

Guia prático para familiares e amigos  
de pessoas em sofrimento emocional

# ESTAR P R E S E N T E

Maria João Martins (Coord.) | Inês Eulálio | Alícia Marques  
Andreia Ferreira | Beatriz Carvalhinho  
Joana Martins | Sandra Xavier | Sofia Caetano



Com  
exercícios  
e meditações.  
Inclui  
áudios.

Leitura recomendada pela APTC



PACTOR



# ESTAR PRESENTE

Guia Prático  
para Familiares e Amigos  
de Pessoas em Sofrimento Emocional

Maria João Martins (coordenadora)

Inês Eulálio

Alícia Marques

Andreia Ferreira

Beatriz Carvalhinho

Joana Martins

Sandra Xavier

Sofia Caetano

**PACTOR**

[www.pactor.pt](http://www.pactor.pt)

**AVISO  
IMPORTANTE**

Este produto tem reservados todos os direitos de autor, sendo proibida a sua reprodução total ou parcial em qualquer formato ou suporte, difusão, modificação, publicação ou qualquer uso comercial ou não comercial de qualquer conteúdo, assim como é proibida a utilização em bases de dados, ferramentas de *data mining, robots*, ou ferramentas similares de extração e compilação de dados, incluindo a sua consulta e uso por sistemas de inteligência artificial, quaisquer que sejam os seus objetivos, sem prévia autorização por escrito da Editora.

**EDIÇÃO**

PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação  
Av. Praia da Vitória, 14 A – 1000-247 LISBOA  
Tel: +351 213 511 448  
pactor@pactor.pt  
www.pactor.pt

**DISTRIBUIÇÃO**

Lidel – Edições Técnicas, Lda.  
R. D. Estefânia, 183, R/C Dto. – 1049-057 LISBOA  
Tel: +351 213 511 448  
lidel@lidel.pt  
www.lidel.pt

**LIVRARIA**

Av. Praia da Vitória, 14 A – 1000-247 LISBOA  
Tel: +351 213 541 418  
livraria@lidel.pt

Copyright © 2026, PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação  
® Marca registada da FCA PACTOR Editores, Lda.  
ISBN edição impressa: 978-989-693-208-4  
1.ª edição impressa: janeiro de 2026

Paginação: Carlos Mendes

Impressão e acabamento: Cafilesa – Soluções Gráficas, Lda. – Venda do Pinheiro  
Depósito Legal n.º

Capa: José Manuel Reis

Imagen de capa: © Melita / Adobe Stock Photo

Todos os nossos livros passam por um rigoroso controlo de qualidade, no entanto, aconselhamos a consulta periódica do nosso site ([www.pactor.pt](http://www.pactor.pt)) para fazer o download de eventuais correções.

Não nos responsabilizamos por desatualizações das hiperligações presentes nesta obra, que foram verificadas à data de publicação da mesma.

Os nomes comerciais referenciados neste livro têm patente registada.

**CÓDIGOS QR  
AVISO IMPORTANTE**

Os códigos QR incluídos nesta publicação remetem para páginas web com informação complementar ou cujos dados vêm sendo atualizados. O reconhecimento de códigos QR em modelos mais antigos de dispositivos pode não ser imediato.

**SEJA ORIGINAL  
Diga NÃO  
À CÓPIA**  
RESPEITE OS DIREITOS DE AUTOR

Reservados todos os direitos. Esta publicação não pode ser reproduzida, nem transmitida, no todo ou em parte, por qualquer processo eletrónico, mecânico, fotocópia, digitalização, gravação, sistema de armazenamento e disponibilização de informação, sítio Web, blogue ou outros, sem prévia autorização escrita da Editora, exceto o permitido pelo CDADC, em termos de cópia privada pela AGECOP – Associação para a Gestão da Cópia Privada, através do pagamento das respetivas taxas.

# ÍNDICE

Prefácio.....	VII
Nota da FamiliarMente .....	XI
Nota de apoio da APTC .....	XIII
Nota de apoio da Coordenação Regional de Saúde Mental do Centro – Ministério da Saúde.....	XV
Nota prévia.....	XVII
Vamos começar!.....	XIX
<b>PARTE I – CONHECER .....</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo 1:</b> Saber cuidar: Aprendemos ou é inato? .....	3
<b>Capítulo 2:</b> O que precisamos de saber sobre as emoções? .....	9
<b>Capítulo 3:</b> Os três sistemas de regulação emocional .....	17
<b>Capítulo 4:</b> Entre compreender e agir: A compaixão .....	29
<b>PARTE II – COMUNICAR .....</b>	<b>43</b>
<b>Capítulo 5:</b> Qual é o nosso papel? .....	45
<b>Capítulo 6:</b> As bases do cuidado .....	57
<b>PARTE III – CUIDAR .....</b>	<b>75</b>
<b>Capítulo 7:</b> Da desregulação à regulação: Quais são as direções? .....	77
<b>Capítulo 8:</b> Da ansiedade ao pânico.....	87
<b>Capítulo 9:</b> Da tristeza à depressão.....	103
<b>Capítulo 10:</b> Da raiva à agressividade.....	115
<b>COMO CUIDAR QUANDO A DESREGULAÇÃO É EXTREMA .....</b>	<b>135</b>

