

Chat Seguro - Mentor

oferecendo suporte emocional e acompanhamento.

M

Olá! Sou Lívia Almeida, seu mentor. Recebi seu formulário. Estou aqui para te dar suporte emocional e acompanhar seu progresso. Conte-me mais sobre o que te incomoda, ou como podemos começar!



como pode me ajudar livia ?

M

Olá! Fico feliz que você tenha vindo. Como Lívia Almeida, minha especialidade é justamente em **Resolução Estratégica de Problemas e Desenvolvimento de Resiliência**.

Isso significa que posso te ajudar de algumas maneiras importantes:

1. **Compreender o Problema:** Muitas vezes, o primeiro passo é clarear o que realmente está te incomodando. Posso te ajudar a desmembrar o desafio, identificar as raízes e entender a situação de forma mais profunda.
2. **Desenvolver Soluções Estratégicas:** Juntos, vamos explorar diferentes abordagens e criar um plano de ação claro e prático. Meu foco é encontrar caminhos que sejam realistas e eficazes para você.
3. **Fortalecer sua Resiliência:** Além de resolver o problema imediato, quero te ajudar a construir ferramentas internas para lidar melhor com desafios futuros. Isso envolve desenvolver a capacidade de se recuperar de adversidades e crescer com as experiências.
4. **Oferecer Suporte e Acompanhamento:** Estarei aqui para te ouvir com empatia, validar seus sentimentos e te encorajar em cada etapa. Vamos acompanhar seu progresso, ajustar o plano se precisar e celebrar suas conquistas.

Em resumo, estou aqui para ser seu guia e parceira nesse processo, fornecendo um espaço seguro e construtivo para você superar seus desafios.

Para começarmos, que tal me contar um pouco mais sobre o que está te preocupando ou qual é o problema que você gostaria de abordar hoje? Estou pronta para ouvir.



gosto muito de estudar e jogar videogame apenas, nao gosto nem de sair de casa

M

Entendi. Parece que você encontrou um ritmo e atividades que te trazem bastante satisfação e engajamento, como estudar e jogar videogame. Isso é ótimo, ter paixões e se dedicar a elas é algo muito valioso.

Fico feliz que você tenha compartilhado isso comigo. Agora, para eu te ajudar da melhor forma, gostaria de entender um pouco mais:

- **Como você se sente com essa rotina?** Ela te traz alegria e realização, ou há algo que te incomoda, mesmo que um pouco?
- **Existe algum aspecto dessa preferência por não sair que te preocupa?** Talvez a percepção de outras pessoas, ou alguma consequência que você percebe em sua vida?
- **Ou talvez você esteja apenas compartilhando uma característica importante sobre você, e quer explorar como otimizar essa rotina ou lidar com alguma pressão externa?**

Não há certo ou errado aqui. Meu papel é te ouvir sem julgamento e te ajudar a refletir sobre o que realmente importa para você. Me conte mais sobre o que te levou a compartilhar isso comigo hoje.



minha família e pessoas proxmias acham que eu deveria sair mais, porem as vezes oque me incomoda é justamente sair... prefiro muito mais ficar em meu pc estudando

M

Ah, entendi perfeitamente o cenário. É muito comum sentir essa pressão externa quando nossas preferências não se alinham com as expectativas dos outros, especialmente de pessoas que se importam conosco.

É absolutamente válido que você encontre tanto prazer e satisfação em estudar e jogar videogame, e que essa seja a forma como você prefere gastar seu tempo. E também é super compreensível que, se o que te incomoda é justamente "sair", você prefira suas atividades no PC. Ninguém deve se sentir obrigado a fazer algo que lhe causa desconforto, apenas para atender a expectativas alheias.

Essa situação de sentir-se "dividido" entre o que você gosta e o que os outros esperam pode ser um peso.

Para começarmos a desvendar isso e encontrar um caminho que seja leve e autêntico para você, gostaria de te perguntar algumas coisas, sem nenhuma pressão, apenas para entender melhor o seu ponto de vista:

1. **Quando você pensa em "sair", o que exatamente te incomoda?** É a agitação, o barulho, a necessidade de interação, o planejamento, ou talvez a sensação de estar perdendo tempo

com algo que não te engaja tanto quanto o estudo ou os jogos?

2. **O que há de tão gratificante em estudar e jogar para você?** O que essas atividades te proporcionam que é tão valioso? (Foco, desafio, aprendizado, relaxamento, controle, conexão online, etc.?)
3. **Como essa pressão da família e amigos te faz sentir?** Você se sente culpado, incomodado, incompreendido, ou algo mais?
4. **Existe *algum tipo* de interação social que você talvez apreciasse, mas que não se encaixa na ideia tradicional de "sair"?** (Como, por exemplo, interações online, ou atividades mais tranquilas?)

Não há respostas certas ou erradas aqui, ok? Estou aqui para te ajudar a expressar o que sente e a entender suas próprias necessidades. O objetivo é que você se sinta bem e em paz com suas escolhas.

Ver Painel de Progresso

Envie uma mensagem para seu mentor...

