

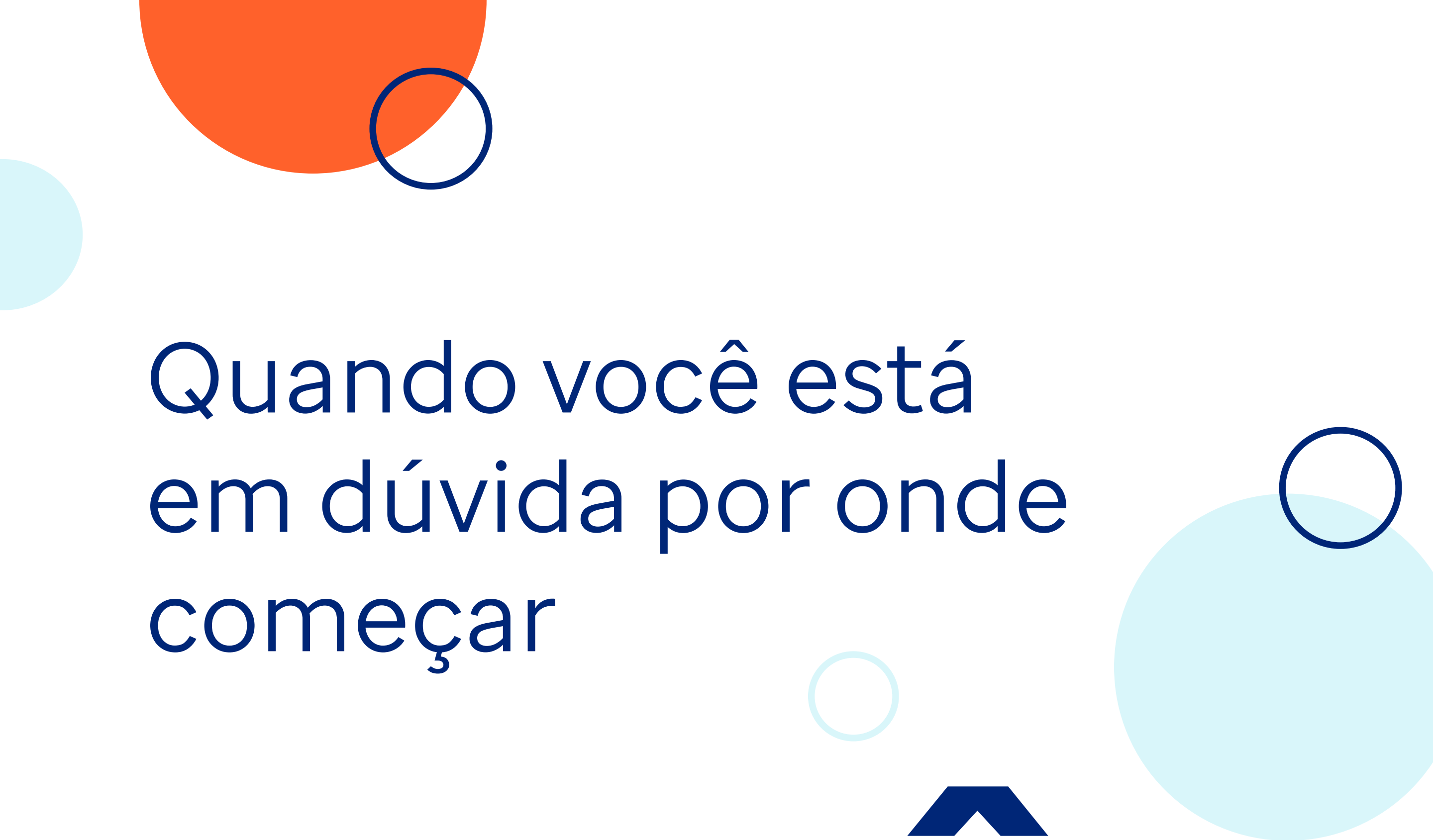
Optum

“

Como foi o seu dia?

Quebra-gelo

Por mais que nos importemos com nossos entes queridos, às vezes pode ser difícil saber iniciar boas discussões com os adolescentes ou jovens adultos em sua vida. Facilite usando estes quebra-gelos. Clique em “Iniciar” para encontrar uma pergunta que possa inspirar conversas interessantes e o ajude a dar muito mais que respostas monossilábicas.

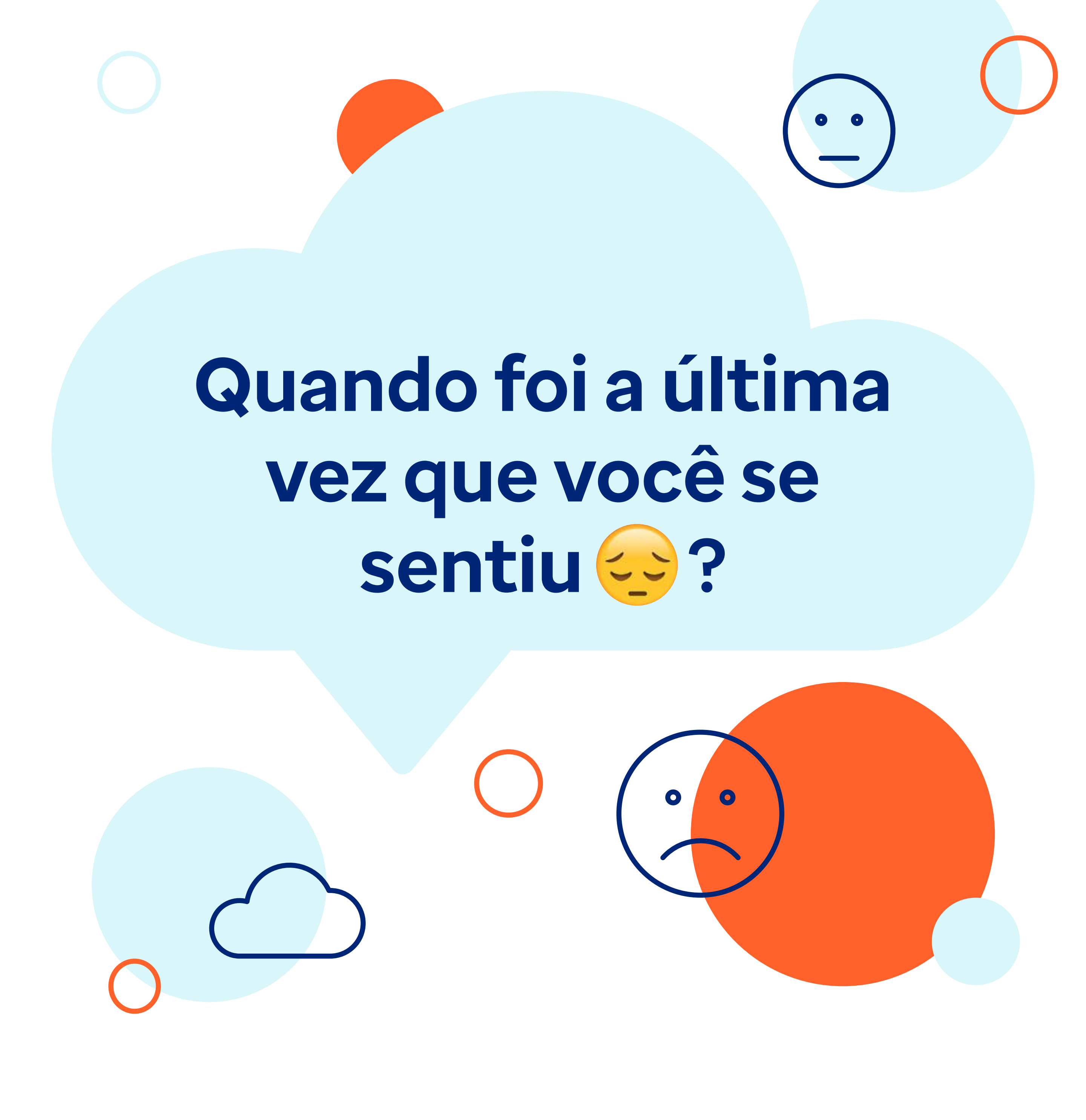


Quando você está
em dúvida por onde
começar

**VOCÊ,
apoiado**

**Aproveite ao máximo os benefícios
de seu programa EAP da Optum.**

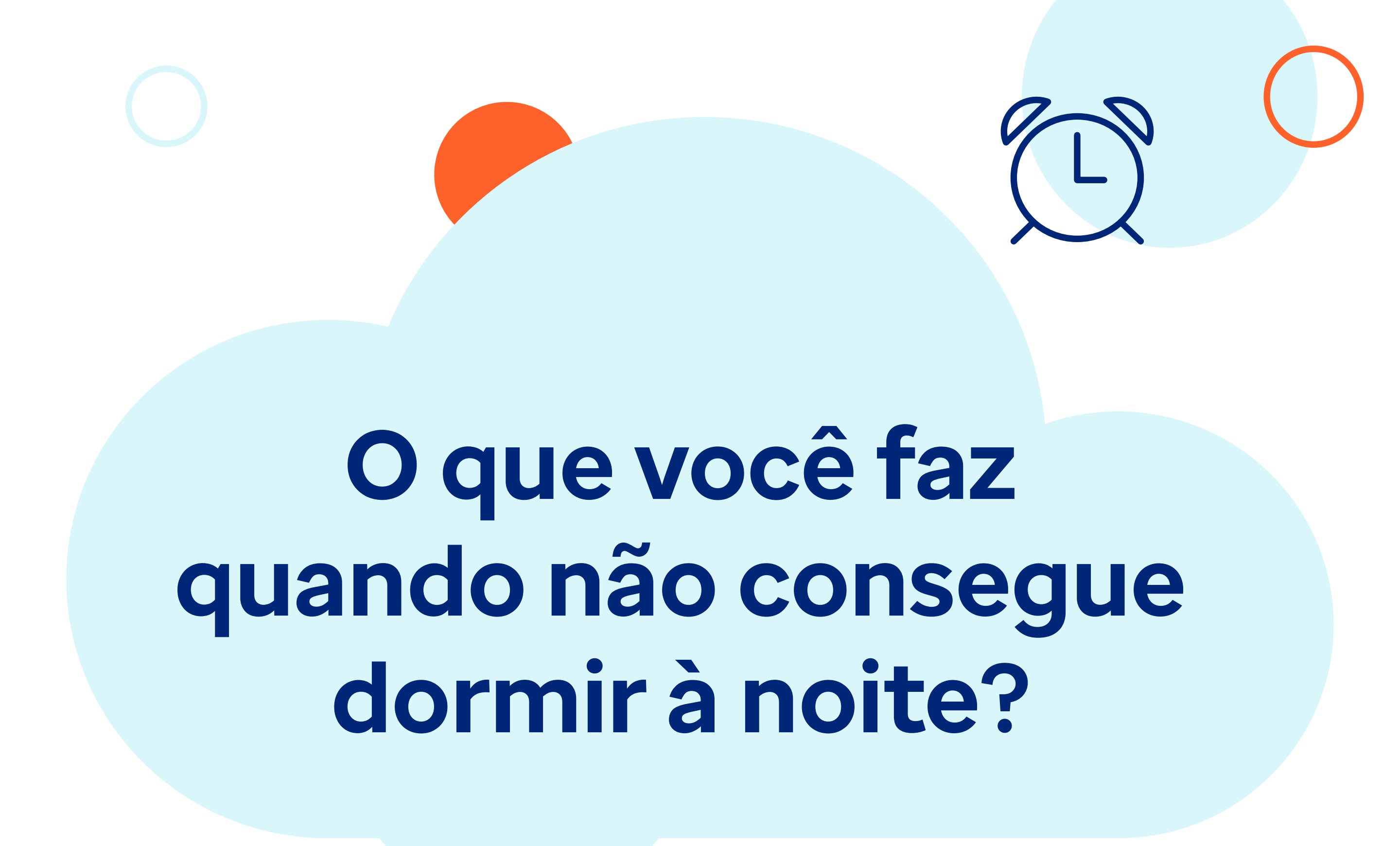
Visite **livewell.optum.com** para saber mais
sobre o que está disponível para você.



