



### **Setembro Amarelo: escuta afetiva é acolhimento necessário**

*Confira o comentário completo da psicóloga e coordenadora de Psicologia do Centro Universitário São Camilo – SP, Gláucia Benute: [Setembro Amarelo: escuta afetiva é acolhimento necessário](#)*

O caminho até os cuidados com a saúde mental nem sempre é curto, tampouco fácil. Para chegar a um profissional, às vezes, é preciso atravessar períodos de dúvidas e desafios, e é então que o apoio dos mais próximos é bem-vindo. Mas como podemos ajudar amigos e familiares a se sentirem acolhidos nesse momento?

Em alusão ao Setembro Amarelo, a psicóloga Gláucia Benute, coordenadora da Psicologia do Centro Universitário São Camilo – SP, esclarece essa dúvida e explica o que é a escuta afetiva, bem como a importância desse recurso para a saúde mental. Confira:

#### **Quando temos um parente ou amigo que está em situação de sofrimento, como podemos contribuir mesmo não tendo formação na área da Saúde mental?**

"A primeira coisa muito importante é o que chamamos de escuta ativa, ou seja, aprender a ouvir, a interagir e a ter empatia com o outro. A empatia é escutar o que está sendo dito no sentido de tentar entender o ponto de vista de quem está contando, ao invés de interpretar como você mesmo reagiria à situação."

#### **Qual é, portanto, a melhor abordagem nessa situação?**

"É importante considerar que quando alguém está contando um problema ou situação de sofrimento não é preciso responder como se fosse resolver o problema em questão. Muitas vezes nos sentimos frustrados ou impotentes por não conseguirmos ajudar, mas quando a pessoa compartilha isso conosco, a ideia é que possamos ouvi-la, acolher, respeitar e compreender o que a pessoa está passando. Para isso, a escuta ativa é uma forma de propiciar esse acolhimento."

#### **E como esse acolhimento acontece na prática?**

"Normalmente, quando um familiar ou amigo está contando algo para nós, nossa primeira reação é tentar resolver a situação imediata. Se a pessoa vem chorando, o primeiro impulso é dizer 'não chore, não fique assim, vai passar'. É claro que esse tipo de frase tem uma boa intenção, mas, ao mesmo tempo, acaba não permitindo a expressão do sofrimento. Quando se diz 'não fique assim, vai passar', automaticamente o outro vai tentar respirar e parar de chorar, e não vai mais conseguir expressar da mesma forma ou colocar para fora o que está sentindo porque, sem querer, estamos impedindo-a que o faça."

Essas frases são habituais, falamos até sem pensar, mas são palavras que não acolhem, nem dão o suporte necessário para o momento que a pessoa está vivendo.

Então, quando alguém for nos contar alguma coisa ou se percebemos sofrimento em um parente ou amigo que estiver chorando, por exemplo, podemos abraçar, dar colo e acolher no sentido de lhe oferecer apoio."

**Mais informações para a imprensa:**



**Fatima Capucci – (11) 99242-7909**  
[fatima.capucci@activacomunicacao.com.br](mailto:fatima.capucci@activacomunicacao.com.br)

**Barbara Câmara – (11) 97631-4790**  
[bcamara@activacomunicacao.com.br](mailto:bcamara@activacomunicacao.com.br)

**Carolina Fleischman – (11) 99806-7768**  
[c.fleischman@activacomunicacao.com.br](mailto:c.fleischman@activacomunicacao.com.br)