Presença que reduz a carga.

Apoiar começa por observar a segurança, escutar sem pressionar e oferecer ajuda prática. Uma pessoa fala de cada vez; evite cercar quem está em sofrimento.

Reduza estímulos

Baixe o som, afaste a plateia e suspenda cobranças. Fale com calma e frases curtas. Pergunte antes de tocar ou abraçar; respeite a recusa.

Ofereça escolhas simples

“Quer silêncio, companhia ou que eu chame alguém?” Aguarde a resposta. Não force relato, contato visual, exercícios de respiração ou demonstrações de gratidão.

Assuma uma tarefa concreta

“Posso cuidar da cozinha agora” é mais útil que uma promessa vaga. Se a pessoa estiver bem para isso, ofereça água, comida ou descanso sem insistir.

Respeite seus próprios limites

Diga o que consegue fazer e por quanto tempo. Se precisar sair, avise e, com consentimento, ajude a buscar outro apoio. Ninguém precisa suportar ameaça ou agressão para provar amizade.

Não filme, exponha no grupo, diagnostique, ridicularize ou diga “é drama”. Não tente conter fisicamente a pessoa. Se houver perigo, priorize distância segura e ajuda profissional.