
FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contactos

spo@fe.up.pt | psispo@fe.up.pt

Apoio psicológico por marcação:

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 15:30

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ajudar um/a colega...

Saber escutar



A **amizade** e a **partilha** de dificuldades com o outro podem ser **recursos importantes** para fazer frente às adversidades que se possam encontrar.

Caso surja a oportunidade de conversar com um/a colega ou amigo/a, é importante saber como ajudar, estar disponível e escutar.

Preparar uma conversa

Procura encontrar as melhores condições possíveis para conversar, de forma que deixem o/a teu/tua colega o mais confortável possível.

- Escolhe **onde** falar:
 - um sítio calmo e sem interrupções;
 - uma atividade relaxante que desvie o foco exclusivamente da conversa e que permita falar na mesma - caminhar em parques ou à beira-mar, tomar um café, almoçar, jantar, etc.
- Escolhe **quando** falar:
 - um momento a sós (mesmo que o grupo de amigos esteja preocupado, é melhor conversar a dois, sem provocar a sensação de encurralar a pessoa);
 - uma altura em que realmente se tem tempo para ouvir;
 - situações que não sejam particularmente desafiantes para a pessoa, tendo em conta o problema que enfrenta.

Mantém-te **disponível** para que seja a/o tua/teu colega a escolher a forma ou momento com que se sente mais confortável a falar (e.g. SMS, chat, chamada telefónica, chamada de vídeo, carta escrita,...)

Ter uma conversa

- **Procura estar preparado/a de antemão.** Anota coisas específicas que queiras dizer ou escreve uma carta ao/à teu/tua amigo/a, caso te pareça adequado.
- **Respeita a privacidade.** Procura respeitar os timings da/o tua/teu colega e o facto de talvez ela/e ainda não estar preparada/o para partilhar o seu problema com mais ninguém. Apoia e encoraja-a/o a acionar os meios necessários, respeitando o seu ritmo.
- **Tem atenção à tua própria linguagem corporal.** Mantém uma postura aberta, acolhedora e disponível.
- **Opta por focar mais em sentimentos e pensamentos do que em comportamentos.** Olha para a visão geral do problema e não para os pormenores da situação.
- **Privilegia perguntas abertas.** Dá espaço à elaboração e mostra-te apoiante e compreensivo/a. Opta por perguntas como "o que posso fazer para te ajudar?" ou "o que te incomoda nesta situação?", em vez de "porque fizeste isso?".
- **Não te preocupes com a possibilidade de não compreender tudo ou não saber o que dizer.** Tenta não parecer chocada/o ou julgador/a e lembra-te que o melhor que podes oferecer é uma oportunidade para conversar e sentir apoio.
- **Pratica escuta ativa e reflexiva.** Ouve realmente o que o/a teu/tua amiga/a está a comunicar e devolve-lhe emoções que ele/a poderá estar a sentir sem se aperceber.

Manter o contacto

Ajudar um/a amigo/a não se resume a ouvi-lo/a num dado momento, mas sim **acompanhá-lo/a e continuar a demonstrar preocupação, disponibilidade e presença** na sua vida.

- **Sugere que façam planos juntas/os:** convida para **almoçar/jantar**, dar uma **caminhada**, ver um **filme**, fazer uma **noite de jogos**, etc.
- **Fá-la/o sentir-se acompanhada/o:** deixa-lhe uma **mensagem** que a/o faça sorrir e que não pressuponha necessariamente uma resposta; **liga-lhe** durante as férias ou períodos em que estejam mais afastadas/os; leva-lhe **pequenos mimos**, como um doce que ela/e goste ou algo que saibas que ela/e valorize especialmente.
- **Continua a convidá-lo/a para os planos de grupo**, mesmo que recuse algumas vezes. Assim, garantes que continua a **sentir-se incluído/a** apesar das dificuldades que possa estar a passar.

É importante compreender que, ao atravessar uma fase difícil, podem ocorrer variações no humor, disposição ou motivação e que a pessoa pode tornar-se mais sensível ou irritável. Lembra-te que isso pode não dizer respeito à vossa amizade, mas sim ao estado mental do/a teu/tua amigo/a e que deves compreender e acolher essas circunstâncias e encorajar a que procure ajuda!

Não desistas de ajudar e disponibiliza-te para procurarem outros tipos de apoio, caso se verifique necessário.