<b>Capítulo 11:</b>	Quando o impulso vicia.....	139
<b>Capítulo 12:</b>	Quando magoarmo-nos parece ser a solução .....	153
<b>Capítulo 13:</b>	Quando a realidade fica distorcida.....	169
<b>Capítulo 14:</b>	Como cuidar de nós enquanto cuidamos? .....	179
<b>PARTE IV – CONECTAR .....</b>		<b>193</b>
<b>Capítulo 15:</b>	Compaixão em rede.....	195
Daqui para a frente .....		207
Posfácio .....		211

# PREFÁCIO

Cuidar de alguém que está a lutar emocional ou psicologicamente é uma das experiências mais relevantes – mas, por vezes, mais exigentes – que podemos enfrentar. Podemos ver um ente querido a sofrer e querer desesperadamente ajudar, mas não termos a certeza do que dizer, do que fazer ou de como lidar com os nossos próprios sentimentos nesse processo.

Muitos de nós aprendemos, ao crescer, a tratar feridas físicas, mas não emocionais. Muitas vezes, não nos ensinam a reconhecer a angústia, a responder a ela com sabedoria ou a cuidar de nós mesmos quando o sofrimento de outrem nos começa a afetar. No entanto, essas são aptidões essenciais para a vida – aptidões que podem fazer uma diferença profunda não apenas para a pessoa em dificuldade, mas também para aqueles que se preocupam com ela.

Este livro, *Estar Presente – Guia Prático para Familiares e Amigos de Pessoas em Sofrimento Emocional*, foi escrito para atender exatamente a essa necessidade. Oferece um guia claro, prático e cientificamente fundamentado para qualquer pessoa que queira entender e responder de forma mais eficaz ao sofrimento de pessoas próximas. Baseando-se em perspetivas da psicologia, da psicoterapia e, em particular, da Terapia Focada na Compaixão (TFC) e do Treino da Mente Compassiva (TMC), a obra fornece uma ponte entre a ciência clínica e a vida quotidiana.

## A MOTIVAÇÃO SUBJACENTE AO LIVRO

O ponto de partida das autoras deste guia foi uma pergunta simples, mas presente: como podemos ajudar as pessoas comuns a sentirem-se mais confiantes e capazes de responder às dificuldades de saúde mental dos outros?

Se bem que muitos de nós queiramos ajudar as pessoas de quem gostamos, podemos ser impedidos de o fazer por muitas razões. Por vezes, isto acontece porque temos uma compreensão limitada dos problemas emocionais – os seus sinais, as suas causas e o que pode ser feito para enfrentá-los. Essa lacuna pode atrasar a procura de ajuda, aumentar o estigma e deixar quem precisa de ajuda e quem quer ajudar confusos e isolados.

Ao mesmo tempo, cuidar de alguém em sofrimento tem os seus custos. Os membros da família, companheiros e amigos experimentam muitas vezes exaustão, frustração ou sobrecarga. Podem sentir-se responsáveis pelo bem-estar dos outros, por vezes à custa do seu próprio bem-estar. Sem orientação, as boas intenções podem levar ao esgotamento.

O programa C4RE – do qual nasceu este guia – foi desenvolvido em resposta a estas realidades. Procura oferecer ao público em geral um instrumento prático e baseado em dados científicos, suscetível de aumentar a compreensão da saúde mental, e munir os leitores de aptidões concretas, compassivas, para que possam apoiar os outros e a si mesmos.

## O DESAFIO DO CUIDADO

Quando alguém próximo de nós está em sofrimento, o nosso instinto é, muitas vezes, intervir e tentar melhorar as coisas. Mas as emoções humanas são complexas, e a linha entre ajudar e exceder as nossas forças pode tornar-se difusa.

Por vezes, absorvemos a angústia da outra pessoa tão profundamente que se torna difícil distinguir entre a sua dor e a nossa. Vemo-nos constantemente preocupados, a sentirmo-nos tensos ou até a perder o sono. Outras vezes, a nossa frustração ou impotência pode vir ao de cima: ficamos preocupados com o nosso próprio desconforto – o nosso medo, frustração ou irritação – e distanciamo-nos inadvertidamente da pessoa que queremos ajudar.

