


EDUCAÇÃO EM SAÚDE EMOCIONAL

# MENTE EM FOCO

Depressão, bem-estar e caminhos para o cuidado. Um guia visual com explicações, exercícios e fichas práticas.

LIVRO ILUSTRADO • PARA ADULTOS

LIÇÃO 12

# Pedir companhia pode ser o primeiro pedido

Apoio não exige contar todos os detalhes



CENA CONCEITUAL POR IA • CONTEÚDO EDUCATIVO

Às vezes, explicar o sofrimento parece impossível. Você pode começar com uma frase curta e verdadeira: “Tenho passado por dias difíceis e gostaria de conversar”, “Você poderia me acompanhar até o atendimento?” ou “Hoje preciso de companhia, não de conselhos”. É válido escolher o quanto compartilhar.

Nem todo conhecido será a pessoa certa para escutar. Prefira alguém com quem exista respeito, segurança e confidencialidade. Se não houver uma pessoa próxima disponível, serviços de saúde e acolhimento podem ser o primeiro contato. Pedir apoio não significa que você esteja obrigando alguém a resolver tudo.

Uma conversa não precisa ter conclusão imediata. Combinar um horário, compartilhar uma dúvida ou só estar acompanhado pode tornar o acesso ao cuidado mais possível. Em situação de risco, não espere a disponibilidade de uma conversa informal: procure atendimento urgente.

**PARA CONSIDERAR**

Pedir companhia não cria uma obrigação de contar tudo. Você pode definir assunto, duração e forma da conversa. Se a resposta da pessoa não for acolhedora, buscar outro contato ou serviço pode ser uma escolha mais segura.

**EXEMPLO APLICADO**

Mensagem possível: “Oi, preciso falar sobre como tenho me sentido. Você poderia me ouvir por alguns minutos hoje? Se não der, me avise para eu procurar outro apoio.”

PRÁTICA GUIADA 12

# Pedir companhia pode ser o primeiro pedido

Três passos para transformar a leitura em observação útil — sem obrigação de cumprir todos.



**01**

Escolha uma pessoa ou serviço que pareça seguro.



**02**

Adapte uma frase simples sem revelar o que não deseja.



**03**

Combine a forma de apoio que seria útil e respeite respostas possíveis.

**PARA PENSAR OU ESCREVER**

Que tipo de ajuda seria mais útil: escuta, companhia, informação ou transporte?

**MEU REGISTRO (OPCIONAL)**

**ATENÇÃO**

Em caso de violência, coerção ou risco, procure serviços e pessoas que preservem sua segurança.