

Pedir ajuda não é desistir — é cuidar de si

A importância de reconhecer as dificuldades psicológicas e procurar apoio

Pedir ajuda continua, para muitas pessoas, associado a ideias de fraqueza, incapacidade ou falta de autonomia. A crença de que devemos conseguir enfrentar sozinhos todas as dificuldades pode levar ao adiamento da procura de apoio, mesmo quando o sofrimento começa a interferir significativamente na vida pessoal, profissional, familiar ou social.

A evidência científica demonstra, contudo, que a saúde mental constitui uma dimensão fundamental da saúde e do bem-estar. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que, em 2021, cerca de 1,1 mil milhões de pessoas em todo o mundo — aproximadamente uma em cada sete — viviam com uma perturbação mental. As perturbações de ansiedade e depressivas encontram-se entre as mais frequentes (World Health Organization [WHO], 2025).

Estes dados ajudam a contextualizar a dimensão da saúde mental a nível global, mas não significam que todas as pessoas que experienciam tristeza, ansiedade, irritabilidade ou stress tenham uma perturbação mental. Existe uma diferença importante entre respostas emocionais comuns perante acontecimentos de vida e situações em que os sintomas são persistentes, intensos ou provocam um impacto significativo no funcionamento.

Saúde mental: uma dimensão contínua

A saúde mental não deve ser entendida simplesmente como a ausência de doença. A OMS descreve-a como um estado de bem-estar que permite à pessoa lidar com os desafios da vida, desenvolver as suas capacidades, aprender, trabalhar e participar na comunidade (WHO, 2025).

Ao longo da vida, é natural existirem períodos de maior vulnerabilidade emocional. Mudanças profissionais, dificuldades financeiras, conflitos relacionais, perdas, alterações familiares, sobrecarga de responsabilidades ou acontecimentos inesperados podem produzir respostas de stress e sofrimento psicológico.

Sentir tristeza, preocupação ou irritabilidade perante determinadas circunstâncias não constitui, por si só, evidência de uma perturbação mental. A avaliação deve considerar a intensidade, duração, frequência, contexto e impacto dessas experiências.

Uma perturbação mental caracteriza-se, de acordo com a OMS, por uma alteração clinicamente significativa da cognição, da regulação emocional ou do comportamento, geralmente associada a sofrimento ou a dificuldades importantes no funcionamento pessoal, social ou profissional (WHO, 2025).

Quando as dificuldades começam a interferir com o quotidiano

Existem sinais que podem justificar uma avaliação por um profissional de saúde mental, sobretudo quando são persistentes ou começam a limitar o funcionamento habitual.

Entre esses sinais podem encontrar-se:

- alterações frequentes ou intensas do estado emocional;
- ansiedade ou preocupação excessiva;
- tristeza persistente ou perda de interesse por atividades anteriormente gratificantes;
- irritabilidade frequente;
- dificuldades de concentração;
- alterações significativas do sono;

- alterações do apetite;
- sensação persistente de sobrecarga;
- dificuldades nas relações interpessoais;
- dificuldade em conciliar a vida profissional e pessoal;
- redução da motivação;
- dificuldade em adaptar-se a mudanças ou acontecimentos significativos;
- sensação de incapacidade para lidar com situações que anteriormente eram geríveis.

Estes sinais não permitem, isoladamente, estabelecer um diagnóstico. O seu significado depende da história individual e do contexto em que surgem. Uma avaliação psicológica permite compreender de forma mais rigorosa a natureza das dificuldades e determinar se existe necessidade de intervenção.

A realidade da saúde mental em Portugal

A investigação epidemiológica realizada em Portugal demonstra também a relevância das perturbações de saúde mental.

O *World Mental Health Survey Initiative Portugal*, realizado através de uma amostra representativa da população portuguesa adulta, identificou as perturbações de ansiedade como o grupo de perturbações mentais mais prevalente, com uma prevalência de 12 meses de 16,5%. As perturbações do humor apresentaram uma prevalência de 7,9%, sendo a perturbação depressiva major a mais frequente, com 6,8% (Antunes et al., 2018).

Importa salientar que estes dados resultam de uma recolha epidemiológica realizada no âmbito do estudo português do *World Mental Health Survey*,

realizado em 2008–2009. Assim, não devem ser apresentados como uma estimativa atual da prevalência em 2026. Continuam, contudo, a constituir uma referência epidemiológica importante para compreender a dimensão das perturbações mentais em Portugal.