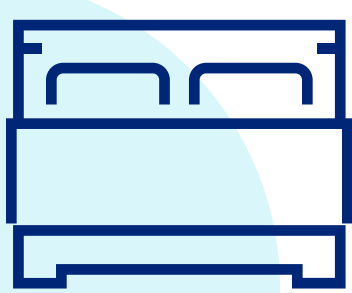
Quando foi a última vez que você se sentiu 😞?

Todos nós ficamos tristes às vezes. Mas se alguém que você ama fica triste, sem esperança ou irritado com frequência, pode ser um sinal de depressão. Encontrar menos alegria nas atividades e passar por alterações nos padrões de sono e alimentação também podem ser sinais.¹

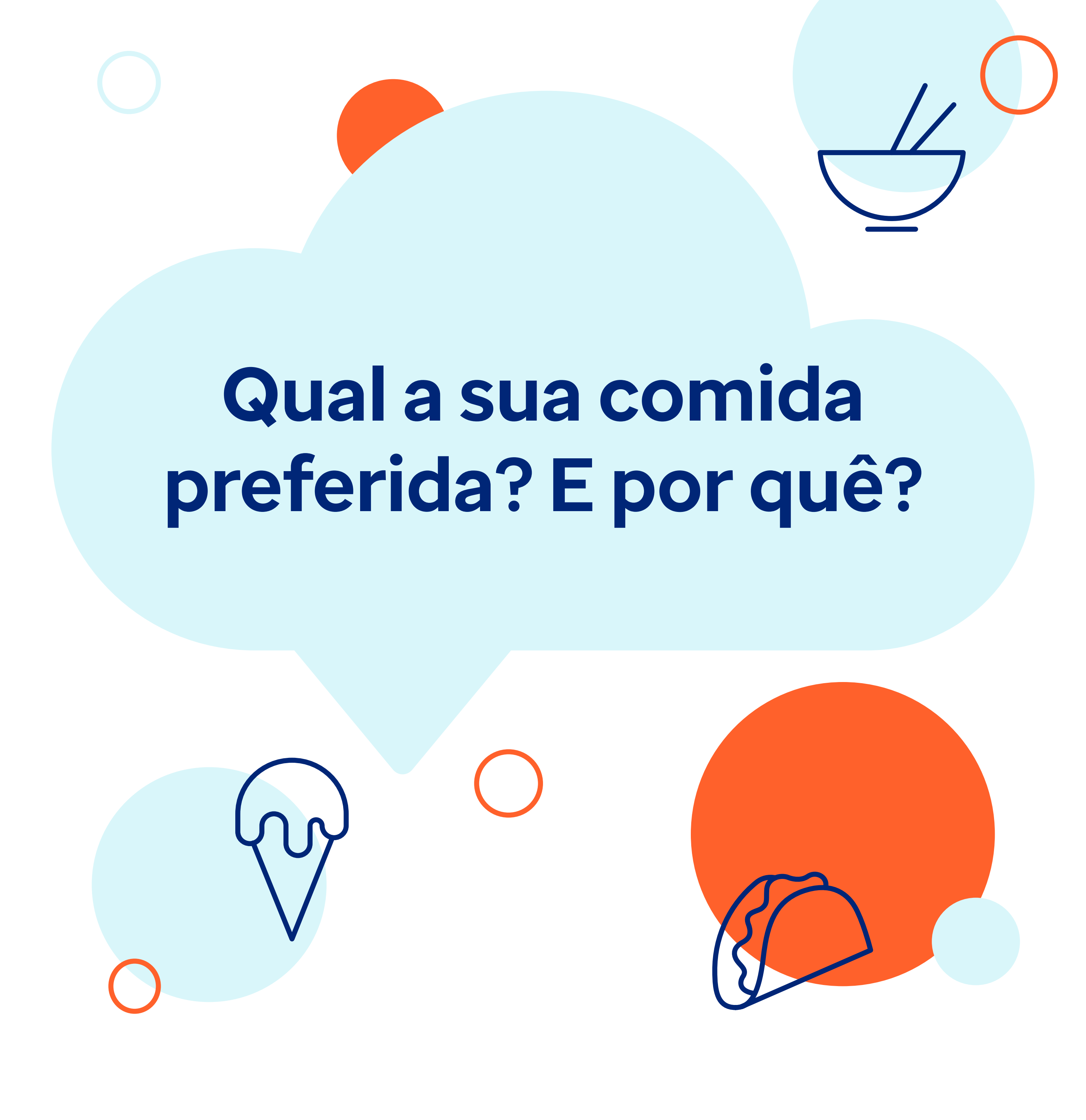
1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



O que você faz quando não consegue dormir à noite?




Dormir o suficiente à noite é importante para todos – adolescentes e também adultos. Converse com seus entes queridos sobre hábitos saudáveis, como manter o telefone longe do quarto à noite e ir para a cama cedo o suficiente, para que estejam descansados para a escola.

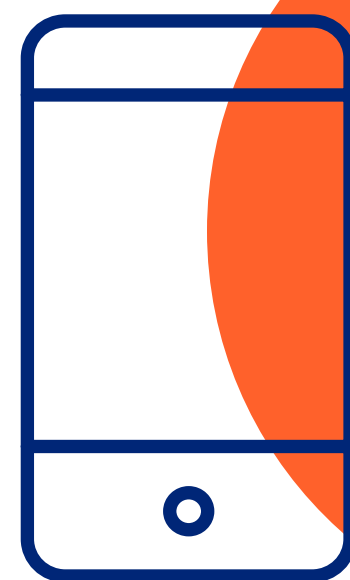
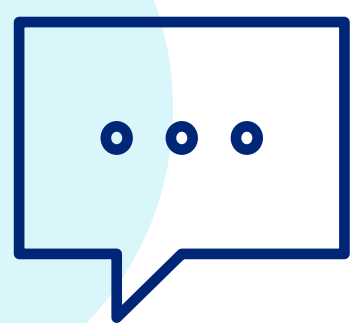


Qual a sua comida preferida? E por quê?

A nutrição é importante para as pessoas de todas as idades, inclusive adolescentes em crescimento. Se o que seu adolescente come – e quando – começar a controlar as ideias deles, isso pode ser um possível sinal de distúrbio alimentar.




O que você faria se não pudesse usar as redes sociais durante uma semana?



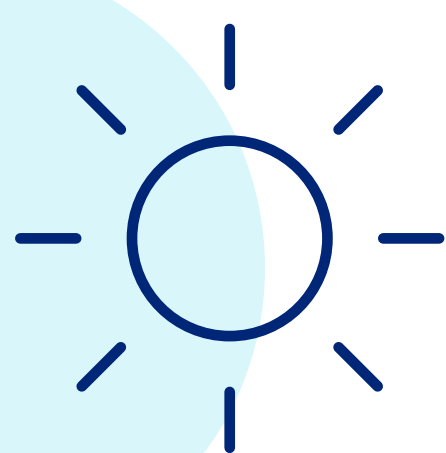
As redes sociais podem fazer com que algumas pessoas sintam ansiedade com relação à aprovação dos outros, se sintam sobrecarregados pelas constantes notificações e preocupados em se omitir.¹ O uso frequente do Instagram para mulheres jovens também está correlacionado com a insatisfação com o próprio corpo e também com ansiedade, depressão e baixa autoestima.²

1. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2020 Mar;23(1):15-26. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/.

2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482-490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.




Quando foi a última vez em que você se sentiu realmente feliz?