Estas reações são profundamente humanas. Não são egoístas nem estão erradas – refletem simplesmente o modo como as nossas mentes reagem ao sofrimento daqueles de quem gostamos. O problema não é sentirmos demais, mas, muitas vezes, não dispormos de ferramentas para entender e regular o que sentimos.

Aprender a cuidar com sabedoria requer discernimento emocional: a capacidade de perceber o que está a acontecer em nós mesmos quando estendemos a mão a outros. Também requer limites e compaixão – pela outra pessoa, sim, mas também por nós mesmos.

## O PAPEL DA COMPAXÃO

A compaixão está no cerne deste livro – não como um conceito vago, mas como um conjunto de competências científicamente validadas. Na psicologia

moderna, a compaixão é definida como a sensibilidade ao sofrimento em nós mesmos e nos outros, com o compromisso de tentar aliviá-lo e preveni-lo.

O modelo da TFC, desenvolvido por Paul Gilbert, oferece uma compreensão rica de como a compaixão pode ajudar-nos a regular nossas emoções, a reduzir a vergonha e a autocritica e a reforçar a nossa capacidade de nos conectar com outros. A compaixão não significa resgatar pessoas ou assumir a sua dor; significa aprendermos a lidar com o sofrimento – nosso ou de outra pessoa – de uma forma sábia, equilibrada e corajosa.

Através do TMC, podemos aprender práticas específicas – de *grounding* (ou enraizamento), respiração, meditação em imaginação, *mindfulness* (ou atenção plena) – que podem ajudar-nos a abordar o sofrimento a partir de uma posição de força, e não de sobrecarga.

Este guia baseia-se nessas ideias. Traduz os princípios da TFC e do TMC numa linguagem e em práticas acessíveis a toda a gente, independentemente do seu percurso ou da sua formação. O objetivo é ajudar os leitores a cultivar as qualidades da “mente compassiva”: sabedoria, força, calor e coragem.

## O QUE VAI ENCONTRAR NESTE LIVRO

Esta obra organiza-se em torno de temas claros e práticos. Cada capítulo introduz conceitos psicológicos nucleares, acrescentando-lhes orientação, exercícios e reflexões, concebidos para situações da vida real. Os leitores vão encontrar:

- Uma introdução às emoções e às suas funções, e a como a compreensão delas pode transformar a maneira como respondemos ao sofrimento;
- Orientação para comunicar com compaixão – como ouvir, como aprender o que dizer (e o que não dizer) e como perceber quando é necessária ajuda profissional;
- Conselhos práticos para dificuldades emocionais específicas, incluindo a ansiedade, a depressão, a raiva, os comportamentos aditivos e as crises, como o autodano ou os pensamentos sobre o suicídio;
- Secções específicas sobre o autocuidado, explorando como quem cuida pode prevenir o esgotamento, manter-se focado e praticar a autocompaixão;
- Estratégias de ligação a redes de apoio, para que o ato de cuidar não se torne um fardo isolado ou esmagador.

O que torna este livro único é o seu duplo foco: não só orienta o leitor sobre como entender e ajudar os outros, mas também o ajuda a aprender a fortalecer as suas próprias competências de regulação emocional. Este é um elemento vital do cuidado sustentável. Quando somos mais capazes de lidar com o nosso próprio stress, emoções e reações, somos mais capazes de estar verdadeiramente presentes para aqueles que precisam.

Se está a ler isto, é provavelmente alguém que quer fazer a diferença – entender, ajudar e cuidar melhor. Essa intenção por si só tem profunda importância. Espero que este livro maravilhoso não só aumente o seu conhecimento, mas também nutra a sua confiança e coragem. Aprenderá que a compaixão não é algo que temos ou não temos – é algo que podemos treinar. Com a prática, podemos aprender a mantermo-nos estáveis diante do sofrimento, a ouvir com paciência, a estabelecer limites saudáveis e a permanecer conectados mesmo quando o caminho parece incerto.

Cuidar dos outros e cuidar de nós mesmos não são forças opostas; são dois lados do mesmo processo compassivo. Quanto melhor compreendemos isso, mais capazes nos tornamos de oferecer apoio genuíno – apoio que cura em vez de esgotar, que conecta em vez de isolar.

Este livro é um passo nessa direção: rumo a um mundo em que possamos enfrentar o sofrimento, não com medo ou evitamento, mas com sabedoria, força e cuidado.

Com votos compassivos para a jornada que tem à sua frente...

**Doutor Chris Irons**

*Psicólogo clínico. Investigador, autor e formador em Terapia Focada na Compaixão. Diretor da Balanced Minds<sup>1</sup>*

Tradução de António Sousa Ribeiro

Versão original do Prefácio disponível para download nos materiais complementares do livro em [www.pactor.pt](http://www.pactor.pt)

---

<sup>1</sup> <https://balancedminds.com/>

# NOTA PRÉVIA

O programa C4RE – Conhecer, Comunicar, Cuidar e Conectar foi desenvolvido pela Equipa de Psicologia Clínica dos Serviços de Saúde e de Gestão da Segurança no Trabalho dos Serviços da Ação Social da Universidade de Coimbra, sob a direção do Doutor António Queirós.