O mesmo estudo encontrou uma associação entre perturbações mentais comuns e incapacidade funcional. Entre as pessoas que apresentavam uma perturbação mental comum, 14,6% relataram incapacidade, demonstrando que estas condições podem ultrapassar o domínio do sofrimento subjetivo e interferir concretamente no funcionamento quotidiano (Antunes et al., 2018).

O impacto na vida profissional e pessoal

As dificuldades psicológicas podem afetar diferentes áreas da vida simultaneamente.

No contexto profissional, podem manifestar-se através de dificuldades de concentração, redução da motivação, menor capacidade de organização, absentismo ou dificuldade em lidar com exigências e mudanças.

Na esfera pessoal, podem surgir isolamento, conflitos relacionais, alterações da comunicação, diminuição da disponibilidade emocional ou dificuldade em manter atividades de lazer e autocuidado.

A relação entre saúde mental e funcionamento não é, contudo, necessariamente linear. As condições de trabalho, as relações sociais, os recursos económicos, o apoio familiar e outros fatores ambientais podem funcionar como fatores de risco ou de proteção. A OMS salienta precisamente que a saúde mental resulta da interação complexa entre fatores individuais, familiares, comunitários e estruturais (WHO, 2025).

Por esse motivo, uma abordagem psicológica adequada deve considerar a pessoa no seu contexto, evitando reduzir a experiência psicológica a um único sintoma ou comportamento.

Pedir ajuda é uma estratégia de cuidado

Reconhecer que estamos a atravessar uma dificuldade não significa falta de força. Pelo contrário, identificar os próprios limites e procurar apoio pode representar uma forma adaptativa de responder a uma situação exigente.

Pedir ajuda pode permitir compreender melhor aquilo que está a acontecer, identificar padrões de pensamento e comportamento, desenvolver estratégias de regulação emocional e encontrar formas mais eficazes de lidar com problemas concretos.

A procura de apoio também não precisa de acontecer apenas em situações de crise. Pode ser apropriada quando uma pessoa percebe que determinada dificuldade se mantém ao longo do tempo, começa a limitar o seu funcionamento ou interfere com áreas importantes da sua vida.

O que sabemos sobre a eficácia da psicoterapia?

A psicoterapia é uma intervenção com suporte empírico para diversas condições psicológicas. Uma síntese publicada em 2025, que reuniu 1.029 estudos e 85.952 participantes, analisou a eficácia de tratamentos psicológicos em 12 problemas de saúde mental e em diferentes regiões do mundo. Os resultados indicaram benefícios médios da psicoterapia, embora a magnitude dos efeitos varie de acordo com a problemática e o tipo de intervenção (Harrer et al., 2025).

Estes resultados devem ser interpretados com rigor. Não existe uma intervenção psicológica universalmente eficaz para todas as pessoas e situações. A escolha da abordagem deve considerar a problemática

apresentada, a evidência científica disponível, as características individuais, os objetivos terapêuticos e as preferências da pessoa.

A psicoterapia não deve, por isso, ser apresentada como uma solução rápida ou garantida. Trata-se de um processo clínico que pode exigir tempo, colaboração e ajustamento ao longo do acompanhamento.

A importância da relação terapêutica

Para além das técnicas específicas utilizadas, a investigação tem demonstrado a importância da relação estabelecida entre a pessoa e o psicólogo.

Uma meta-análise de 295 estudos independentes, envolvendo mais de 30.000 participantes, encontrou uma associação positiva consistente entre a qualidade da aliança terapêutica e os resultados da psicoterapia (Flückiger et al., 2018).

A aliança terapêutica envolve, entre outros aspetos, colaboração, confiança, acordo relativamente aos objetivos do tratamento e participação ativa no processo terapêutico.

Isto significa que o acompanhamento psicológico não consiste apenas na aplicação de técnicas. A construção de uma relação profissional baseada no respeito, colaboração e compreensão constitui também uma dimensão relevante do processo.

A investigação mais recente continua a apoiar esta importância. Uma meta-análise publicada em 2025, que reuniu 130 estudos, 12.449 clientes e 2.840 terapeutas, identificou vários fatores associados à qualidade da aliança terapêutica, incluindo a disponibilidade do cliente para o processo e a capacidade do terapeuta para estabelecer uma relação de trabalho colaborativa (Xu et al., 2025).

Procurar ajuda atempadamente

Um dos obstáculos à procura de apoio é a tendência para esperar até que o sofrimento se torne muito intenso. A realidade, porém, não exige que uma pessoa esteja numa situação de crise para procurar acompanhamento psicológico.