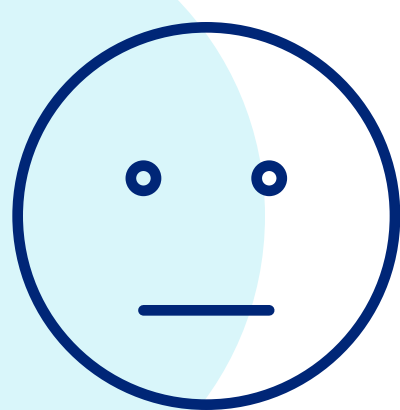


Sentir-se feliz o tempo todo não tem fundamento. Todos nós temos dias ruins. Mas se o adolescente ou jovem adulto de sua convivência está se sentindo triste por algum tempo, pode ser um sinal de depressão. Outros sinais abrangem irritação, problemas para dormir ou dormir demais e culpa ou indiferença.¹

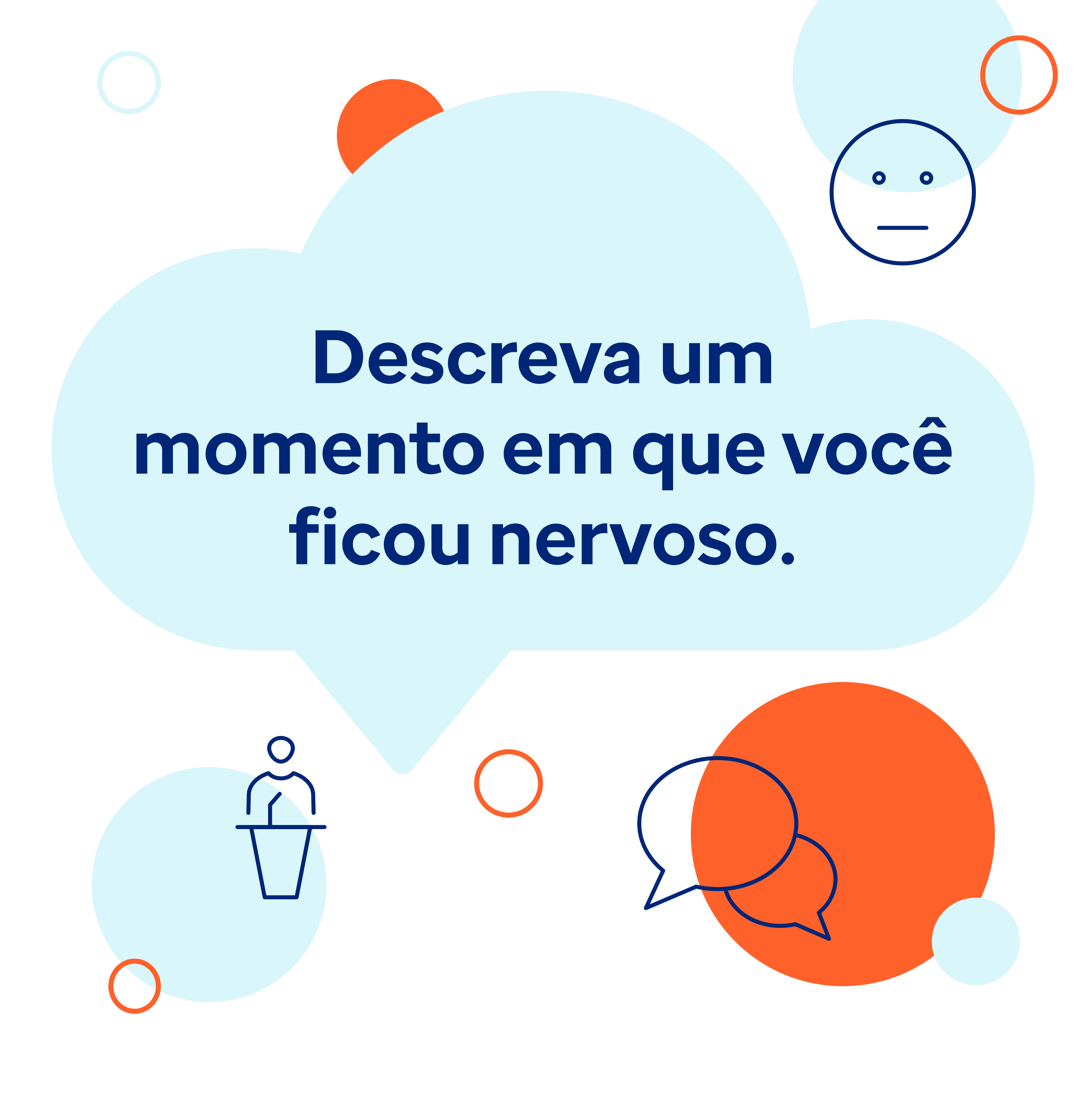
1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



Em casa, você age de modo diferente, comparado com outros locais?



Normalmente é apropriado fazer a correspondência do modo pelo qual agimos conforme a situação, como ser mais profissional no trabalho e mais divertido com amigos. Ainda também é importante descobrir nosso eu autêntico – e ter confiança em saber que o que faz cada um de nós sermos únicos é o que nos torna maravilhosos.

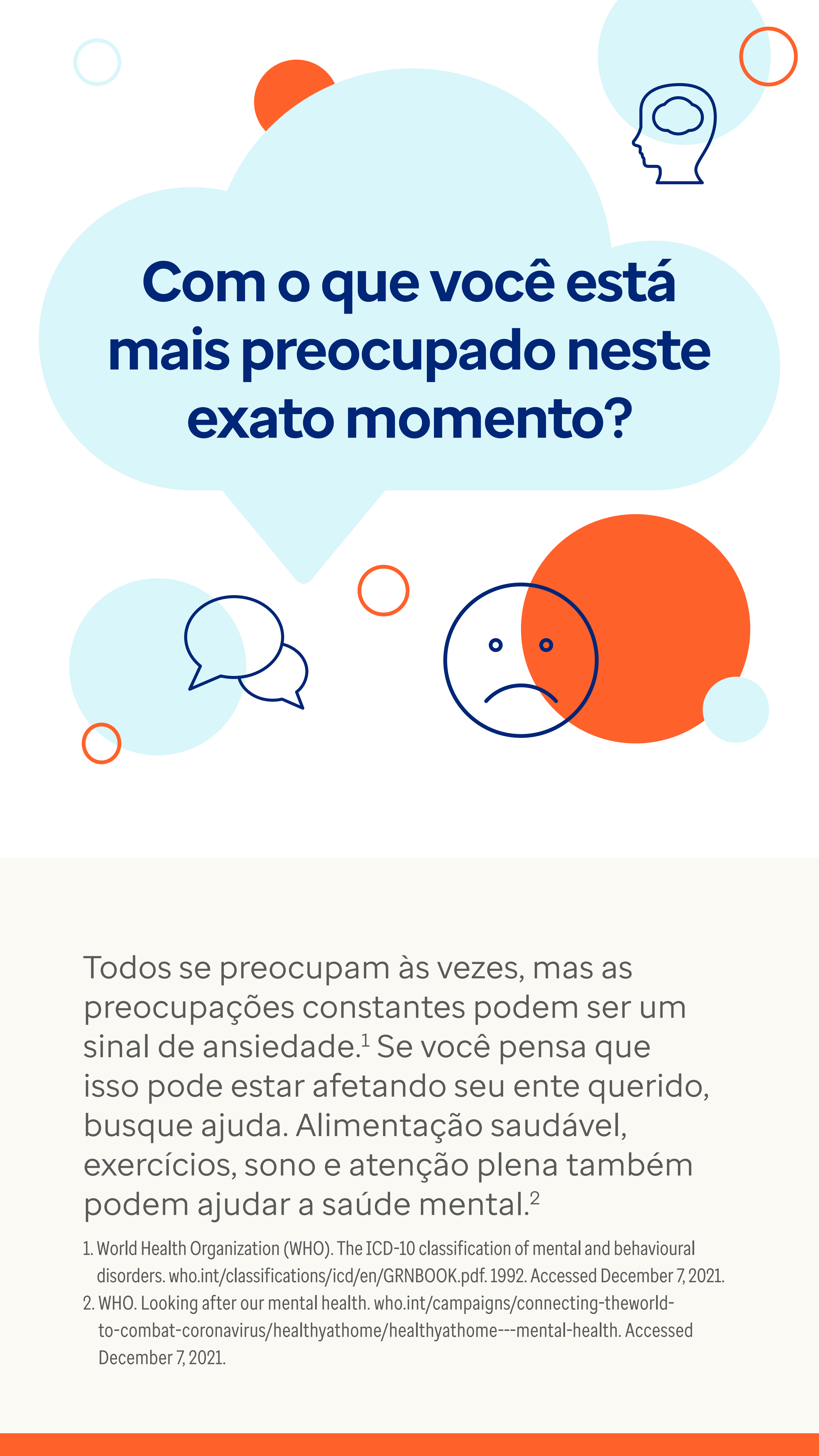


Descreva um momento em que você ficou nervoso.



Seja durante uma apresentação na frente da turma da escola ou tentando algo novo, às vezes todos nós ficamos nervosos. Mas ficar nervoso quase sempre – em geral ou em algumas situações em particulares – pode ser um sinal de ansiedade.¹

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.



Com o que você está mais preocupado neste exato momento?

Todos se preocupam às vezes, mas as preocupações constantes podem ser um sinal de ansiedade.¹ Se você pensa que isso pode estar afetando seu ente querido, busque ajuda. Alimentação saudável, exercícios, sono e atenção plena também podem ajudar a saúde mental.²

1. World Health Organization (WHO). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.


2. WHO. Looking after our mental health. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health. Accessed December 7, 2021.



O que você tem a agradecer hoje?

