

PARA ADOLESCENTES

Você não precisa explicar direito

Sobre não estar bem, não achar as palavras, e conseguir pedir ajuda mesmo assim.

CVV - 188

24 horas

De graça

Paula Lins

Fonoaudióloga · CRFa 1-13828 RJ

@paulalinsrj

Na Rota do Afeto

Projeto Social do Instituto Greenspan Floortime Brasil



Na Rota do Afeto
capacitando e interagindo pelo mundo

Se for agora

Se você está mal neste momento, comece por aqui. O resto pode esperar.

CVV — 188

Ligação **gratuita, 24 horas**, todos os dias. Também dá para conversar por chat em **cvv.org.br**.

Você não precisa estar em crise para ligar. Não precisa saber explicar. Não precisa ter um motivo que pareça grande o suficiente. Você pode ligar só porque está mal.

Quem atende não vai te julgar, não vai te dar sermão e não vai contar para a sua família.

Se você está em perigo agora, ou se já fez alguma coisa para se machucar: **SAMU 192**, ou vá ao pronto-socorro mais próximo. E chame alguém para ficar com você até lá.

Se puder, avise um adulto. Se não conseguir falar, manda mensagem. Se não conseguir escrever nada, manda só: **“não tô bem, vem aqui”**. Isso basta.

Por que é tão difícil dizer

Não é frescura sua, e não é falta de esforço.

Às vezes não existe a palavra

Tem gente que sente com muita intensidade e mesmo assim não consegue nomear. Você sabe que está ruim, sabe que é grande, mas se perguntarem “o que você está sentindo?”, não vem nada. Isso tem nome, acontece bastante, e não significa que você não esteja sentindo.

Às vezes o corpo avisa antes

Dor de barriga, aperto no peito, nó na garganta, cansaço que não passa com sono. Ou o contrário: você não sente nada no corpo e por isso acha que não é sério. As duas coisas existem.

Às vezes você aprendeu a parecer bem

Se você passou anos treinando parecer que está tudo certo — na escola, na frente da família, nas terapias — você provavelmente ficou muito bom nisso. Tão bom que ninguém percebe. E aí você conclui que ninguém se importa, quando na verdade ninguém está vendo.

E às vezes você já tentou e não deu certo

Já falou e ouviu que era exagero. Já contou e viraram assunto. Já pediu ajuda e nada mudou. É razoável não querer tentar de novo. Mas **a pessoa errada não é a prova de que todas são erradas.**

Quando é hora de contar

Não existe um nível mínimo de sofrimento para pedir ajuda. Mas existem sinais de que já passou da hora.

- Está durando **semanas**, não dias.
- Atrapalha **dormir, comer ou se concentrar**.
- Você parou de fazer coisas de que gostava — inclusive as que eram seu refúgio.
- Você está se afastando de todo mundo.
- Você pensa que seria melhor para os outros se você não estivesse aqui.
- Você pensa em sumir, desaparecer, ou em não estar mais vivo.
- Você está se machucando, ou pensando nisso.

Os três últimos

Se algum deles é o seu caso, **não espere melhorar sozinho**. Fale com alguém hoje. Pode ser o 188, pode ser um adulto, pode ser os dois.

Uma coisa que é verdade e que talvez você não esteja conseguindo enxergar agora: **isso muda**. Não porque alguém mandou você pensar positivo — mas porque estado emocional muda, e com ajuda muda mais rápido.

Como começar a conversa

A parte mais difícil costuma ser a primeira frase. Então pega uma pronta.

Se for falar

- “Eu preciso falar uma coisa e eu não sei explicar direito.”
- “Eu não tô bem faz um tempo.”
- “Eu queria conversar, mas não é sobre nota nem sobre escola.”
- “Você tem um tempo? É sério.”

Se for por mensagem

Mandar mensagem vale. Não é menos legítimo do que falar olhando na cara. Às vezes é o único jeito que funciona.

- “Preciso te contar uma coisa mas é difícil falar. Posso escrever?”
- “Tô mal. Não sei explicar. Só não tô bem.”
- “Você pode vir aqui?”

Se você não fala, ou nem sempre consegue falar

Vale escrever num papel e entregar. Vale usar sua prancha, seu aplicativo, seus sinais. Vale apontar. Vale mandar um áudio. Vale mostrar esta página e apontar uma frase.

Você não precisa ter tudo organizado antes

Não precisa saber o motivo, não precisa ter uma explicação que faça sentido, não precisa estar calmo. Pode chegar confuso, no meio da crise, sem conseguir terminar a frase. **É trabalho do adulto ajudar a organizar — não seu.**

Se o adulto não levar a sério

Acontece. E não é sinal de que você estava errado em contar.

Algumas pessoas minimizam por despreparo, outras por medo, outras porque não sabem o que fazer e disfarçam. Nada disso muda o que você está sentindo.

- **Tenta outro.** Por isso vale ter mais de um nome na cabeça: alguém da família, alguém da escola, alguém de fora.
- **Sê mais direto na segunda vez.** “Eu não tô bem e eu preciso de ajuda de verdade” é diferente de “tô meio pra baixo”.
- **Diz o que você precisa**, se souber: “eu preciso de um psicólogo”, “eu preciso que você me leve num posto de saúde”, “eu preciso que você fique comigo hoje”.
- **Procura fora da família** se dentro dela não for possível: orientador, professor de confiança, coordenação, posto de saúde, CAPS-i.
- **E liga para o 188.** Você não depende de ninguém autorizar isso.

Uma lista que vale fazer agora

Três pessoas a quem você poderia recorrer, e como falar com cada uma:

Quando é um amigo que conta

Provavelmente já aconteceu com você, ou vai acontecer.

