

# Como ajudar quem não quer ser ajudado

Depressão, ansiedade, luto, adicção e problemas mentais são situações em que pode haver dificuldade em pedir ajuda e, **mesmo com as melhores intenções, oferecer auxílio pode ser delicado. Saiba o que pode fazer.**

POR **BÁRBARA BETTENCOURT**

COLABORAÇÃO



**DR. FERNANDO LIMA MAGALHÃES**  
Psicólogo clínico e psicoterapeuta  
fernandomagalhaes.pt



## OS SINAIS DE ALERTA DAS PRINCIPAIS DOENÇAS MENTAIS

### DEPRESSÃO

→ **Tristeza e desânimo persistentes**

«A pessoa perde o interesse em atividades que dantes traziam alegria ou satisfação, sente-se constantemente cansada ou sem energia.»

### ANSIEDADE

→ **Preocupações constantes sobre coisas improváveis de acontecer**

«A pessoa revela medo intenso desproporcionado, pode ter insónia e problemas digestivos.»

### TRANSTORNO BIPOLAR

→ **Mudanças de humor extremas**

«Durante alguns períodos, a pessoa sente-se extremamente animada ou irritada e tem uma energia e atividade muito elevadas.»

### ESQUIZOFRENIA

→ **Alucinações e delírios**

«Surgem percepções falsas (como ouvir vozes) ou crenças não realistas, tendência para se afastar dos amigos e comportamentos incomuns.»

### TRANSTORNO NARCISISTA

→ **Procura constante de atenção**

«A pessoa revela falta de empatia: pode achar que é única e merece tratamento especial e usar os outros para satisfazer as suas próprias necessidades.»

### ✱ PSICOPATIA

→ **Dificuldade em sentir empatia ou responsabilidade por ações que prejudicam os outros**

«Pode manipular e enganar os outros para atender aos seus interesses.»

«**S**ó conseguimos ajudar alguém se aceitarem a nossa ajuda,

mas algumas pessoas não aceitam que precisam de ajuda psicológica, seja porque não conseguem ter uma perspetiva de si próprias, não percebem a gravidade da sua condição devido às características da própria doença, subestimam o que estão a sentir ou encaram pedir ajuda como um tabu ou uma “falha” inadmissível», explica o psicólogo clínico e psicoterapeuta Fernando Lima Magalhães. Também é impossível obrigar alguém a procurar tratamento, exceto em casos muito específicos. «Qualquer tratamento médico e psicológico depende de uma aceitação voluntária, exceto nos casos em que exista risco de vida para si ou para os outros», esclarece. Mas então qual a melhor forma de agir?

### ✱ ANTES DE FALAR, ESCUTE

Um bom ponto de partida é «conversar de forma amigável, quando a pessoa desejar e estiver disponível.

Muitas vezes é melhor apenas ouvir, deixando a outra pessoa expressar medos, preocupações e sentimentos, sem julgar nem criticar, para que se sinta compreendida»,

aconselha o psicoterapeuta. Outra abordagem possível é a de «mostrar informação científica (de psicólogos ou psiquiatras) que possa ajudar a pessoa a compreender o seu problema. Oferecer ajuda na procura de um psicólogo ou até acompanhar a pessoa nas consultas» são outras sugestões do especialista. Ao mostrar-se disponível, não se esqueça de estabelecer limites, especialmente se a pessoa fizer pedidos que nitidamente não contribuam para o seu bem-estar. Será o caso,



### EUSINTO.ME ESTE SITE PODE AJUDAR

Se quer melhorar o seu bem-estar, procurar ajuda para algo que o está a incomodar ou ajudar alguém de quem gosta, o site **eusinto.me** é um bom ponto de partida. Funciona como um agregador de conteúdos e inclui um assistente virtual que o pode ajudar a decidir que recursos são mais úteis para as suas

«de pedir dinheiro para adicções ou jogo compulsivo», exemplifica. O ideal é criar uma rede de apoio coletiva, indica, envolvendo outras pessoas próximas, como amigos.

**✱ NÃO PRESSIONE, NÃO JULGUE**

Evite «confrontar, pressionar, julgar ou rotular

a pessoa de louca ou neurótica, por exemplo, pois tal só vai criar resistência e diminuir a empatia e compaixão.

**Quem se sente mal não precisa nem deve ser julgado. As críticas só vão afastar mais essa pessoa»**,

alerta o psicólogo. Mesmo que seja difícil, será indicado «procurar manter

sempre uma relação amigável, manifestando abertura para ouvir sentimentos e preocupações, mas conversando sobre outros temas, sem pressionar para a procura de ajuda.