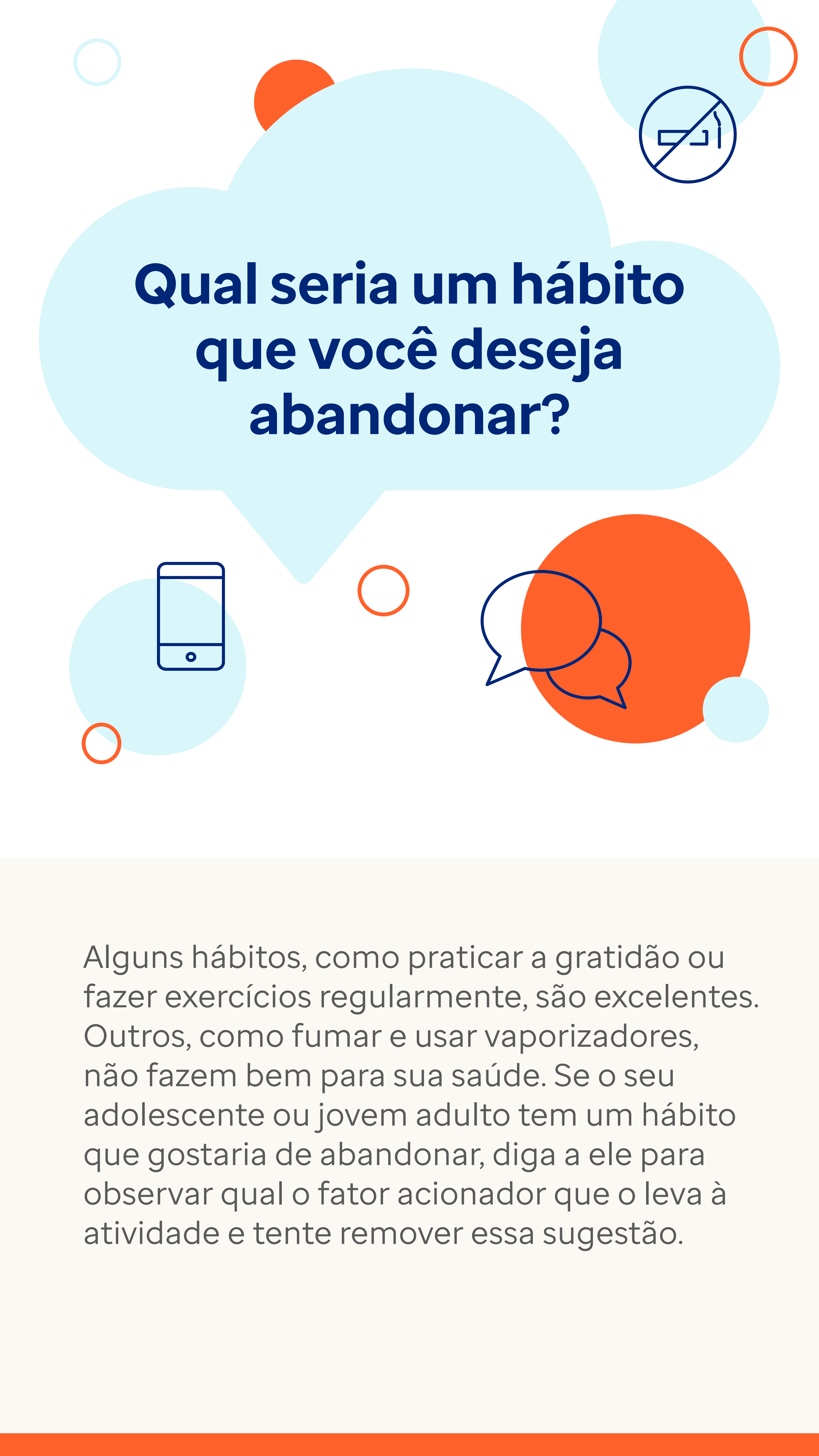


Concentrarmo-nos naquilo pelo qual agradecemos pode fazer com que todos nós nos sintamos melhor. Incentive seus entes queridos a perguntarem-se todas as manhãs ou antes de dormir, todas as noites, pelo que são gratos. Depois de uma semana, verifique se eles sentem alguma diferença.

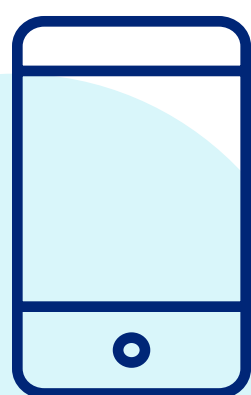


O que tem mais valor para você?

Todos nós valorizamos coisas diferentes. Para alguns, as relações – e talvez as lembranças delas – são essenciais. Para outros, o que compramos tem um peso enorme. Peça a seus entes queridos para parar um momento e refletir sobre o que realmente importa para eles.



Qual seria um hábito que você deseja abandonar?

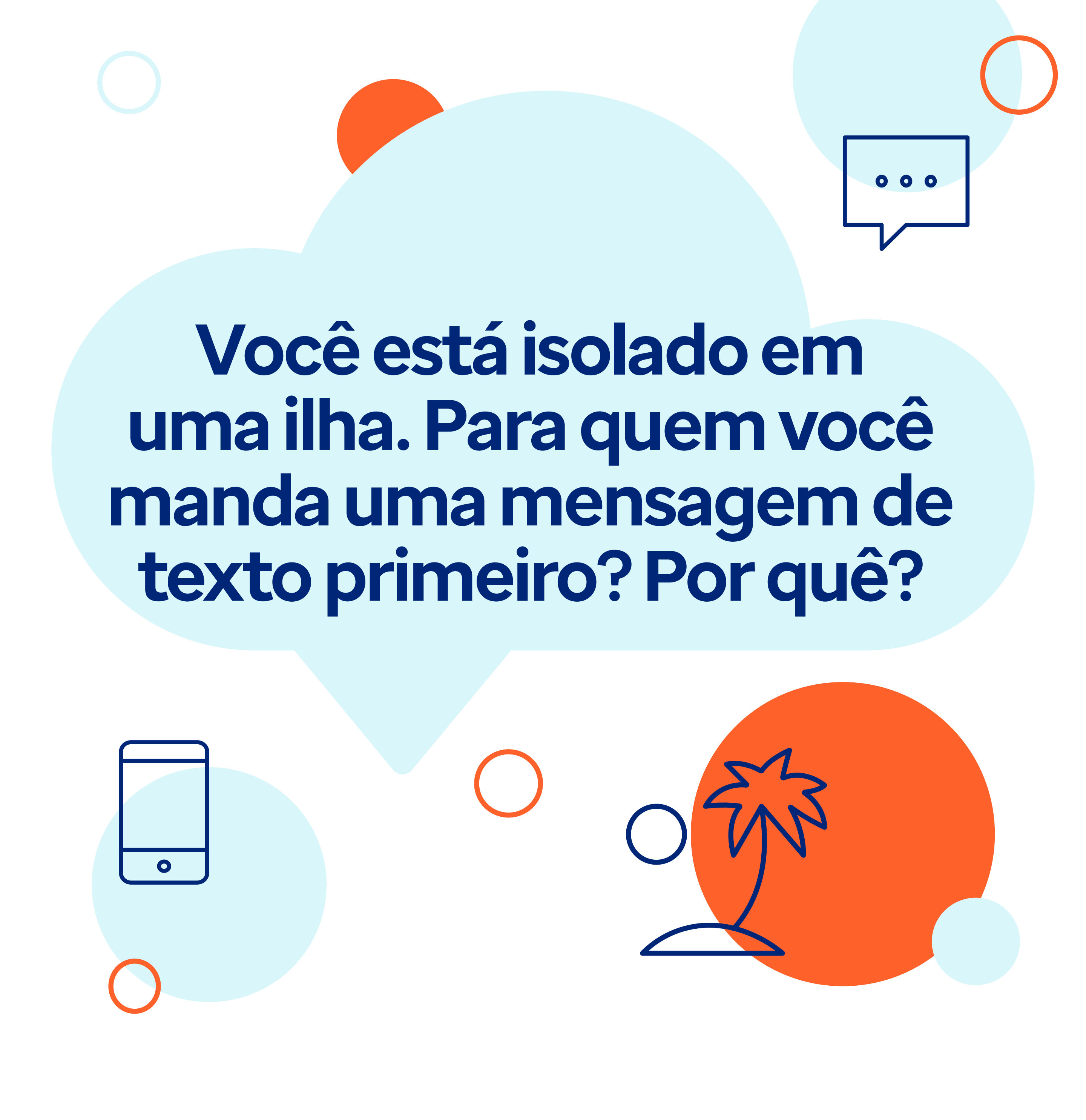


Alguns hábitos, como praticar a gratidão ou fazer exercícios regularmente, são excelentes. Outros, como fumar e usar vaporizadores, não fazem bem para sua saúde. Se o seu adolescente ou jovem adulto tem um hábito que gostaria de abandonar, diga a ele para observar qual o fator acionador que o leva à atividade e tente remover essa sugestão.

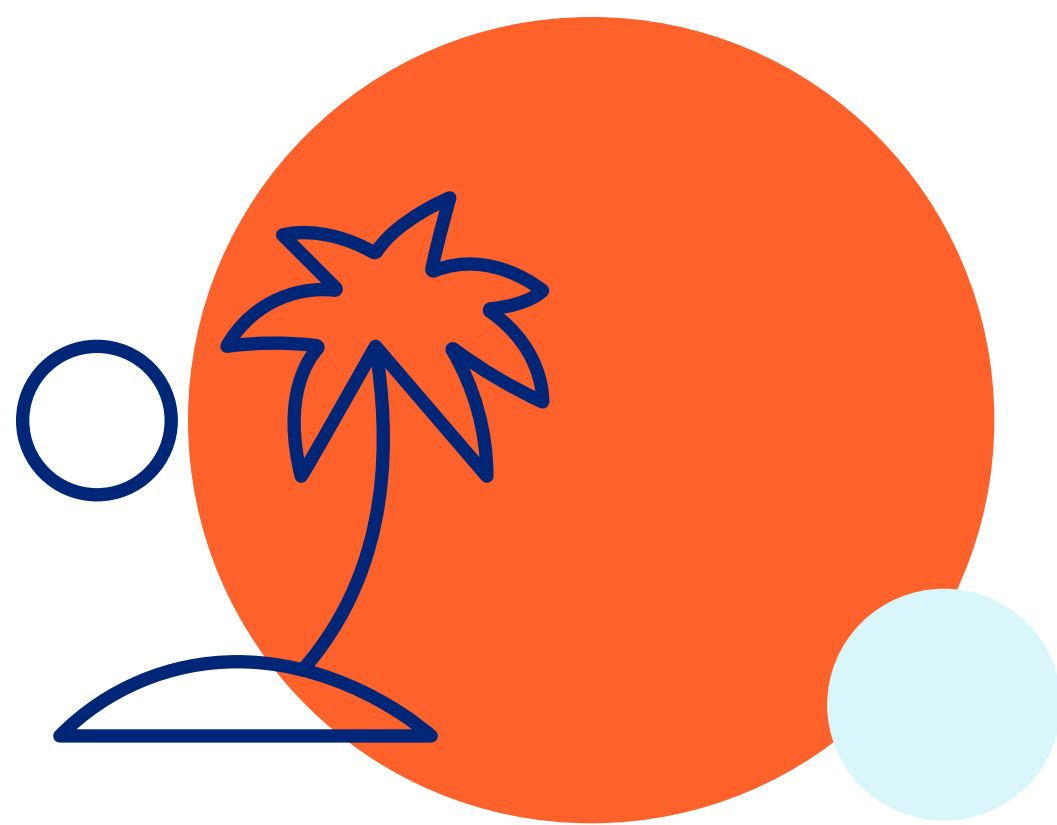
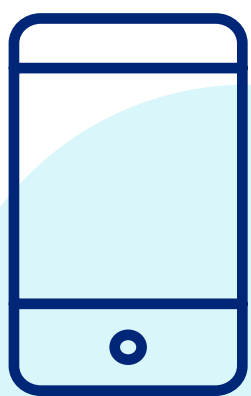


Pelo que você viralizaria?