Integrou-se inicialmente num projeto mais alargado do mesmo serviço – o projeto C.A.R.E. (Compreender, Apoiar e Reduzir o Estigma), destinado a ajudar as pessoas a compreenderem melhor o funcionamento psicológico humano, de forma a poderem cuidar da sua saúde mental e apoiar os outros quando estes estão em sofrimento.

A motivação para o desenvolvimento do programa C4RE partiu do reconhecimento de que muitas vezes nos é difícil, enquanto seres humanos, regular as nossas próprias emoções de forma eficaz e simultaneamente respeitadora (no sentido em que comumente procuramos eliminar as emoções difíceis, não reconhecendo a sua função, habitualmente, protetora). A este facto adicionamos o conhecimento de que, embora a compaixão seja uma motivação humana inata, não raras vezes as competências necessárias para uma resposta compassiva têm de ser estimuladas e treinadas, principalmente quando o sofrimento é de alguém que nos é próximo. Quando a estes factos juntamos a consciência de que a investigação mostra que mais facilmente e precocemente pedimos ajuda a outros significativos em situações de sofrimento emocional, torna-se imperativo olhar para a capacitação da população em geral, no que diz respeito a competências de auto e heteroajuda, como algo relevante e urgente.

Desenvolvido inicialmente como um treino em grupo para jovens estudantes do ensino superior<sup>1</sup>, agora adaptado para formato de autoajuda, o programa C4RE parte da premissa-base de que somos responsáveis pelo nosso próprio bem-estar emocional e, desta forma, podemos também ser capacitados e

---

<sup>1</sup> Programa a ser estudado empiricamente para a sua eficácia no contexto do ensino superior. Informações acerca deste estudo podem ser requeridas às autoras através do endereço: [ucare@uc.pt](mailto:ucare@uc.pt)

encorajados a apoiar as pessoas importantes da nossa vida em situações de maior desafio emocional.

De uma forma geral, o programa pretende aumentar e melhorar o conhecimento sobre saúde mental, bem-estar e regulação emocional (**Conhecer**), capacitar os leitores para comunicarem eficaz e compassivamente com pessoas significativas em sofrimento de forma a poderem apoiar esse processo de regulação nos outros (**Comunicar**), partilhar estratégias de regulação emocional que podem ser úteis no cuidar das nossas emoções e das emoções dos outros em situações de sofrimento (**Cuidar**), compreendendo que todos os seres humanos passam por períodos de dificuldade com características semelhantes (embora em contextos específicos e distintos). Desta forma, este guia pretende incentivar a que possamos praticar competências gerais de resposta compassiva ao sofrimento humano e competências específicas para contextos e problemáticas concretas. O último C ocorre no contexto desta compreensão desestigmatizante de que o sofrimento e a desregulação fazem parte da experiência humana, não sendo por isso algo anormal, diferente ou a eliminar, mas sim coisas a gerir a três níveis: individualmente, com a ajuda de outros significativos e com a conexão a profissionais de saúde, sempre que necessário (**Conectar**). Este último ponto alerta-nos para a importância do que chamamos os “três fluxos da compaixão” – a autocompaixão (compaixão para connosco próprios), o dar compaixão ao outro e o receber compaixão do outro – no cuidado da saúde mental e do bem-estar emocional.

Desta forma, este guia de autoajuda para a gestão do sofrimento não pretende substituir o papel do profissional de saúde nos cuidados à pessoa em sofrimento emocional, nem pretende responsabilizar o leitor pelo sofrimento de outros significativos. O nosso papel no alívio do sofrimento do outro limita-se ao que podemos controlar – o nosso próprio comportamento –, e regular – as nossas próprias emoções. O programa C4RE frisa, assim, o desenvolvimento da consciência de que, apesar de o nosso papel poder facilitar a mudança e a regulação do outro, não somos responsáveis por elas. Podemos, no entanto, todos ter um papel no alívio do sofrimento e contribuir para redes sociais de cuidado mais compassivas.

# CAPÍTULO 1

## Saber cuidar: Aprendemos ou é inato?

Compreender como e porque cuidamos faz-nos recuar aos tempos mais remotos da nossa espécie. Sabemos que, enquanto seres humanos, existem duas motivações essenciais: a sobrevivência e a reprodução. Ora, para estas motivações vingarem, precisamos do quê? **Uns dos outros.**

Por exemplo, perante indivíduos dominantes e agressivos, que controlavam os recursos, os indivíduos que se encontravam em desvantagem começaram a formar alianças e a unir-se contra esses dominadores, passando depois a partilhar os recursos obtidos entre si. Com o tempo, o estatuto e a integração social na comunidade dependiam do cuidar e partilhar, ações que se tornaram essenciais à sobrevivência e criaram as bases para uma cooperação mais alargada.