Trata-se de manter uma relação de confiança e respeitar os limites da outra pessoa». Lembre-se

que «pode incentivar a ter bons hábitos de saúde física e mental, como ter o sono adequado e socializar. Estudar um pouco sobre a questão ou até consultar um psicólogo pode ajudar a lidar com questões que surjam no apoio que está a prestar. Mas, em última análise, a decisão e responsabilidade

de procurar ajuda é da própria pessoa», conclui.

**✱ SINAIS DE DEMÊNCIA, COMO ATUAR?**

Nalgumas pessoas as perturbações do envelhecimento podem ser difíceis de aceitar, já que pode ser assustador perceber que se está a perder autonomia, diz o psicólogo. «Em vez de impor ajuda, construa uma relação de confiança, comece a oferecer assistência em tarefas pequenas e devagarinho aumente a ajuda conforme a necessidade. É importante comunicar com linguagem clara e simples, evitando frases complexas ou ambíguas e definir um sistema de sinais para casos de emergência, de modo que a pessoa possa pedir ajuda quando necessário sem se sentir invadida (por exemplo um botão no telemóvel). Pode ser necessário consultar um profissional de saúde especializado em Geriatria ou Neurologia e deve manter-se a família e a rede de apoio informadas e envolvidas.»

**ADICÇÕES, SITUAÇÕES CRÍTICAS**

Em situações de adicção é muito comum a pessoa

negar ajuda e até mentir, mas «o confronto pode criar mais resistência, pelo que é importante abordar a situação com sensibilidade e compaixão. Será melhor falar num ambiente tranquilo e quando a pessoa não está sobre o efeito de substâncias. A conversa deve incidir sobre comportamentos específicos que tenha observado e que causam preocupação: “Reparei em duas garrafas vazias e acho preocupante”. Procure ser empático e não julgador: “Imagino como te deves sentir”, “Estou preocupado contigo, com os comportamentos X e Y e gostava de saber como te sentes”. **Mostre que está ali para apoiar e ofereça-se para ajudar a encontrar recursos ou profissionais de saúde. Aceite que a pessoa pode ainda não estar pronta para admitir o problema, mas continue a oferecer apoio.** Nas adicções é essencial manter os seus próprios limites e não ser manipulado, mas, se a situação é crítica ou perigosa, é importante procurar ajuda de um profissional de saúde ou serviço de emergência», aconselha Fernando Magalhães. ✱

**NÃO SABE COMO RESPONDER?**

**7 BONS ARGUMENTOS PARA AS PRINCIPAIS DESCULPAS**

Quem recusa ajuda costuma ter bons argumentos. Se ficar sem resposta, use este guia do psicólogo clínico Fernando Magalhães para se orientar.



**“NÃO QUERO FALAR SOBRE ISSO”**

→ **Experimente dizer**

«Compreendo que seja difícil. Mas estou aqui para quando precisares. Há algo em que possa ajudar?»



**“EU NÃO TENHO PROBLEMA NENHUM”**

→ **Experimente dizer**

«Entendo que acredites nisso agora. Mas, se no futuro quiseres conversar sobre algo que te provoca sofrimento, estou aqui.»



**“EU CONSIGO LIDAR COM ISTO SOZINHO”**

→ **Experimente dizer**

«É bom seres capaz de lidar por tua conta. Mas, quando partilharmos, sentimo-nos melhor. Os amigos estão aqui para isso.»



**“ISTO NÃO É NADA DE ESPECIAL”**

→ **Experimente dizer:**

«Respeito a tua opinião e estou aqui para te ouvir, mais tarde, quando precisares. Repara nesta pessoa, com uma situação semelhante, e como procurar ajuda a beneficiou (pode mostrar um site, folheto ou um caso real).»



**“TU NÃO ENTENDES...”**

→ **Experimente dizer**

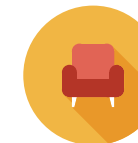
«Desculpa se não entendo a situação. Podes falar mais sobre ela? Há alguém mais conhecedor com quem gostarias de falar ou que passou pelo mesmo?»



**“ESTOU SÓ NUMA FASE MENOS BOA, ISTO PASSA”**

→ **Experimente dizer**

«Compreendo que é difícil o que estás a sentir. É bom continuares otimista sobre o futuro. Se precisares de apoio, estou aqui para ajudar. Tem estes recursos, que podem ajudar na situação, se tiveres interesse.»



**“NÃO ADIANTA PEDIR AJUDA”**

→ **Experimente dizer**

«Compreendo que estejas desanimado. No entanto, conheço a pessoa X e Y que melhorou muito com o psicólogo Z, ou com o grupo de apoio. Por que não experimentar? Não tens nada a perder. Quando quiseres, estou disponível para te ajudar.»