A intervenção pode ser procurada perante dificuldades emocionais persistentes, alterações comportamentais, problemas relacionais, dificuldades de adaptação, mudanças significativas de vida ou simplesmente perante o desejo de compreender melhor determinados padrões pessoais.

A OMS salienta que existem intervenções eficazes para diferentes perturbações mentais, mas que permanece uma grande lacuna entre as necessidades existentes e o acesso a cuidados adequados. Dados globais indicam, por exemplo, que apenas cerca de um terço das pessoas com depressão recebe cuidados formais de saúde mental (WHO, 2025).

A procura de ajuda deve, por isso, ser entendida como parte de uma abordagem de promoção e proteção da saúde mental.

Reduzir o estigma

O estigma associado à saúde mental continua a constituir uma barreira à procura de apoio. A OMS identifica o estigma e a discriminação como fatores que podem dificultar o acesso aos cuidados e agravar a exclusão social das pessoas com problemas de saúde mental (WHO, 2025).

Falar sobre saúde mental de forma responsável, baseada em evidência científica e sem generalizações pode contribuir para combater estas representações.

É importante substituir a ideia de que “pedir ajuda é ser fraco” por uma compreensão mais adequada: procurar apoio perante uma dificuldade

significativa é uma decisão legítima de autocuidado e de promoção da saúde.

Cuidar de si também é reconhecer quando precisa de ajuda

Ninguém dispõe permanentemente dos mesmos recursos psicológicos. Existem momentos em que as exigências ultrapassam aquilo que conseguimos gerir sozinhos.

Pedir ajuda não significa abdicar da autonomia. Significa reconhecer uma necessidade e procurar recursos adicionais para lidar com ela.

A procura de acompanhamento psicológico pode constituir uma oportunidade para compreender melhor as próprias emoções, identificar padrões de funcionamento, desenvolver estratégias de enfrentamento e promover mudanças sustentáveis.

Mais do que esperar que o sofrimento desapareça sozinho, procurar ajuda permite tomar uma decisão ativa perante aquilo que estamos a viver.

Pedir ajuda não é desistir. É escolher cuidar de si.

Nota clínica

Este artigo tem finalidade exclusivamente informativa e educativa. Os dados apresentados não substituem uma avaliação psicológica individual nem permitem estabelecer diagnósticos. Perante sofrimento psicológico persistente ou significativo, recomenda-se a procura de um profissional de saúde devidamente qualificado.

Referências bibliográficas

Antunes, A., Frasquilho, D., Azeredo-Lopes, S., Neto, D., Silva, M., Cardoso, G., & Caldas-de-Almeida, J. M. (2018). Disability and common mental disorders:

Results from the World Mental Health Survey Initiative Portugal. *European Psychiatry*, 49, 56–61. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.12.004>

Flückiger, C., Del Re, A. C., Wampold, B. E., & Horvath, A. O. (2018). The alliance in adult psychotherapy: A meta-analytic synthesis. *Psychotherapy*, 55(4), 316–340. <https://doi.org/10.1037/pst0000172>

Harrer, M., Miguel, C., van Ballegooijen, W., Ciharova, M., Plessen, C. Y., Kuper, P., Sprenger, A. A., Buntrock, C., Papola, D., Cristea, I. A., de Ponti, N., Bašić, Đ., Pauley, D., Driessen, E., Quero, S., Grimaldos, J., Fernández Buendía, S., Botella, C., Hamblen, J. L., Schnurr, P. P., Larsen, S. E., Pfund, R. A., Motrico, E., Gómez-Gómez, I., Setkowski, K., Matbouriahi, M., Wang, Y., Rawee, J., Riper, H., van Straten, A., Sijbrandij, M., Leucht, S., Furukawa, T. A., Karyotaki, E., & Cuijpers, P. (2025). Effectiveness of psychotherapy: Synthesis of a “meta-analytic research domain” across world regions and 12 mental health problems. *Psychological Bulletin*, 151(5), 600–667. <https://doi.org/10.1037/bul0000465>

World Health Organization. (2025). *Mental disorders*. [World Health Organization — Mental disorders](#)

World Health Organization. (2025). *Mental health: Strengthening our response*. [World Health Organization — Mental health](#)

Xu, H., Lu, Y., Huang, W., Deng, W., Lu, J., Qiu, Y., & Shen, Z. (2025). A multilevel meta-analysis of client and therapist predictors for alliance quality: Absolute and relative associations with working alliance. *Psychotherapy*, 62(4), 457–473. <https://doi.org/10.1037/pst0000603>