Quando alguém está muito mal, quase sempre a primeira pessoa a saber é um amigo. Não um adulto. E isso é um peso enorme para carregar com 14, 15, 16 anos.

- ✓ **Escuta.** Você não precisa ter resposta nem dizer a coisa certa. Ficar junto já é muito.
- ✓ **Leva a sério.** Mesmo se parecer exagero. Mesmo se a pessoa disser depois que era brincadeira.
- ✓ **Pergunta direto** se você estiver preocupado de verdade. Perguntar não coloca a ideia na cabeça de ninguém — e costuma aliviar quem estava sozinho com aquilo.
- ✓ **Conta para um adulto.** Mesmo que tenham te pedido segredo.
- ✓ **Fica com a pessoa** se o risco for agora, e chama ajuda de onde você estiver.

Sobre o segredo

Existe segredo que a gente guarda. E existe segredo que machuca quem guarda e coloca o outro em risco. **Esse a gente conta.**

Contar não é trair. Você pode até dizer antes: “eu não vou espalhar. Eu vou contar pra uma pessoa que pode ajudar.”

E mais uma coisa: **não é sua responsabilidade manter alguém vivo.** Você é amigo, não é o tratamento. Envolver um adulto é o que tira esse peso das suas costas — e é o que realmente ajuda.

Se é com comida, ou se você tem se machucado

Esses dois assuntos quase nunca aparecem escritos de um jeito que não pareça sermão. Vou tentar.

Comida

Se a sua relação com comer virou uma coisa que ocupa o dia inteiro — regra, cálculo, culpa, medo, alívio, vergonha, repetir tudo de novo amanhã — **isso tem nome e tem tratamento.**

Não importa o seu peso. Não importa se você acha que não está grave. Não importa se alguém já disse que você está ótimo. Se está te consumindo, já é motivo suficiente para procurar ajuda.

E se você é autista e sempre comeu pouca coisa por causa de textura, cheiro ou rotina — isso é outra coisa, e também merece ser entendido em vez de tratado como frescura. As duas situações existem, e às vezes se misturam. Quem consegue separar é uma equipe que entende do assunto.

Se você tem se machucado

Você provavelmente já ouviu que é para chamar atenção. Provavelmente não é — e mesmo que parte disso fosse comunicação, **precisar chegar a esse ponto para ser ouvido já é motivo suficiente para alguém cuidar de você.**

Não vou te dizer para prometer que não vai mais. Promessa não é tratamento, e quebrar uma promessa só faz esconder mais.

O que eu vou dizer é: isso costuma aparecer quando a dor fica grande demais para caber em palavra. E existe ajuda para diminuir essa dor — que é bem diferente de alguém só te mandar parar.

Você não precisa estar grave o suficiente

As duas coisas melhoram muito mais quando o tratamento começa cedo. Esperar piorar para se sentir com direito de pedir ajuda é o caminho mais longo e mais difícil.

CVV 188, a qualquer hora, de graça. Ou o **posto de saúde** mais perto, pedindo atendimento em saúde mental. Ou o **CAPS-i** da sua cidade.

Se for um amigo

- ✓ **Não comenta o corpo dele.** Nem para elogiar, nem para se preocupar. Fala do que ele está sentindo.
- ✓ **Não vira fiscal.** Vigiar o que o outro come ou checar marcas afasta e não resolve.
- ✓ **Não guarda sozinho.** Isso é grande demais para dois adolescentes carregarem.
- ✓ **Conta para um adulto,** mesmo que ele peça que não conte.

Coisas que não ajudam

Se você já ouviu alguma destas, o problema não era você.

- ✗ “Você tem tudo, do que você tá reclamando?”
- ✗ “Tem gente em situação muito pior.”
- ✗ “Isso é coisa da sua cabeça.”
- ✗ “Você tá querendo chamar atenção.”
- ✗ “Na minha época não tinha isso.”
- ✗ “É só sair um pouco do celular.”

Nenhuma dessas frases descreve o que você sente. Elas descrevem o desconforto de quem não soube o que dizer.

Uma coisa que talvez ninguém tenha te falado

Pedir ajuda não é sinal de que você é fraco, nem de que você falhou em resolver sozinho. É a coisa mais difícil de fazer — e você só consegue fazer se tiver alguma força.

Onde procurar

CVV — 188

Gratuito, 24 horas, todos os dias. Também por chat em cvv.org.br. Você pode ligar sem saber explicar o que está sentindo. Não conta para a sua família.

CAPS-i

Centro de Atenção Psicossocial infantojuvenil, do SUS. Atende crianças e adolescentes de graça. Procure o da sua cidade, ou peça encaminhamento no posto de saúde.

UBS — posto de saúde

Porta de entrada. Dá para chegar sem encaminhamento e pedir atendimento em saúde mental.

SAMU — 192

Emergência, se for agora.

Na sua escola

Orientação educacional, coordenação, ou o professor em quem você confia. Anote aqui o nome:

Disque 100

Se o que está acontecendo com você envolve violência de alguém.

Você não precisa explicar direito para ser ajudado. Só precisa dizer que não está bem.

Material educativo. Não substitui atendimento em saúde mental. Se você está em sofrimento, procure o CVV (188) ou um serviço de saúde da sua região.

Paula Lins · Fonoaudióloga · CRFa 1-13828 RJ · @paulalinsrj

Na Rota do Afeto — Projeto Social do Instituto Greenspan Floortime Brasil · CNPJ 68.802.225/0001-03. Todos os direitos reservados. Autorizada a reprodução integral, sem alterações, para fins não comerciais.