A pressão dos colegas pode ser positiva se os amigos incentivarem uns aos outros a manter suas notas altas ou praticar as atividades de que gostam. Mas quando os adolescentes pressionam os outros para adotar comportamentos arriscados ou cabular aulas, definitivamente pode ser negativo.



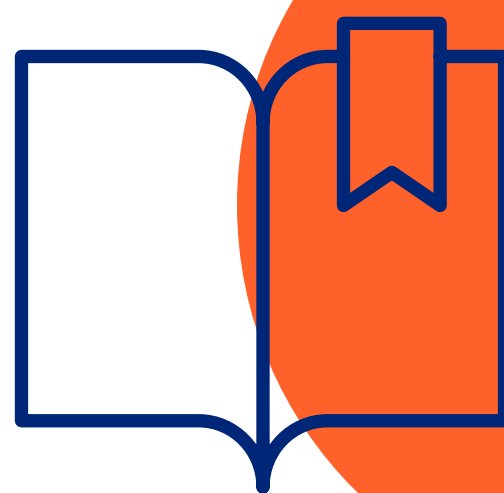
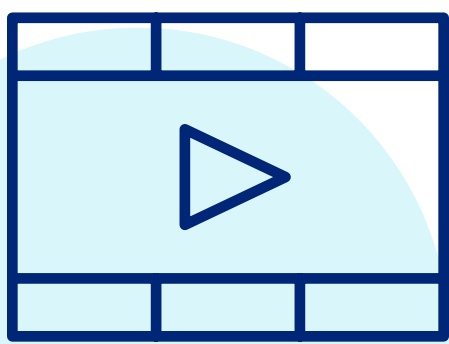
Você está isolado em uma ilha. Para quem você manda uma mensagem de texto primeiro? Por quê?



Seja em uma emergência real ou na vida diária, ter um bom sistema de apoio é importante. Certifique-se de que seus entes queridos saibam em quem podem confiar, seja em amigos, família ou profissionais.



**Qual foi o último livro,
canção ou filme que fez
você sentir algo?**



Todos nós passamos por emoções: felicidade, tristeza, frustração, raiva e outras tantas. Aprender a entender e controlar nossas emoções pode provocar um grande impacto em nossas vidas.¹

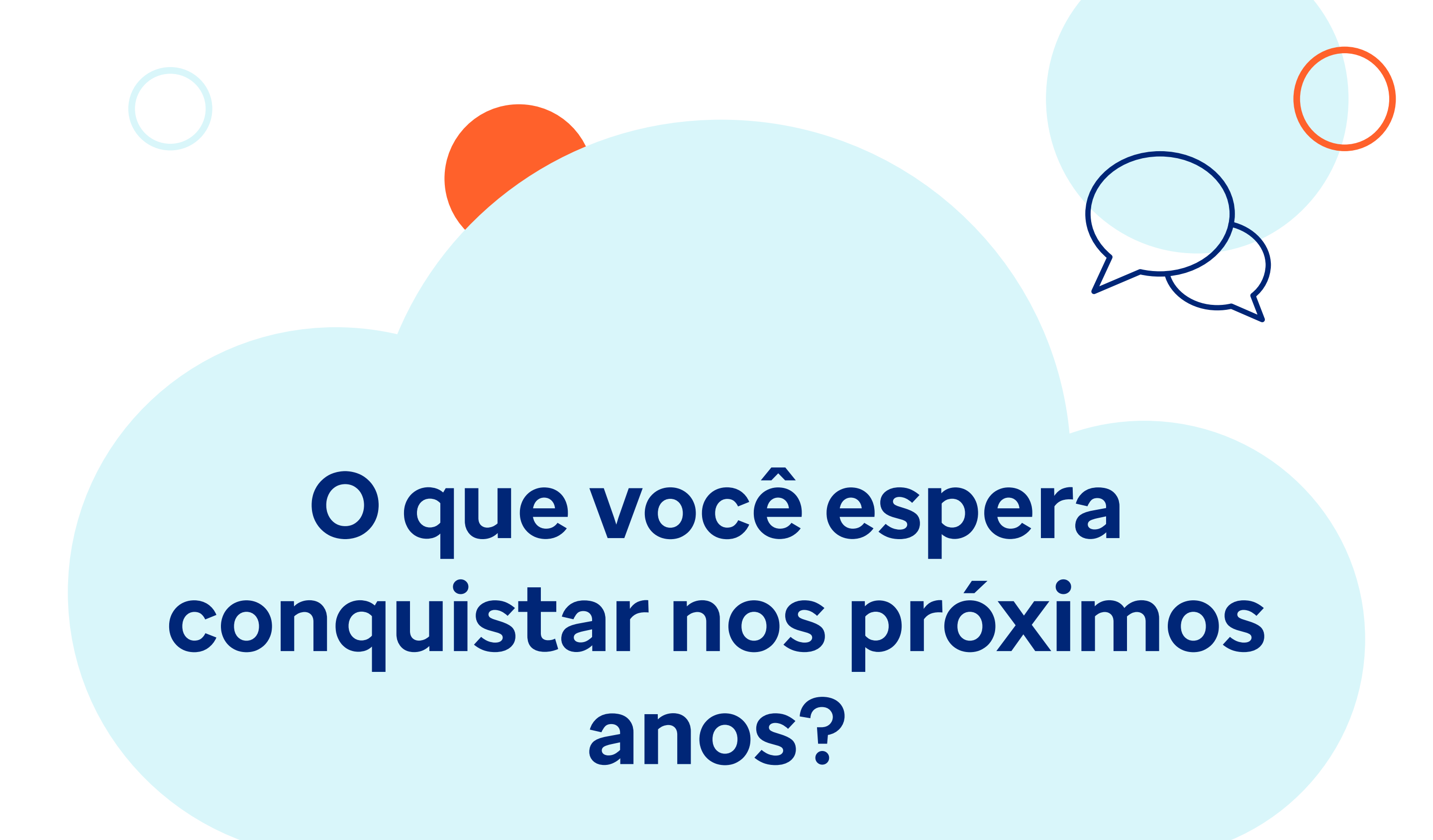
1. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 7, 2021.



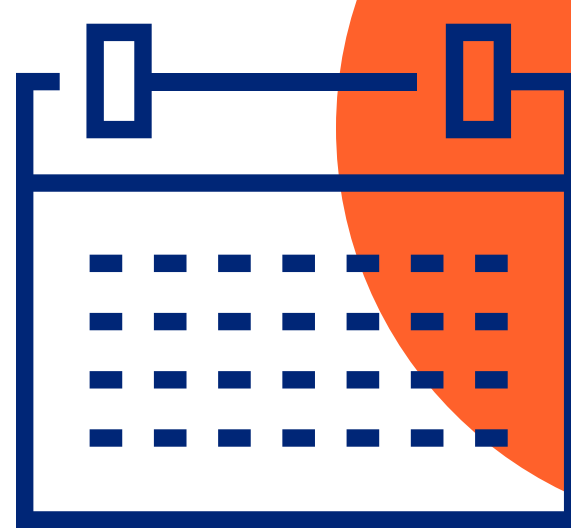
**Se você achasse £100,
o que faria?**



Saber como tomar decisões financeiras inteligentes como adultos quase sempre começa com a educação financeira na fase da adolescência. Ensine seu adolescente sobre a importância de ganhar, prever e economizar para metas de curto e longo prazo. Certifique-se de que eles entendam também como funcionam os empréstimos e cartões de crédito.



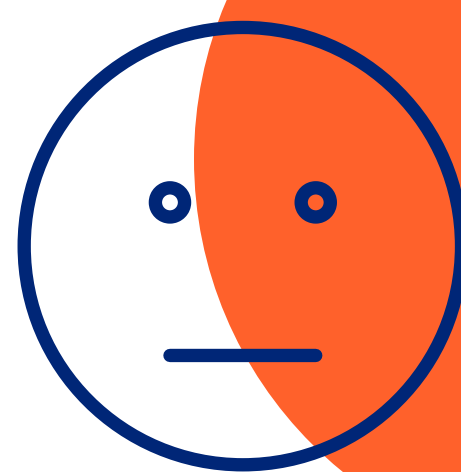
O que você espera conquistar nos próximos anos?



A maioria dos adolescentes ouviu a pergunta: “O que você quer ser quando crescer?” Pode ser intimidador e estressante se, como a maioria dos adolescentes, eles não tiverem certeza. Embora seja excelente definir metas e imaginar como conquistá-las, tenha certeza de que você não está colocando pressão demasiada nos jovens de sua vida.



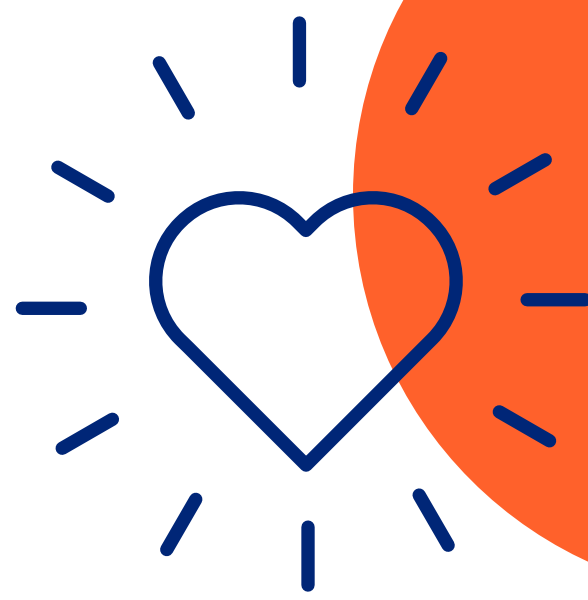
Qual emoji descreve seu humor hoje?



Pense na última vez que alguém perguntou: "Como vai?" Há uma boa chance de que você tenha dito: "Estou bem." Mas a verdade é que não estamos bem todo o tempo. Às vezes estamos alegres, com raiva, tristes, nervosos, frustrados e tantos outros sentimentos. Tenha certeza de que seu adolescente ou jovem adulto entenda que está tudo bem admitir como eles estão realmente se sentindo – e busque ajuda quando dela precisarem.



O que posso fazer para apoiá-lo melhor?