Antigamente, um ser humano sozinho, que não cooperasse e não pertencesse a um grupo, tinha hipóteses reduzidas de sobreviver. Assim, a mentalidade do cuidar e partilhar favoreceu o desenvolvimento de comportamentos pró-sociais (isto é, um conjunto de comportamentos que visam favorecer os outros), bem como formas de dar e receber apoio emocional e físico. Ter uma rede de partilha e cuidado mostrou ter efeitos significativos na saúde física e mental, ativando sistemas fisiológicos que envolvem a libertação de um neurotransmissor ligado ao bem-estar e a ligações afiliativas – a oxitocina – e a redução da atividade do sistema de resposta ao stress.

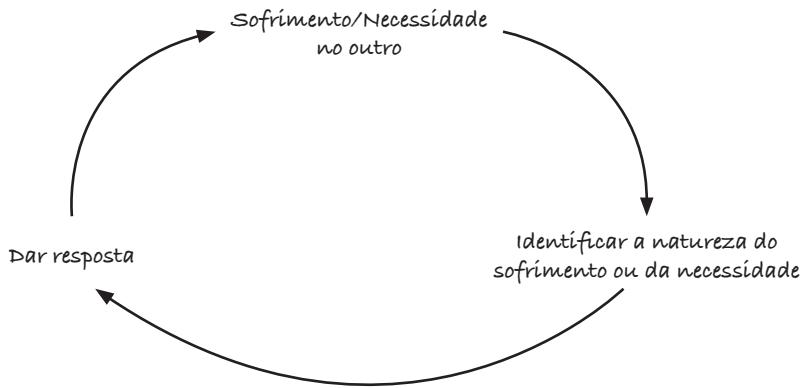
Nos dias de hoje, enquanto seres humanos, temos algumas estratégias sociais, presentes na relação Eu-outros, que ajudam à nossa sobrevivência e bem-estar.

Procura de cuidados            Prestação de cuidados

Uma dessas estratégias é a **procura de cuidados**, que envolve motivação e comportamentos que possam suscitar nos outros o providenciar de recursos como o conforto, a tranquilização ou a ajuda. Uma outra estratégia social,

complementar à procura de cuidados, é a de **prestação de cuidados**, que estimula a proteção e o fornecimento de cuidados e recursos aos outros. Assim, se surge um sinal de sofrimento ou uma necessidade a ser satisfeita, é comum que a pessoa que dá suporte e presta cuidados, prontamente, se envolva em estratégias para os aliviar ou lhes dar resposta.

Então, o que precisamos para cuidar?



Todas estas motivações estão presentes em cada um de nós, e, dependendo do contexto, vamos oscilando, permanentemente, entre os dois papéis: o de cuidar e o de ser cuidado.

### Vamos experimentar!

1. Recorde uma situação em que prestou cuidados.

---



---

2. Recorde uma situação em que foi cuidado.

---



---

Nesta interação entre cuidar-ser cuidado-cuidar, precisamos de:

- Uma **base segura**, a partir da qual quem é cuidado se sente suficientemente confiante para **explorar o mundo** e enfrentar desafios;

# CAPÍTULO 2

## O que precisamos de saber sobre as emoções?

Frequentemente classificamos as emoções em duas categorias: como boas, por exemplo o entusiasmo ou a alegria; ou más, como o medo ou a tristeza. Mas serão as emoções boas ou más? Podemos reduzi-las a esta perspetiva simplista? As emoções, muitas vezes, são vistas como algo incómodo, que nos fragiliza, que tem de ser controlado a todo o momento. Mas talvez venha a descobrir que não é bem assim... Neste capítulo vamos refletir sobre a natureza e utilidade das nossas emoções.



### Era uma vez...

Um mundo onde os seres humanos haviam sido dotados da extraordinária capacidade de viver sem emoções ao atingirem a idade adulta – um mundo sem raiva, tristeza, medo, entusiasmo, tranquilidade ou orgulho. Um mundo onde as emoções são consideradas obstáculos ao progresso e à evolução. Tudo decorre em perfeita harmonia: cada pessoa cumpre a sua rotina sem hesitações, simplesmente porque é o que se espera.

Afonso acorda todos os dias ao lado de Clara, há vários anos. São um casal – pelo menos assim indica o registo civil. Compartilham o mesmo espaço onde dividem responsabilidades, mas nunca houve amor, paixão, preocupação ou ressentimento entre eles. Para Afonso, não há diferença entre um toque carinhoso e um gesto violento – ambos são apenas contacto entre dois corpos. A presença de Clara é tão relevante como o sofá que existe na sua sala.

