

# Ajude alguém a se abrir iniciando uma conversa mais profunda

Às vezes é visível que uma pessoa com quem você se preocupa precisa de ajuda, mas nem sempre é assim.

Muitas pessoas não se sentem à vontade para falar sobre o que realmente está acontecendo em suas vidas e mentes. Elas podem achar que você vai se decepcionar com elas. Podem achar que falar vai sobrecarregar você. Podem dizer a si mesmas que é só uma fase e que podem superar isso por conta própria, ou outra coisa.

Mas ouvir coisas como “Oi, como vai?” “Estou bem e Você?” e incentivá-las a se abrir pode fazer uma grande diferença na vida dessas pessoas.

Conversar com alguém em que confiam pode ajudá-las a processar suas emoções, ganhar perspectiva e se sentir conectadas e apoiadas, o que é essencial para a saúde mental e o bem-estar.

Uma ótima maneira de começar é falar sobre algo que você está passando. Às vezes, falar sobre suas próprias experiências ajuda as outras pessoas a se sentirem mais seguras para falar das delas.

Você também pode dizer que se importa e que elas podem contar com você caso precisem falar sobre qualquer coisa difícil.

Também podem precisar de um estímulo. **Veja 10 perguntas para iniciar uma conversa franca.**



- 1.** O que você tem feito ultimamente que te fez sentir realmente bem?
- 2.** No que você tem pensado ultimamente?
- 3.** Como você tem se sentido ultimamente?
- 4.** O que ajuda você a se sentir melhor quando as coisas ficam difíceis?
- 5.** Há algo que você gostaria de falar? Sou todo(a) ouvidos.
- 6.** Se você pudesse mudar algo na sua vida agora mesmo, o que seria?
- 7.** Como está [o trabalho, a escola, seu relacionamento]?
- 8.** O que faz você se sentir grato(a) ultimamente?
- 9.** Há algo que você esteja ansioso(a) para fazer?
- 10.** Você gostaria de experimentar algo novo?

## Fontes:

International Association for Suicide Prevention. [Individuals](#).

Mental Health America. [Time to talk: Tips for talking about your mental health](#).

Mental Health America. [Just checking in on friends](#).

Mental Health UK. [Suicide](#).

Region Five. [Mental illness: 10 questions to ask a loved one](#).

World Health Organization (WHO). [Suicide](#). 25 de março de 2025.

Better Health Channel. [Talking through problems](#).



A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos são marcas registradas dos seus respectivos proprietários. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2025 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF17894914 146562-062025 OHC