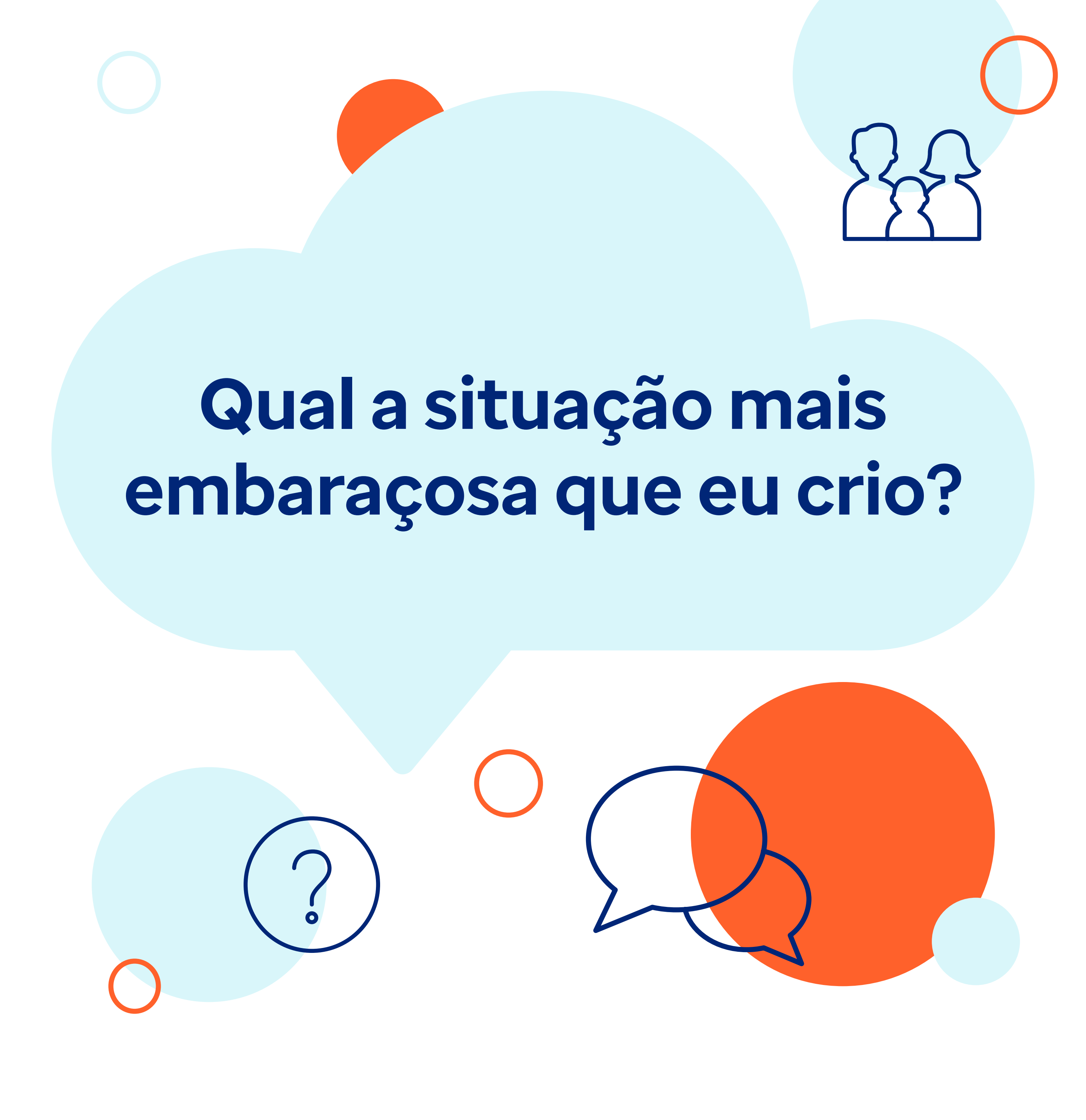
Ser pai ou mãe é difícil. Da mesma forma, é difícil ser adolescente. Fale abertamente com eles e compartilhem honestamente aquilo que precisam para se sentir apoiados. Pode ser difícil no princípio, mas pode servir de exemplo para uma forte relação – algo que será importante nos anos futuros.



Por que você acha que é um bom amigo?

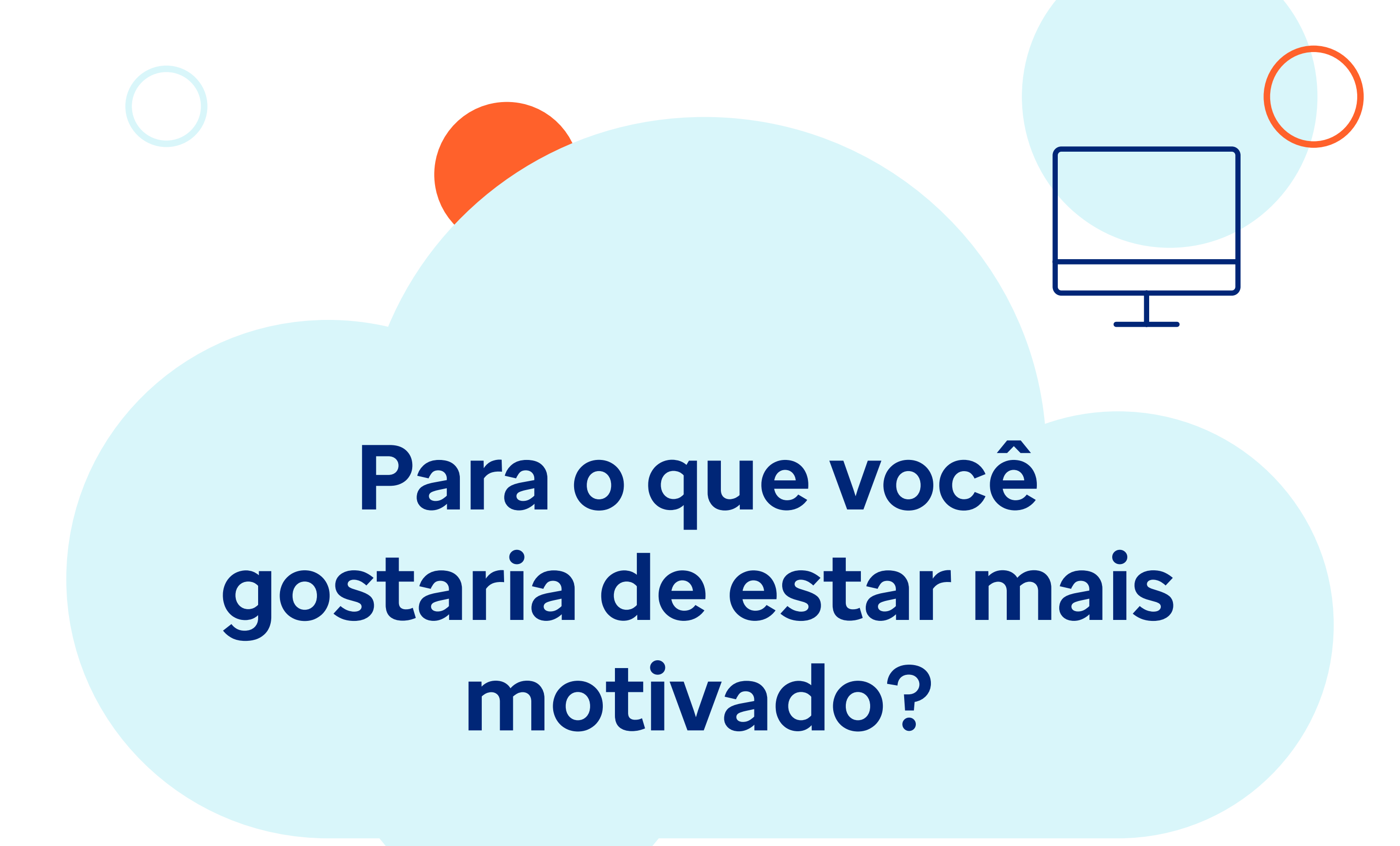


Confiança, honestidade, respeito mútuo e boa comunicação... O que faz um bom amigo – e uma boa pessoa atualmente? Certifique-se de que seus entes queridos entendam como escolher relações com base no respeito e em características saudáveis.



Qual a situação mais embaraçosa que eu crio?

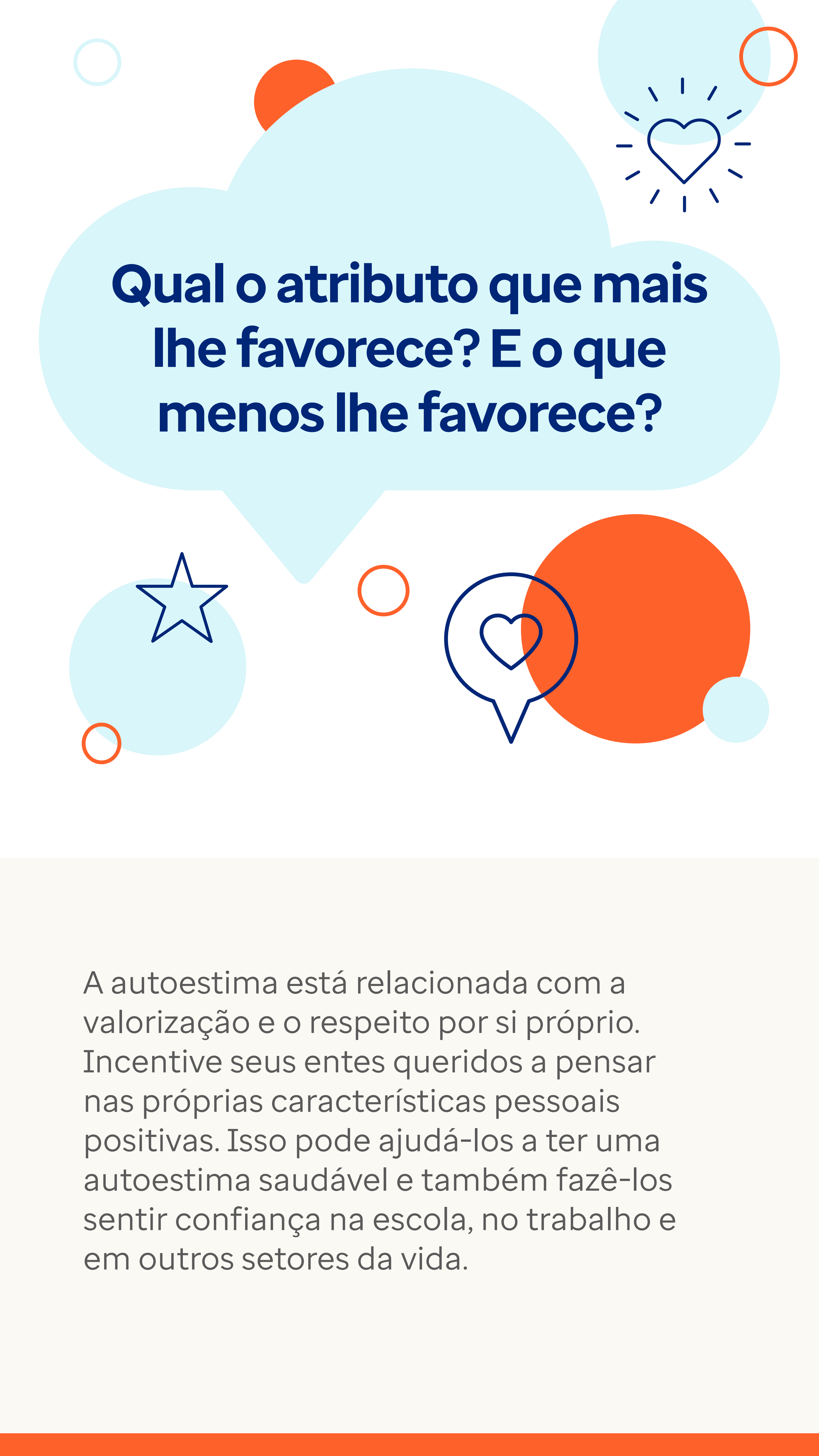
Construir uma relação positiva e aberta com seu adolescente é importante. Isso abrange estar aberto às diferenças mútuas de opinião, realmente ouvir e demonstrar preocupação com os sentimentos deles.