No escritório, Afonso finaliza um projeto que pode revolucionar a sua empresa. O chefe, que soube do seu desempenho, anuncia que será promovido. Afonso aceita – não porque fica satisfeito ou orgulhoso de si, mas simplesmente porque é um passo lógico. Se falhar, também não sente qualquer frustração ou preocupação pelo seu trabalho.

A sua irmã, Helena, está no hospital, luta contra uma doença fatal. Os médicos alertam que a probabilidade de sobrevivência é mínima. Afonso ouve os médicos e regista “Probabilidade de sobrevivência de 5%”. Não sente medo, empatia ou tristeza. Para ele é mais um acontecimento probabilístico do mundo. Volta para casa e não visita nenhuma vez mais a irmã – para quê? Afinal, a vida continua e a irmã é só mais uma pessoa no mundo.

No caminho para casa, Afonso vê que um desconhecido berra com uma criança de 6 anos. A criança chora e pede ajuda. Afonso observa a cena sem compaixão, raiva ou indignação. Poderia intervir, mas não encontrando justificação para tal, decide, então, retomar o seu caminho para casa.

Vai buscar o seu filho à escola, não porque é algo importante, mas porque é uma função que lhe foi atribuída. Um carro aproxima-se a alta velocidade do seu filho. Afonso observa. Calcula a trajetória. Se der dois passos e puxar a criança, evita o impacto. Mas por que razão deveria agir? Não sente medo, pelo que o instinto de proteção não existe. O amor não existe. Ele não sente nada.

**Ao ler esta história ficou com vontade de viver a vida de Afonso, uma vida sem emoções? Porquê?**

---



---



---

É verdade que neste cenário não seríamos confrontados com momentos de tristeza, ansiedade ou raiva, que tantas vezes nos incomodam e impactam o nosso funcionamento. Mas é ainda verdade que viveríamos dias despojados de experiências positivas. E se vivêssemos só com emoções positivas e agradáveis? Apesar de mais apelativo, este cenário também não seria útil à nossa sobrevivência uma vez que seríamos insensíveis aos estímulos ameaçadores. Não seria possível protegermo-nos de situações de perigo (ou proteger os outros – como tirar uma criança da frente do carro em movimento).

Esta história mostra-nos que as emoções desempenham funções importantes na nossa vida, já que são elas que:

- Nos permitem atribuir significado ao que nos rodeia;
- Nos dão um sentido de propósito e nos possibilitam viver uma vida valorizada/com sentido;

# CAPÍTULO 5

## Qual é o nosso papel?

Quantas vezes, ao longo da sua vida, observou outra pessoa em aflição ou em sofrimento? Um amigo, um familiar, um colega de turma/trabalho ou até mesmo um estranho?

Como já vimos anteriormente, quando estamos perante uma pessoa em dificuldades, sentimo-nos motivados para ajudar a aliviar esse sofrimento. Em alturas como estas, gostaríamos de poder “estalar os dedos” e fazer a dor e todos os problemas da outra pessoa (e do mundo) desaparecer. Apesar da nossa vontade em oferecer apoio (e de todos os nossos esforços), por vezes a nossa ajuda pode:

- Ser rejeitada;
- Não parecer suficiente para aliviar o sofrimento da outra pessoa;
- Ajudar só parcialmente;
- Não ajudar a pessoa, parecendo piorar a situação.

As dificuldades emocionais são complexas e raramente têm uma solução fácil, rápida e absoluta. **É normal** ter dúvidas e nem sempre saber como agir! **É normal** sentir-se receoso, confuso ou até perdido, sem saber como reagir, principalmente quando está a tentar ajudar alguém de quem gosta muito, alguém que tem problemas de saúde mental, de natureza mais grave, ou sobre os quais não tem muita informação ou familiaridade. Contudo, na maioria das vezes já temos as capacidades necessárias para ajudar o outro! Estas competências incluem:

- Conseguir ouvir o outro (ouvir de forma atenta, empática e disponível, dando espaço ao outro para falar e procurando compreender o que está a sentir e a pensar – a chamada “escuta ativa”);
- Não fazer juízos de valor sobre o sofrimento do outro;
- Ajudar a outra pessoa a tranquilizar-se e a regular as suas emoções;
- Responder às necessidades imediatas da outra pessoa.

**Sabia que...**

Na década de 90 do século XX, cientistas descobriram que o nosso cérebro tem um tipo de neurónios que nos permite compreender o outro e imitar o seu comportamento?

Quantas vezes já viu alguém a bocejar, não resistiu, e bocejou também? Ou quantas vezes estava a passar na rua e viu alguém a sorrir para si, e, quando deu por si, estava a sorrir de volta?

