



## Como falar sobre saúde mental



O estigma em torno da saúde mental pode muitas vezes dificultar conversas sobre bem-estar mental. Você pode se sentir desconfortável ao pedir ajuda ou verificar como um amigo ou colega está indo, sem saber que linguagem usar ou como abordar o assunto.

No final das contas, o que realmente importa é você mostrar que está ali para ouvir e apoiar a outra pessoa. Da mesma forma, se você está pedindo ajuda, não há uma maneira “correta” de fazer isso — trata-se de estender a mão e dizer a alguém em quem você confia que precisa de apoio.

Abaixo estão algumas maneiras saudáveis de falar sobre seu bem-estar mental e sugestões de como verificar a saúde mental de outras pessoas.



## A quem recorrer para obter apoio

Se você sente que precisa de apoio para sua saúde mental, muitas vezes pode ser difícil entrar em contato, mas provavelmente descobrirá que a maioria das pessoas quer ajudar e se sente honrada por você tê-las procurado.

Ao decidir com quem falar, considere as pessoas em quem você confia e que têm empatia e inteligência emocional. Existe um membro da família, um amigo próximo, um professor, um mentor ou outra pessoa que você respeita e com quem se sente à vontade para se abrir?

Se preferir preparar o terreno antes da conversa, mencione a eles que há algo que gostaria de discutir e marque um horário para conversar. Tente encontrar um local privado onde se sinta confortável e possa falar sem ser interrompido.

Se uma conversa presencial parecer muito intimidadora, tente entrar em contato com alguém por mensagem de texto. O modo de comunicação não deve ser uma barreira para pedir ajuda e se conectar com alguém em quem você confia.



## Sugestões para pedir ajuda

Fazer anotações com antecedência sobre o que você quer dizer pode ajudar a focar seus pensamentos. Não sinta que precisa falar sobre tudo o que está sentindo ao longo de uma conversa. Falar sobre o que você está passando geralmente é um processo que ocorre ao longo de muitas discussões e será um pouco diferente com cada pessoa com quem você fala.

Não há necessidade de se preocupar se você não sabe como se expressar ou o que dizer — simplifique e diga à outra pessoa que você está se sentindo mal e não sabe a quem recorrer e que gostaria de ajuda. Diga as coisas como elas são, não menospreze ou ignore a situação como se não fosse importante. Sua saúde mental é importante e alguém que tem seus melhores interesses em mente não achará que você é um fardo.

Considere que tipo de apoio você deseja — você precisa de ajuda para encontrar um profissional com quem conversar, gostaria que alguém o acompanhasse a uma consulta ou está apenas procurando alguém para ouvi-lo? Diga às pessoas o que elas podem fazer para ajudar.

Em algumas situações, você talvez não obtenha a resposta que estava procurando. A saúde mental pode ser um assunto difícil para algumas pessoas — isso pode estar relacionado a falta de informação, aspectos culturais, antecedentes da pessoa ou algum outro fator. O importante é que você não deixe que isso o impeça de procurar ajuda em outro lugar.



## Você está no comando

Você toma as decisões referentes a com quem compartilha detalhes sobre a sua saúde mental e sobre quais aspectos deseja falar. Se você encontrou recursos de que gosta, considere compartilhá-los com outras pessoas para que elas aprendam sobre sua condição.

Falar com amigos e familiares de confiança sobre sua saúde mental é um bom ponto de partida. Você provavelmente desejará falar com um profissional, já que ele é treinado para ajudá-lo a enfrentar os desafios. É importante construir uma forte rede de apoio que inclua uma combinação de membros da família e/ou amigos, bem como profissionais.

Se você precisar de ajuda imediata, não hesite em entrar em contato com alguém de sua confiança, ir a um pronto-socorro ou entrar em contato com uma linha direta de emergência.



## Formas de buscar ajuda

Se você está preocupado com o bem-estar de outra pessoa e deseja verificar como ela está, pode ser um desafio saber como iniciar a conversa. Mesmo que seja difícil falar sobre o assunto, não adie a discussão esperando que a outra pessoa toque no assunto — a saúde mental é importante e, quanto mais cedo alguém conseguir a ajuda de que precisa, mais cedo poderá começar sua recuperação.