Para o que você gostaria de estar mais motivado?



Mesmo que tenhamos grandes metas, estar motivado nem sempre é fácil. Pergunte a seus entes queridos o que os motiva. Motivação intrínseca é quando fazemos algo porque achamos pessoalmente recompensador. Motivação extrínseca é quando fazemos algo para obter uma recompensa ou evitar punição. Ambos os tipos podem nos ajudar a atingir nossos objetivos. Só tenha certeza de se concentrar nos motivos positivos.



**Qual o atributo que mais
lhe favorece? E o que
menos lhe favorece?**


A autoestima está relacionada com a valorização e o respeito por si próprio. Incentive seus entes queridos a pensar nas próprias características pessoais positivas. Isso pode ajudá-los a ter uma autoestima saudável e também fazê-los sentir confiança na escola, no trabalho e em outros setores da vida.



Do que você se orgulha?



Sentir orgulho do que fazemos e de quem somos é importante. Incentive os jovens de sua vida a encontrar tempo para ter orgulho de si próprios e de suas conquistas. Não precisa ser uma grande façanha, como correr uma maratona ou entrar na universidade. As ações cotidianas, como ser um bom amigo e ajudar aos outros, merecem orgulho também.



Qual a situação mais difícil que você enfrentou?

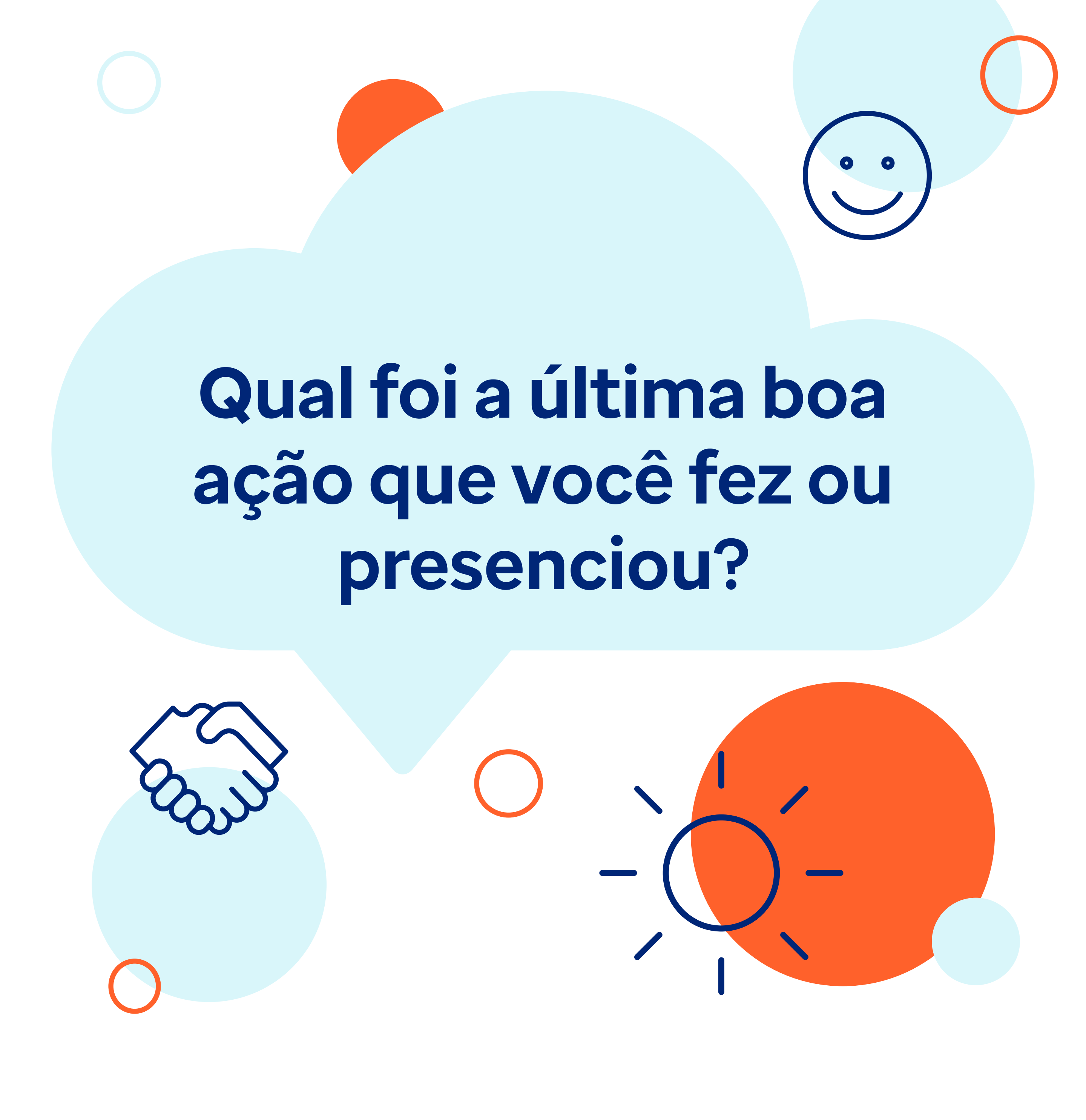
Seja conquistar um objetivo atlético, ganhar coragem para cantar na frente de um público ou lidar com a perda de um ente querido, todos nós enfrentamos grandes desafios – alguns nós escolhemos e outros, fomos forçados a lidar. Incentive seus entes queridos a comemorar tudo o que eles conseguiram superar e tudo o que eles forem capazes de fazer no futuro.



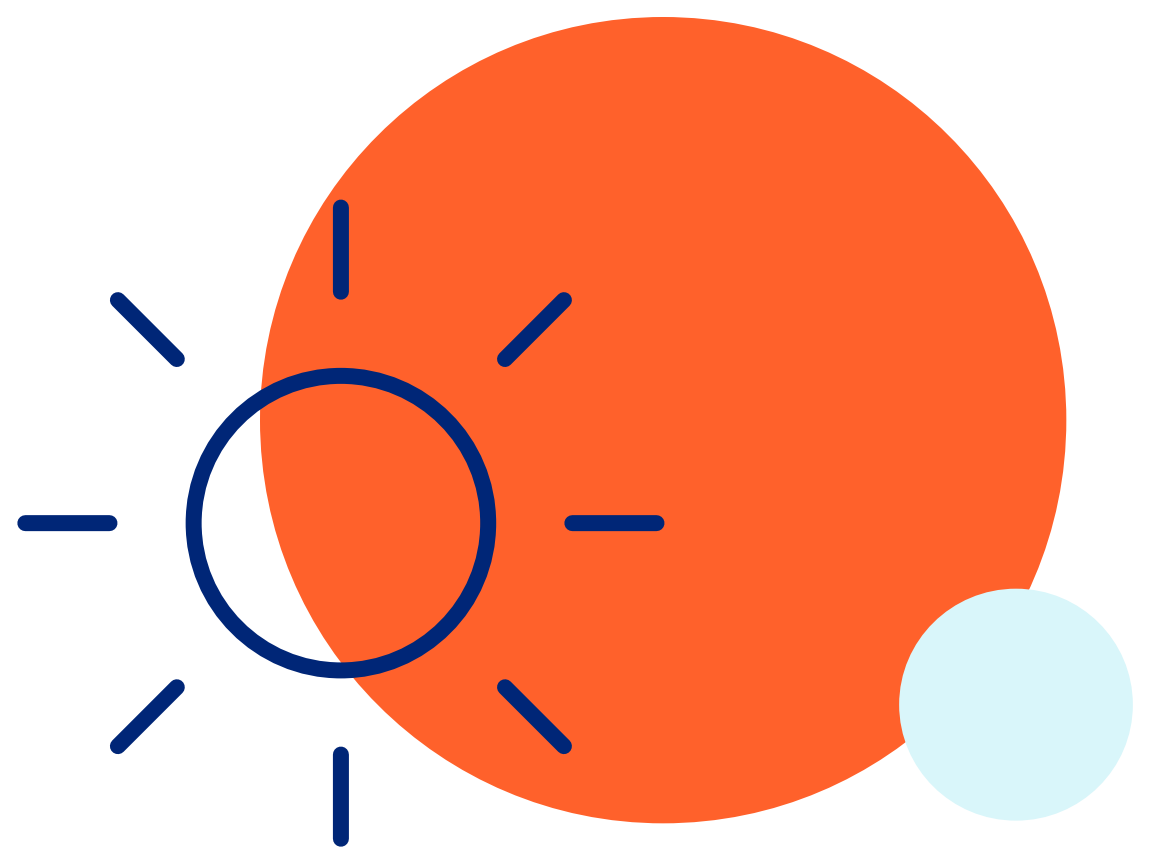
Do que você tem mais medo?