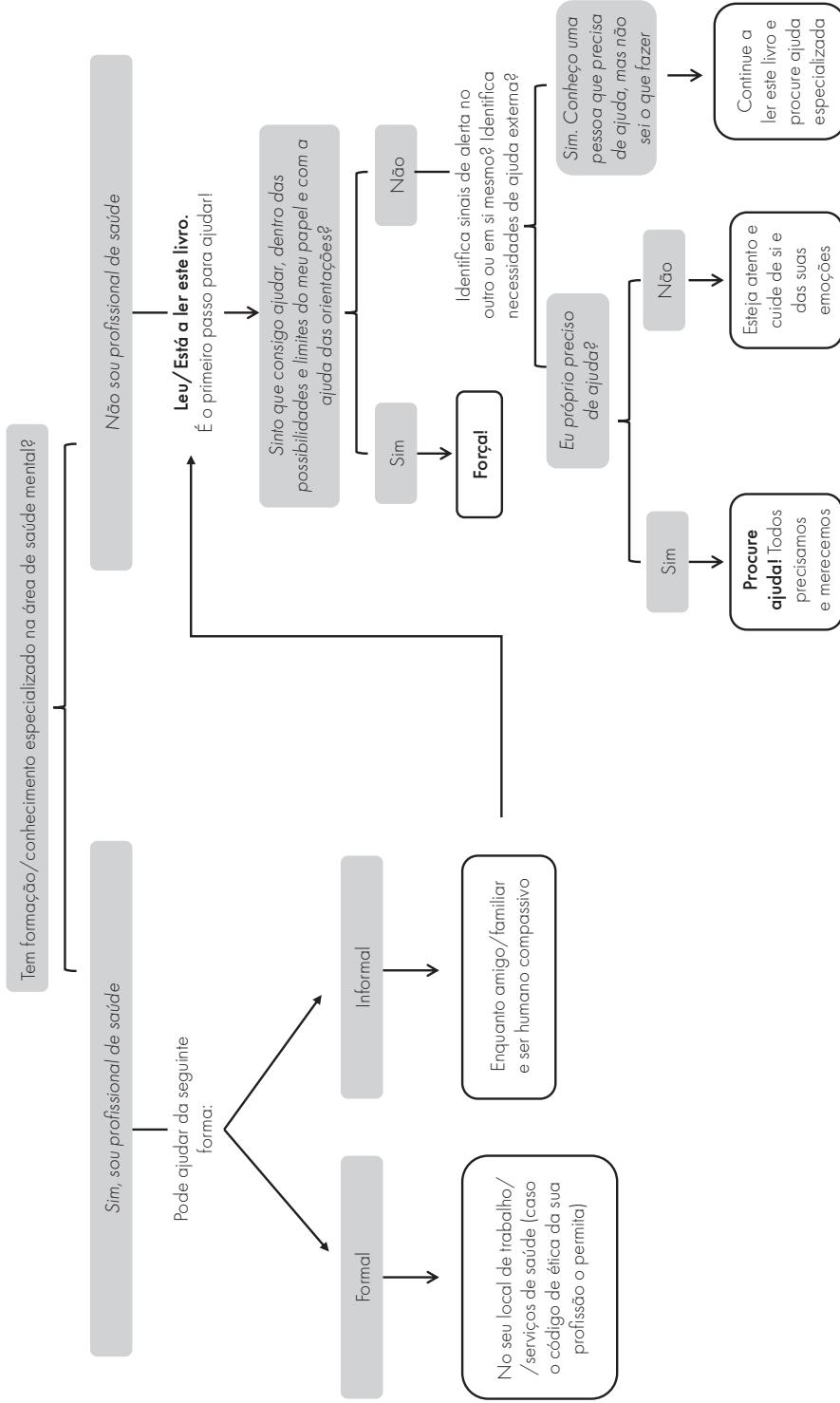
Estes neurónios designam-se “neurónios de espelho”. Quando alguém está em crise, reagirmos expressando muita emoção pode fazer com que a emoção da pessoa também escale, contribuindo para a desregulação aumentar. Se conseguirmos manter uma postura calma, não só estamos a transmitir à pessoa que estamos presentes para ajudar, como podemos também ajudá-la a regular a sua emoção através destes neurónios.

Poderá descobrir mais informações sobre neurónios de espelho acedendo ao código QR.



Quando vê um amigo, familiar, vizinho ou conhecido a passar por um momento de aflição, a sua motivação para o ajudar começa a aumentar, mas, antes de o tentar ajudar, podem surgir algumas dúvidas na sua mente acerca das suas capacidades, e começar a pensar: “Será que realmente consigo ajudar o meu amigo? Será que tenho as competências necessárias para o fazer? Ou será que poderei piorar a situação?”. Vamos refletir!