Escolha um momento e um local apropriados para a conversa e talvez comece perguntando como a pessoa está se sentindo ultimamente. Tente manter sua linguagem focada no “eu” em vez de no “você”, por exemplo, “Eu percebi que seu comportamento mudou recentemente e isso me preocupa. Você está bem?” Não fique muito preso ou preocupado sobre como você está formulando as frases, comunicar que você está lá para a pessoa é a parte crucial.

Tente manter uma linguagem neutra e sem julgamento e siga a pessoa em relação à direção e ao ritmo da conversa. Você não quer que a pessoa sinta que está sendo interrogada — seu trabalho não é resolver os problemas dela, é ouvir e oferecer apoio quando puder.



## Mostre que você está disponível

Você quer fazer a outra pessoa se sentir validada e compreendida. Durante a conversa, repita o que ela disse se precisar esclarecer alguma coisa. Não tente dominar a situação ou instruir a pessoa sobre o que fazer. Siga as dicas da pessoa sobre quais são os próximos passos e pergunte de que tipo de apoio ela precisa.

Se você consegue se identificar com o que a pessoa está dizendo, sinta-se à vontade para demonstrar empatia falando sobre suas próprias experiências, mas não faça a conversa girar em torno de você. Mantenha o foco na pessoa e no bem-estar dela. Não descarte os sentimentos dela com comentários como “Provavelmente é apenas uma fase” ou “Não é importante”.

Use seu julgamento para determinar o melhor plano de ação de agora em diante. Às vezes, um indivíduo pode ser um perigo para si mesmo e precisa de ajuda profissional. Se a pessoa parecer estar em perigo imediato, procure assistência profissional ou entre em contato com os serviços de emergência imediatamente.



## Dicas de acompanhamento

Diga à pessoa que você procurou saber que você também estará lá para conversar no futuro e que não foi apenas uma discussão isolada. No entanto, não pense que todas as conversas que você tem com ela precisam girar em torno da saúde mental dela. Esforce-se para ser uma influência positiva na vida dela — convide-a para acompanhar você em atividades ou encontros sociais.

Preste atenção à sua linguagem e tome cuidado para não definir uma pessoa pelo seu diagnóstico, por exemplo, em vez de chamar alguém de “bipolar”, diga que é “uma pessoa com transtorno bipolar”. Nunca use termos depreciativos e rótulos como “louco” ou “insano”.

Aprender sobre os desafios de saúde mental que alguém está enfrentando pode ser uma forma de apoio para mostrar que você está disponível para ajudar. Se você encontrar recursos úteis, não tenha medo de repassá-los à pessoa que está lidando com a condição.



## Fontes:

**Child Mind Institute. How to Support a Friend With Mental Health Challenges.**  
[childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges/](https://childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges/)

Abre em uma nova janela

**Child Mind Institute. How to Talk About Mental Health Issues.**  
[childmind.org/article/talk-mental-health-issues/](https://childmind.org/article/talk-mental-health-issues/)

Abre em uma nova janela

**Child Mind Institute. Como falar com seus pais sobre a obtenção de ajuda.**  
[childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-about-getting-help-if-you-think-you-need-it/](https://childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-about-getting-help-if-you-think-you-need-it/)

Abre em uma nova janela

**Mental Health America. Time To Talk: Tips For Talking About Your Mental Health.**  
[mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health](https://mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health)

Abre em uma nova janela

**Mental Health Foundation. How to support someone with a mental health problem.**  
[mentalhealth.org.uk/publications/supporting-someone-mental-health-problem](https://mentalhealth.org.uk/publications/supporting-someone-mental-health-problem)

Abre em uma nova janela

**National Alliance on Mental Illness. Disclosing to Others.**  
[nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Disclosing-to-Others](https://nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Disclosing-to-Others)

Abre em uma nova janela

**National Alliance on Mental Illness. How to Help a Friend.**  
[nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend](https://nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend)

Abre em uma nova janela

**National Alliance on Mental Illness. Supporting Recovery.**  
[nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery)

Abre em uma nova janela

**Optum. Myths and Facts About Mental Health.**  
[livewell.optum.com/sec\\_BeWell/sub\\_bw\\_ConditionsbyName\\_Anxiety/cnt\\_art\\_15435\\_MythsandFactsAboutMentalHealth](https://livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsbyName_Anxiety/cnt_art_15435_MythsandFactsAboutMentalHealth)

Abre em uma nova janela



## Apoio crítico quando você precisa

Acesse [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



**Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo.** Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC