Com três meses de terapia gratuita e seis sessões por participante, iniciativa registrou mais de 5 mil cadastros e 536 consultas realizadas até meados de outubro



Gravação do videocast “A Vida Pede”, com a diretora do Instituto de Longevidade MAG, Simone Cesena, a psicóloga Raíssa Lima, especialista em prevenção do suicídio e intervenção em crises, e a psiquiatra Letícia Tavares, especialista em saúde mental - (Foto Divulgação)

O acesso à saúde mental ainda é um desafio para muitas pessoas, e ampliar as possibilidades de acolhimento exige mais do que conscientização. Com essa perspectiva, o Instituto de Longevidade MAG promoveu a campanha “Aqui, você não está só”, durante o Setembro Amarelo de 2026, para facilitar o acesso ao acompanhamento psicológico gratuito e estimular a busca por ajuda profissional. A iniciativa ofereceu três meses de terapia, com seis sessões por participante, e superou a meta inicial de inscrições, que era de 5 mil vagas. A campanha foi realizada entre 11/09 e 15/10 e teve 5.048 vagas preenchidas, com cerca de 50 consultas por dia.

Para Simone Cesena, diretora do Instituto de Longevidade MAG e diretora de Marketing do Grupo MAG, a conscientização precisa ser acompanhada de iniciativas que aproximem as pessoas do cuidado e ampliem as possibilidades de acesso ao tratamento adequado.

“A conscientização é fundamental, mas precisa vir acompanhada de oportunidades concretas de cuidado. Com essa campanha, buscamos aproximar as pessoas do apoio psicológico e contribuir para reduzir as barreiras que dificultam o acesso a esse tipo de atendimento. O compromisso da MAG é ajudar a construir caminhos para que mais pessoas encontrem acolhimento e orientação profissional, não apenas em setembro, mas ao longo de todo o ano”, afirma Simone.

Alcance digital e acesso à informação

Além da oferta de atendimento psicológico, a campanha ampliou a circulação de informações sobre saúde mental nos canais digitais. O filme institucional alcançou 342,6 mil visualizações no YouTube.

A campanha também permitiu conhecer melhor o perfil das pessoas interessadas na iniciativa. Entre os cadastrados, aproximadamente 80% têm menos de 50 anos e as mulheres representam a maior parcela do público, evidenciando o interesse feminino por iniciativas de acolhimento e apoio à saúde mental. O resultado reforça a importância de ampliar o debate sobre longevidade, compreendendo o cuidado e a qualidade de vida como temas que atravessam diferentes fases da vida.

Também fez parte da campanha o lançamento do videocast *A Vida Pede*, apresentado por Simone Cesena. No episódio de estreia, “Quando não está tudo bem”, a psicóloga Raíssa Lima, especialista em prevenção do suicídio e intervenção em crises, e a psiquiatra Letícia Tavares, especialista em saúde mental, discutiram como reconhecer sinais de sofrimento emocional, a dificuldade de pedir ajuda, a pressão por produtividade e o papel das redes de apoio. A conversa buscou ampliar o espaço para o diálogo sobre saúde mental e destacar a importância de reconhecer o sofrimento e procurar apoio profissional.

Saúde emocional como parte do cuidado com a longevidade

A campanha “Aqui, você não está só” está alinhada à visão do Instituto de Longevidade MAG de que a qualidade de vida se constrói ao longo de toda a trajetória e de que as transformações pessoais, familiares e profissionais fazem parte desse percurso e reforçam a importância de reconhecer a saúde emocional como dimensão essencial do bem-estar em todas as fases da vida. Lançada em setembro, durante a campanha Setembro Amarelo, a iniciativa terá desdobramentos ao longo de todo o ano. Mesmo após o encerramento do período de cadastramento das vagas, o Instituto mantém seu compromisso de ampliar o acesso à informação e ao acolhimento em saúde mental. Para isso, disponibiliza conteúdos elaborados com especialistas, materiais de apoio, matérias no portal, o videocast *A Vida Pede* e uma comunidade segura e participativa, oferecendo orientação e recursos a quem precisa de ajuda. A proposta é reforçar que o cuidado com a saúde mental e a prevenção ao suicídio não se restringem a uma campanha ou a um mês específico, mas devem integrar um compromisso permanente com o bem-estar e a qualidade de vida.

“Quando falamos em longevidade, não estamos falando apenas sobre viver mais anos, mas sobre viver melhor em todas as fases da vida. E isso passa necessariamente pelo cuidado com a saúde emocional, pelas nossas relações e pela forma como enfrentamos os desafios cotidianos. Acreditamos que construir uma sociedade mais longeva também significa construir uma sociedade que acolhe, que escuta e que reconhece a importância de pedir ajuda. Afinal, cuidar da saúde mental é cuidar da vida”, finaliza Simone Cesena.

Sobre o Instituto de Longevidade MAG

O Instituto de Longevidade MAG é a instituição do Grupo MAG que auxilia os brasileiros a viverem mais e melhor por meio da elaboração de pesquisas, da produção de conteúdo especializado e da formação de uma comunidade engajada e participativa.

Fonte: GBR, em 10.11.2026