

CAPAZ x MPC BRASIL • SETEMBRO AMARELO 2026

VIVER

a vida inteira

mesmo com a tela ligada. Palestra de
abertura — ±54 minutos.

01

O grito no mar

 5 min

“SOCORRO!”

A correnteza mais forte do que ela esperava. O grito que muda tudo.

— Acorda pra Vida

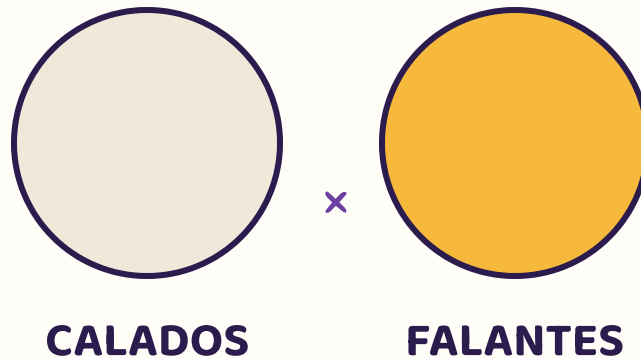
**Hoje vamos falar sobre gritar.
E sobre ouvir quem grita.**

02

O que está acontecendo

 8 min

Não temos o hábito da escuta



PENSE 2026 • IBGE

quase 3 em 10

adolescentes brasileiros se sentem tristes
quase todos os dias.

**O problema não é
só o que sentimos.
É que ninguém está ouvindo.**

03

As três vivências

 7 min

Pensamento · Ação · Sentimento



Indivíduo · Problema · Pessoa

INDIVÍDUO

PROBLEMA

PESSOA

**Quem sofre precisa que
enxerguem a pessoa.**

04

Escuta ativa, ao vivo

 10 min



Acolher sem julgar

Ameaça zero. Aceitação plena — a pessoa relaxa quando percebe que não vai ser julgada.



2

Respeitar o silêncio

O silêncio também fala. Não precisa preencher todo espaço com uma resposta.



Não prometer resolver

Você não precisa ter a solução. Precisa estar presente.

AGORA, NA PRÁTICA

90 segundos

Em dupla. Um fala algo que pesa essa semana. O outro só escuta — sem interromper.

05

Elias precisa de socorro

 8 min • 1 Reis 19

**Até o mais corajoso
chega ao limite.**

**Deus não repreende Elias.
Cuida dele primeiro.**

**Pedir ajuda é coragem,
não fraqueza.**

06

Se um amigo se abrir com você

 7 min



Ouçã sem prometer segredo

“Eu tô do seu lado, mas isso é grande demais
pra eu guardar sozinho.”



Não banalize nem entre em pânico

Não diga “isso passa”. Não fuja. Mas também
não precisa resolver sozinho.

③ LEVE A UM ADULTO DE CONFIANÇA NO MESMO DIA

188

CVV — ligação, chat, cvv.org.br. Ou
touchpeace.app — videochamada anônima
e gratuita, 24h. Sempre junto com a
pessoa, nunca só avisando e sumindo.

07

Que me ensinam

 4 min

“Meu Deus, e eu que não sei rezar? Como viver então?”

— Clarice Lispector, *A Descoberta do Mundo*

*“Deus, fazei com que os que eu amo não me sobrevivam
— eu não toleraria a ausência.”*

— Clarice Lispector

ATÉ QUEM NÃO SABE REZAR, TENTA

“Vou tentar rezar agora, despidoradamente em público.”

Perdoando o Adeus — O Teatro Mágico.
Fernando Anitelli escreveu essa canção ao
perder o irmão.

**“A vida anuncia que
renuncia a morte.”**

Perdoando o Adeus — O Teatro Mágico

08

Fechamento

 5 min

CARTÃO DE COMPROMISSO

**“Essa semana, vou ouvir
alguém de verdade.”**

4 semanas. 4 lições.

Semana 1

Notificação de socorro

Semana 2

O feed e o coração

Semana 3

Os amigos que abriram um teto

Semana 4

Desligar pra viver

CAPAZ × MPC BRASIL

VIVER

a vida inteira



Capelania Escolar
Ministério de Capelania



MPC Brasil
Mocidade para Cristo