

sentiriam coagidas a não buscar ajuda, porque existe uma categorização que pesa muito”, acrescenta.

Para a estudante Yasmin Assumpção, 19, os sinais também não surgiram de repente. Ela fez parte da vida desde a infância, quando comportamentos aparentemente pequenos a destacavam dos colegas. “Sempre fui muito agitada, roía unhas até machucar, arrancava pele de outras áreas do corpo sem perceber, até sangrar. Sentia aperto no peito e tinha uma necessidade enorme de terminar qualquer atividade o mais rápido possível”, lembra. Além dos sintomas físicos, a cobrança por perfeição a acompanhava desde cedo, o que tornava situações simples em experiências angustiantes.

Apesar disso, Yasmin acreditava que tudo era normal. Aprendeu a conviver como se fosse parte de sua personalidade e, de certa forma, fez dela uma aliada para alcançar resultados acadêmicos e sociais. “Eu conseguia bons desempenhos, mas, por trás, havia um peso constante, uma exigência que nunca me satisfazia”, conta. O diagnóstico veio aos poucos, já que nem tudo se resumia a esse transtorno. A dificuldade maior, segundo ela, foi fazer a família compreender suas necessidades. “Hoje, entendo que, para a época, era uma notícia mais complexa”, reflete.

O outro lado: quem convive também sofre

Conviver com alguém que tem crises pode ser desafiador. Muitas vezes, familiares e amigos não sabem como agir diante de um episódio ou como oferecer apoio sem reforçar os sintomas. De acordo com Yasmin, cada pessoa manifesta de um jeito, e o tratamento não é o mesmo para todos, então é importante que quem convive apenas aprenda a escutar.

Considerar os sinais, como fraqueza, drama, falta de foco e produtividade, é comum entre pessoas que não compreendem os desafios da doença mental, o que intensifica o isolamento de quem sofre. Segundo Leninha Wagner e a psicóloga Mariane Pires Marchetti, a chave para evitar esses conflitos é entender que a condição é séria e exige cuidado.

Para Mariane, o ideal é que familiares e amigos ofereçam acolhimento, escuta ativa e incentivo ao tratamento profissional, sem críticas ou julgamentos. A forma de conversar sobre o assunto também pode interferir no caminhar da abordagem. “É importante abordar o tema de maneira empática e respeitosa, validando o que a pessoa sente, mas sem dramatizar ou trazer exemplos que possam aumentar a preocupação.”

FRASES PARA NÃO DIZER

“É só frescura”

“Acalme-se agora”

“É só se acalmar”

“Você não tem motivo para isso”

FRASES PARA DIZER

“Isso vai passar”

“Estou aqui com você”

“Vamos enfrentar isso juntos”

“Como posso te apoiar nesse momento?”

“Quer me contar o que sente agora?”

TÉCNICAS SIMPLES PARA MOMENTOS DE EMERGÊNCIA

- **Respiração 4-7-8:** inspirar por quatro segundos, segurar por sete e expirar por oito, repetindo por alguns minutos.
- **Ancoragem sensorial:** identificar mentalmente cinco coisas que vê, quatro que sente, três que ouve, dois que cheira e um que saboreia.
- **Caminhar lentamente,** sentir o contato dos pés com o chão e ajudar a devolver o corpo ao presente.

Onde buscar ajuda

- **SUS:** oferece atendimento psicológico e psiquiátrico em Centros de Atenção Psicossocial (Caps).
- **Clínicas-escola:** universidades com cursos de psicologia oferecem atendimento gratuito ou a baixo custo.
- **CVV (Centro de Valorização da Vida):** apoio emocional gratuito pelo número 188 ou pelo site cvv.org.br.
- **Redes de apoio:** grupos presenciais ou on-line que conectam pessoas em tratamento podem ajudar a reduzir o isolamento.