## QUAL É O NOSSO PAPEL?



Qual foi a resposta a que chegou no esquema anterior? Observou algum obstáculo ou limitação nos quais precise de trabalhar antes de prestar apoio a alguém em sofrimento? O que pode fazer para eliminar ou diminuir esses obstáculos/limites?

---



---



---



---

## COMO PODEMOS AJUDAR O OUTRO DE FORMA EFICAZ?

Para podermos ajudar alguém que esteja em sofrimento, precisamos primeiro de compreender que não podemos “vestir a capa de super-herói” e salvar **todas** as pessoas (nem sequer uma só) de **todo** o sofrimento.

Vejamos, no seguinte quadro, o que está verdadeiramente sob o nosso controlo.

O que controlamos	O que não controlamos
Como lidamos com a nossa experiência interna (ex.: emoções, pensamentos e sensações físicas) e a do outro.	Emoções, pensamentos e sensações físicas (nem os nossos nem os do outro).
Como lidamos com as dificuldades que a outra pessoa está a experienciar.	Dificuldades (ex.: preocupações, problemas) que o outro (e nós mesmos) está a experienciar.
Aquilo que dizemos e fazemos para aumentar a probabilidade de conseguirmos ajudar.	Se realmente ajudamos ou não.
O quanto nos focamos e aplicamos na ajuda e no apoio que prestamos.	Como nos sentimos quando ajudamos e apoiamos o outro.
Se nos comportamos ou não consoante a pessoa que pretendemos ser.	O que as outras pessoas pensam acerca de nós.
O que decidimos e procuramos aprender sobre o comportamento dos outros, as suas e as nossas emoções e os nossos próprios comportamentos (com o intuito de maximizar a possibilidade de ajudar) – é o que já está a fazer com este livro!	O comportamento e as reações da outra pessoa à nossa tentativa de ajudar, independentemente do conhecimento que possamos ter acerca do seu sofrimento.

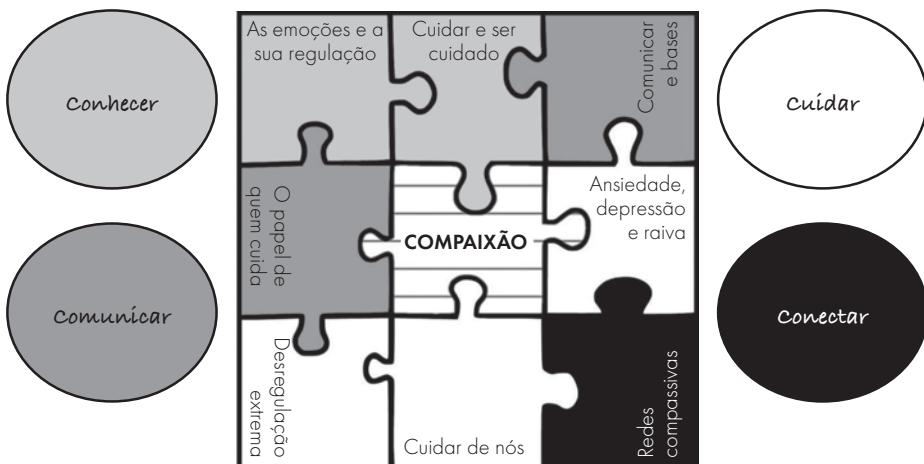
# DAQUI PARA A FRENTES

“O todo é mais do que a soma das suas partes”

Aristóteles

Chegados ao final deste livro, importa refletir sobre o que foi aprendido, nas competências que tem vindo a desenvolver e treinar e no conhecimento que é importante levar consigo (no pensamento e nas ações) ao longo deste percurso de ajudar o outro – que não termina agora.

Vejamos o que foi abordado ao longo deste livro como se de um puzzle se tratasse. Um puzzle em que cada peça encaixa noutras peças, em que determinadas peças não se compreendem até estarem “no sítio certo”, e em que outras têm uma ilustração completa que se comprehende isoladamente. Porém, todas são necessárias para que possamos ver com clareza.



## TEMAS QUE PODE ENCONTRAR NESTE LIVRO:

- Saber cuidar
- Emoções
- Sistemas de regulação
- Compaixão e autocompaixão
- Prestar apoio
- Bases do cuidado
- Regulação emocional
- Ansiedade e pânico
- Tristeza e depressão
- Raiva e agressividade
- Desregulação
- Mindfulness*
- Comportamentos aditivos e de autodano
- Experiências psicóticas
- Redes compassivas
- Saúde mental

Maria João Martins  
(Coord.)



Inês Eulálio



Alícia Marques



Andreia Ferreira



Beatriz Carvalhinho



Joana Martins



Sandra Xavier



Sofia Caetano