Cobras. Voar. Falar em público. Altura. Muitos de nós temos medo de algo. Os medos geralmente não causam danos, mas se você observar que seu adolescente ou jovem adulto está realmente fazendo um grande esforço para evitar algo, pode ser alguma fobia – um medo muito forte e constante. A maioria das fobias pode ser tratada, portanto, incentive seu ente querido a buscar ajuda.¹

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://www.who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.

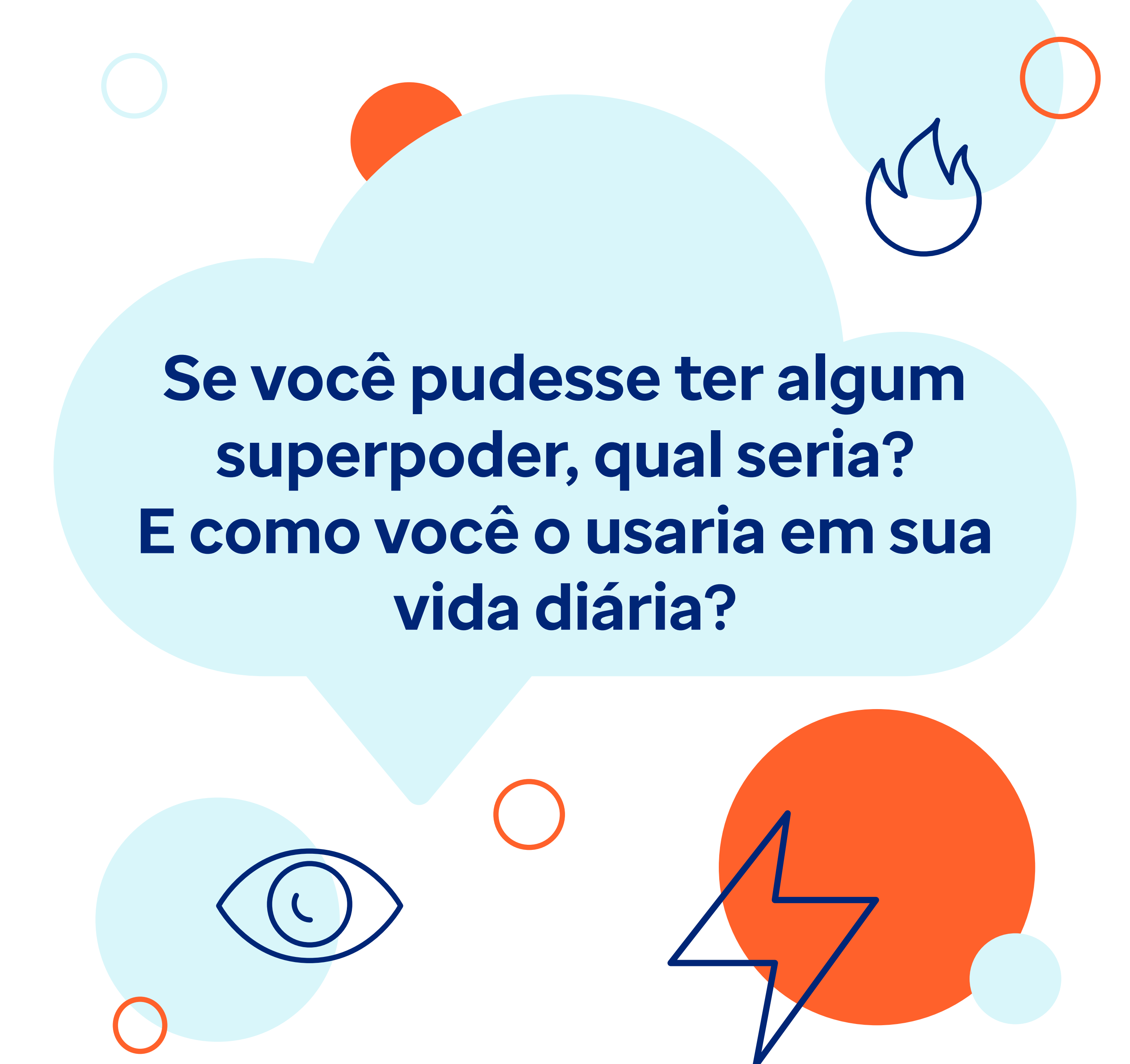


Qual foi a última boa ação que você fez ou presenciou?



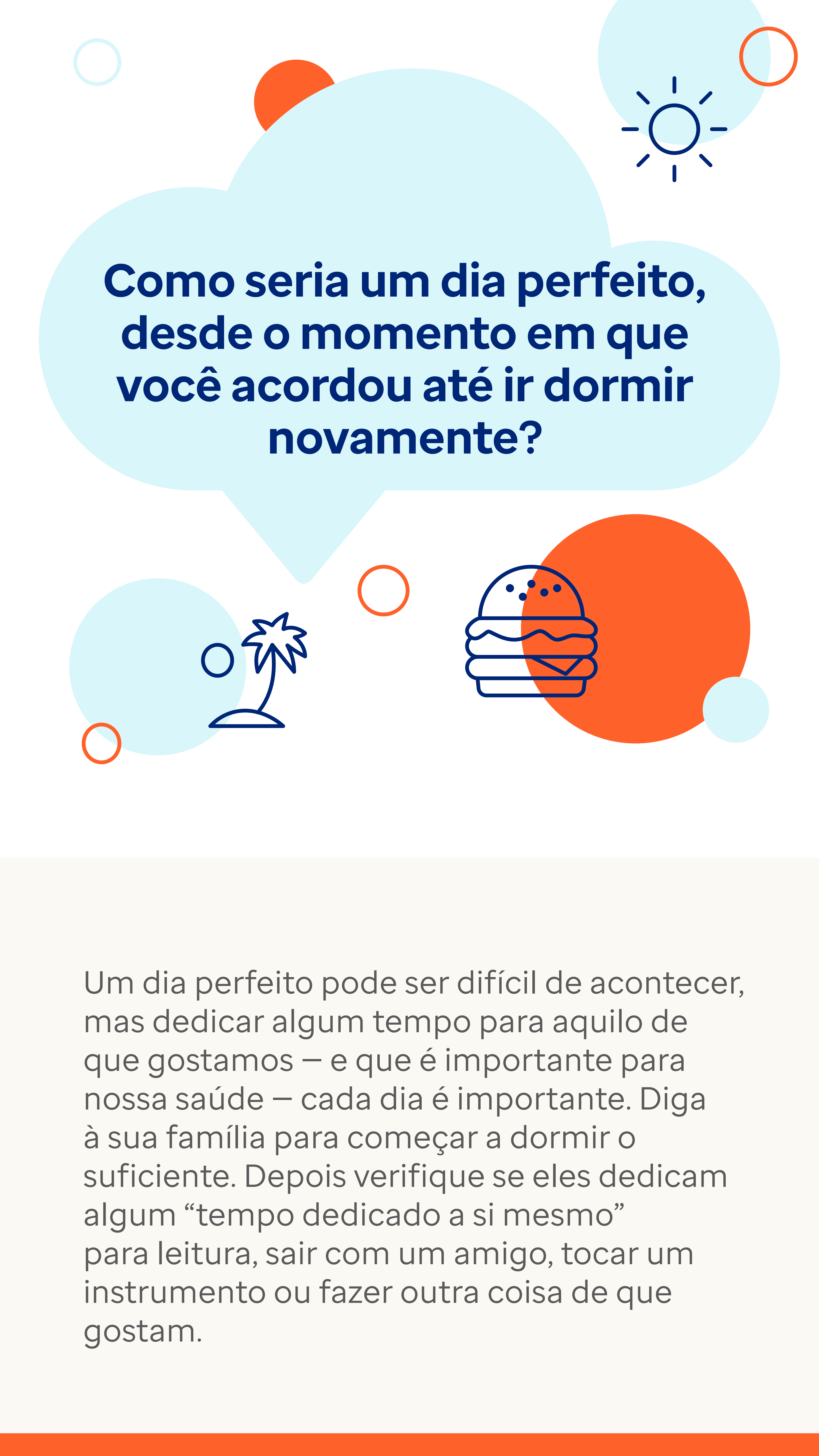
Ser gentil com os outros não é apenas bom para eles. Também pode aumentar nossa felicidade, melhorar nosso bem-estar e beneficiar nossa saúde física.¹ Portanto, incentive seu filho a buscar formas de ser gentil todos os dias. Os pequenos gestos como segurar a porta ou compartilhar uma refeição com alguém – gestos que abrangem contato social – podem ter ainda mais benefícios que os gestos anônimos ou on-line.¹

1. Abrams Z. The case for kindness. American Psychological Association. [apa.org/news/apa/kindness-mental-health](https://www.apa.org/news/apa/kindness-mental-health). August 2021. Accessed October 20, 2021.

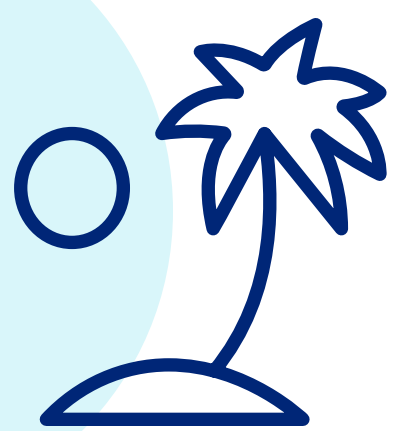


Se você pudesse ter algum superpoder, qual seria? E como você o usaria em sua vida diária?

Embora não possamos voar, ficar invisíveis ou fazer alguma das coisas impressionantes dos gibis e filmes de super-heróis, nós todos temos habilidades e características pessoais que nos fazem ser incríveis do nosso jeito. Tire uns minutos para ensinar seus entes queridos a valorizar seus pontos fortes – e os que eles observam nos outros.



**Como seria um dia perfeito,
desde o momento em que
você acordou até ir dormir
novamente?**



Um dia perfeito pode ser difícil de acontecer, mas dedicar algum tempo para aquilo de que gostamos – e que é importante para nossa saúde – cada dia é importante. Diga à sua família para começar a dormir o suficiente. Depois verifique se eles dedicam algum “tempo dedicado a si mesmo” para leitura, sair com um amigo, tocar um instrumento ou fazer outra coisa de que gostam.