



ENTRE PALAVRAS  
E SILÊNCIOS  
TECENDO CUIDADOS NA  
SAÚDE MENTAL

# Entre Palavras e Silêncios

TECENDO CUIDADOS NA SAÚDE MENTAL

*(marca em processo de registro no INPI)*

*Autoria: Lucélia Elizabeth Paiva*

*Psicóloga — CRP 06/16410*

---

## ESTE É UM ESPAÇO DE CUIDADO

Aqui, a palavra não é conteúdo.

É gesto.

É presença.

É responsabilidade.

Cuidar, para nós, não é corrigir o outro, nem conduzi-lo por caminhos prontos. Cuidar é sustentar um campo onde a escuta possa existir sem pressa, onde a experiência humana não precise se defender para ser legítima.

Este espaço nasce do compromisso com uma forma de cuidado que respeita a complexidade do viver, reconhece limites e recusa atalhos que empobrecem o humano.

---

## O QUE ENTENDEMOS POR CUIDADO

Cuidado não se confunde com controle, normalização ou adaptação forçada. Não se orienta pela pressa de resolver, nem pela urgência de produzir resultados visíveis.

Cuidar é criar condições para que pessoas, grupos e instituições possam entrar em contato com suas próprias experiências, sem imposição de sentidos, sem julgamento moral, sem enquadramento normativo.

Parte essencial desse cuidado é reconhecer limites — do outro, do contexto, e da própria atuação.

*Nem tudo pode ser resolvido.*

*Nem tudo deve ser conduzido.*

*Nem toda dor pede resposta imediata.*

---

## PALAVRA E SILÊNCIO

Trabalhamos com palavras porque elas criam mundo. E também com silêncios, porque há experiências que só podem ser elaboradas quando o ruído cessa.

A palavra organiza vivências, produz sentidos e impacta pessoas e contextos. Por isso, o cuidado com os efeitos do que se diz — e do que se cala — é central em nosso modo de atuar.

Há momentos em que falar demais invade.

Há momentos em que calar sustenta.

Na prática, isso se expressa em encontros que respeitam o tempo de cada processo, em ações que recusam respostas rápidas diante do sofrimento, e em intervenções que reconhecem quando é preciso parar, escutar ou rever caminhos.

---

## O QUE RECUSAMOS

- Não prometemos soluções fáceis.
- Não oferecemos fórmulas universais.
- Não reduzimos o sofrimento humano a respostas rápidas ou intervenções padronizadas.

Recusamos a instrumentalização da saúde mental como produto, a simplificação da dor em desempenho, e a transformação do cuidado em técnica descolada da responsabilidade ética.

Não acreditamos que a saúde mental nasça da adaptação cega, mas do encontro honesto entre aquilo que somos e aquilo que o mundo nos convoca a ser.

---

## **POR QUE UM MANIFESTO**

Este manifesto existe porque o cuidado tem sido, muitas vezes, esvaziado de sua densidade ética.

Vivemos um tempo em que discursos sobre saúde mental circulam com velocidade, mas frequentemente desconsideram a complexidade da experiência humana, convertendo sofrimento em problema a ser corrigido, ajustado ou silenciado.

Entre Palavras e Silêncios nasce como posicionamento diante desse cenário.

Não como oposição ruidosa, mas como presença firme.

Um gesto de permanência.

---

## **NOSSOS COMPROMISSOS**

Os compromissos que sustentam este trabalho não são slogans nem princípios abstratos. São práticas concretas que orientam cada escolha, cada limite e cada proposta.

Comprometemo-nos a:

- Respeitar a singularidade da experiência humana, reconhecendo que cada pessoa, cada grupo e cada contexto são únicos e não redutíveis a protocolos.
- Sustentar a escuta como prática fundamental, investindo tempo real em compreensão antes de qualquer ação ou intervenção.

- Recusar soluções rápidas para questões complexas, oferecendo processos responsáveis em lugar de respostas imediatas.
  - Reconhecer os limites do cuidado e da própria atuação, sabendo quando intervir, quando sustentar e quando encaminhar.
  - Permanecer, mesmo quando não há respostas prontas, mesmo quando o caminho exige tempo, revisão e humildade ética.
- 

## **PERMANECER**

Cuidar é permanecer.

Permanecer na escuta.

Permanecer na responsabilidade pelos efeitos do que se faz.

Permanecer no reconhecimento de que a experiência humana é complexa demais para caber em fórmulas.

Entre palavras e silêncios, tecemos sentidos possíveis para viver, cuidar e atuar no mundo com mais inteireza.

---