

REDE DE APOIO – CUIDAR DE SI

Cuidar de si também é contar com o outro.

Você já pensou quem são as pessoas que estão ao seu lado nos momentos difíceis? Aqueles dias em que o mundo parece mais pesado, as cores estão mais opacas e o peito apertado... É justamente nesses momentos que entra em cena um dos recursos mais valiosos e, muitas vezes, subestimados para nossa saúde mental: a **rede de apoio**.

Por que as relações saudáveis importam tanto?

Em um mundo que não para e que exige cada vez mais da nossa saúde mental, as relações interpessoais saudáveis tornam-se imprescindíveis diante das dificuldades cotidianas. São essas relações que fortalecem nossa saúde mental, promovem o senso de pertencimento e oferecem suporte em tempos de crise. Em outras palavras: ninguém dá conta de tudo sozinho e nem precisa.

O que é uma rede de apoio, afinal?

A rede de apoio pode ser composta por amigos, familiares, vizinhos, colegas de trabalho, grupos comunitários, profissionais de saúde, instituições e até mesmo iniciativas online.

Esse apoio não é somente para quem possui um diagnóstico em saúde mental. Qualquer pessoa pode, e deve se beneficiar de uma rede de apoio para viver de forma mais equilibrada e saudável.

Qual é o papel da rede de apoio?

As redes de apoio têm um papel importante no acolhimento emocional, prático e psicológico, especialmente em tempos de dificuldade. As redes de apoio podem aliviar o estresse, promover a saúde mental e criar um espaço seguro para que possamos compartilhar nossas angústias, reforçando a ideia de que não estamos sozinhos.

Diversos estudos mostram que pessoas com redes de apoio sólidas têm mais chances de se recuperar de crises emocionais e manter níveis mais altos de bem-estar ao longo do tempo.

Como fortalecer (ou construir) sua rede de apoio:

Cultive relacionamentos já existentes e esteja aberto(a) a criar novos vínculos. Mantenha contato com amigos e familiares de confiança, e busque também novas conexões por meio de atividades que despertem seu interesse.

Utilize a tecnologia a seu favor: há diversos aplicativos de suporte emocional, grupos de apoio online, podcasts e fóruns seguros que facilitam o desenvolvimento de novas relações e trocas significativas.

Busque apoio profissional, seja por meio dos serviços públicos (como SUS, SUAS, instituições de ensino, entre outros) ou da rede privada, com profissionais especializados como médicos, psicólogos, assistentes sociais etc. Esses profissionais são fundamentais para complementar sua rede de apoio.

Lembre-se, precisar de ajuda em momentos difíceis é algo que todos nós enfrentamos em algum momento da vida. Por isso, não tenha vergonha ou receio de buscar ajuda quando sentir necessidade. Se perceber que está emocionalmente sobrecarregado(a), não hesite em acionar sua rede de apoio e procurar um profissional da saúde mental.

Na Clínica de Psicologia da ASF, você conta com atendimento especializado e acolhedor, voltado às suas necessidades.

Referência Bibliográfica:

SILVA, Fabiane de Amorim Marcello da; FERREIRA, Mariana Gonçalves Dias. Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. *Ambiente & Sociedade*, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 135–152, set. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-753X2014000300009>. Acesso em: 24 de julho de 2025.

Elidia dos Santos Marinho

Psicóloga Clínica | Fenomenológica Existencial

CRP 06/123811