mais de 1000 cartas com mensagens de ânimo e esperança distribuídas por toda Ouro Preto.

Robson é um dos coordenadores do projeto e destacou o quanto a saúde mental é importante:

> "Assim como o nosso corpo físico adoece, nossa mente também pode adoecer o adoecimento mental existe. Adoecer mentalmente não é de forma alguma um sinal de fraqueza, que você não é bom ou que é inferior aos outros, pelo contrário demonstra que você foi forte, aguentou enquanto pôde, mas agora precisa de ajuda. Saúde mental é um assunto para todas as pessoas sim, por mais que se faça exames médicos nunca esses exames apontam nada de anormal, isso ocorre pois o sofrimento está presente na mente, sendo fruto de algo que não foi resolvido de forma correta. Talvez seja relacionado a um trauma, uma emoção reprimida, as pressões e o estresse do dia a dia, mudanças repentinas e tudo mais que a mente não está conseguindo lidar, mas que o corpo está mostrando que precisa ser resolvido."

E informou os pontos de ajuda e de escuta que o projeto oferece:

> "Se a sua mente não vai bem, ou seja, se você não cuida de sua saúde mental e das suas emoções o seu corpo sofre, pois, aquilo que não é resolvido na mente o corpo acaba transformando em doenças físicas. O Projeto Help está disponível pra ajudar essas pessoas que não estão sabendo lidar com pensamentos e desejos ruins. Para você conhecer mais sobre o nosso projeto você pode acessar o Instagram @Help.fju, você pode, também, entrar em contato com a nossa central no Cantinho do Desabafo no telefone 11 4200 - 0034. Lá você vai ser atendido, vai poder desabafar, poder conversar. É o nosso meio, aonde a gente tem para

> poder falar com essas pessoas. O lema do projeto Help é não te julgo, te ajudo. Então, você sempre vai encontrar uma palavra, vai encontrar alguém que está disposto a te ajudar a vencer e a superar.”

Acesse o Instagram do projeto e o telefone de contato para conversar com um voluntário é o: 11 4200-0034 esse número é também WhatsApp. Lembrando: O SUS oferece escuta profissional através dos Centros de Atenção Psicossocial, o (CAPS), de forma gratuita. Informe-se na UBS da sua cidade ou distrito.

https://real.fm.br/noticia/1557/voce-nao-esta-sozinho-projeto-help-distribui-mais-de-mil-cartas-de-carinho-em-ouro-preto em 18/11/2026 08:34