

3

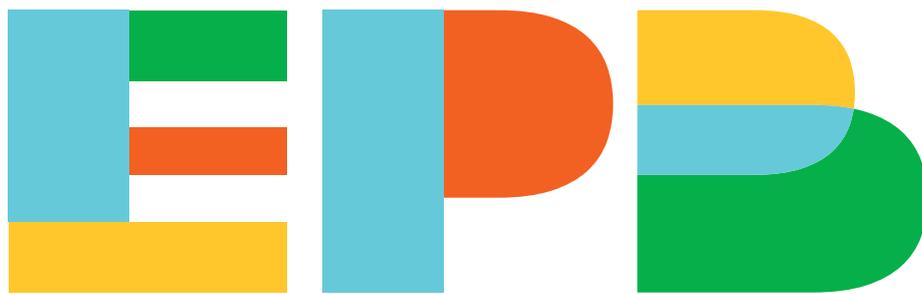
# conversas com Pais, mães e educadores



caderno Pedagógico  
escola de Pais do Brasil  
**Fase adolescência**

**caderno  
Pedagógico  
escola de Pais  
do Brasil**

**Fase adolescência**



**conversas com Pais,  
mães e educadores**

Fase adolescência

**são Paulo**  
2024

## EXPEDIENTE

ESCOLA DE PAIS DO BRASIL

DIRETORIA PEDAGÓGICA:

Teresinha Bunn Besen e Brani Besen

DIRETORIA DE NORMATIZAÇÃO:

Vera Lúcia Canal Spricigo e Orlando Spricigo

REVISÃO DE TEXTO:

Brani Besen, Marcos Moraes Labrunie

e Marlene de Fátima Merege Pereira

DIAGRAMAÇÃO:

logicacomunicacao.com

CAPA:

Leonardo Angonese

**SITE:** [www.escoladepais.org.br](http://www.escoladepais.org.br)

**e-mail:** [brasil@escoladepais.org.br](mailto:brasil@escoladepais.org.br)

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

**Conversas com pais, mães e educadores [livro eletrônico] : fase adolescência : módulo 3 / [coordenação Teresinha Bunn Besen, Vera Lúcia Canal Spricigo. -- 1. ed. -- São Paulo : Escola de Pais do Brasil, 2024. -- (Caderno pedagógico Escola de pais do Brasil : fase adolescência) PDF**

**ISBN 978-65-982710-5-3**

**1. Adolescência 2. Educação 3. Família e escola 4. Prática pedagógica I. Besen, Teresinha Bunn. II. Spricigo, Vera Lúcia Canal. III. Série.**

**24-193312**

**CDD-370.1931**

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Família e escola : Educação 370.1931

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Sem autorização prévia e formal da Escola de Pais do Brasil, esta publicação, ou qualquer parte dela, não poderá ser gravada, fotocopiada, reproduzida por meios mecânicos e outros quaisquer. Excetua-se a utilização de trechos ou imagens e citações para fins didáticos, desde que mencionada a fonte.

# sumário

- 5** **apresentação**
- 8** **INTRODUÇÃO**
- 10** **PRIMEIRO ENCONTRO:**  
O DESENVOLVIMENTO ADOLESCENTE
- 38** **SEGUNDO ENCONTRO:**  
HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS
- 66** **TERCEIRO ENCONTRO:**  
SEXUALIDADE E TELAS NA ADOLESCÊNCIA
- 85** **QUARTO ENCONTRO:**  
RELACIONAMENTOS RESPEITOSOS
- 107** **QUINTO ENCONTRO:**  
PROJETO DE VIDA NA ADOLESCÊNCIA
- 119** **conversa**  
com coordenadores
- 125** **anexo I**  
RODA DA VIDA
- 131** **anexo II**  
RODA DA VIDA SIMPLIFICADA
- 134** **anexo III**  
TESTE DE DEPENDÊNCIA DA INTERNET

# apresentação

**POR QUE** é tão difícil ser pai e mãe hoje em dia? O que mudou nessa geração? Como educar, cuidar e também cuidar de si mesmo neste processo?

Nunca pais e filhos estiveram tão desejosos de ter respostas objetivas e concretas para seus problemas diários como nos dias de hoje.

Todos sabem que as condições da sociedade são apenas um reflexo das condições dos lares. As mudanças que ocorrem em nossas famílias serão espelhadas especialmente numa sociedade em transformação como a sociedade brasileira.

A Escola de Pais do Brasil (EPB) apresenta muitas orientações e ideias valiosas para pais e filhos. Ela trata de quase todos os aspectos sobre a educação dos filhos, sendo grande fonte de ajuda para os pais, mas com os avanços dos últimos tempos houve uma grande inquietação na EPB para alcançar pais e filhos em um mundo moderno onde as transformações ocorrem com muita velocidade em função da facilidade de acesso e disseminação da informação sobre o tema família.

Pensando nisso, primeiramente, foi realizada uma Revisão Nacional da EPB cujo tema foi “Repensando a EPB” que teve como propósitos:

**1. Realizar diagnóstico da atual situação da EPB. Nesse trabalho todos os associados respondem um questionário com as seguintes perguntas:**

**a. Com vistas para o ambiente interno: Quais são os pontos fortes da EPB? Quais são as dificuldades da EPB?**

**b. Com vistas para o ambiente externo: Quais são as oportunidades para a EPB? Quais são as ameaças para a EPB?**

**2. Compilar as respostas desse questionário e formar Grupos de Trabalho compostos por nossos associados com o objetivo de elaborar Projetos para a EPB.**

**3. Formular Planos de Ação para elaborar 10 projetos, trabalho coordenado pelo Dr. Alexandre Weiler (consultor em Gestão de Negócios e Marketing).**

O resultado dos 10 projetos trouxe uma semelhança no tocante ao redirecionamento do conteúdo, quantitativo, nomenclatura e forma de apresentarmos os círculos da EPB.



Outra fonte para este trabalho foi o resultado da Pesquisa Qualitativa contratada pela EPB com o seguinte perfil da amostra: Foram realizados 12 grupos com pai ou mãe de filhos com faixa etária entre 0 e 17 anos, nas cidades do Recife, Florianópolis e São Paulo. Houve mescla em cada grupo de pais que já participaram de algum debate, palestra ou webinar da EPB e quem não participou de nenhum evento da EPB. A pesquisa teve como objetivo:

- 1. Compreender o motivo da diminuição do engajamento e da participação de pais, futuros pais, cuidadores e educadores nas palestras e círculos de debates realizados;**
- 2. Levantar motivações para atrair este público a participar com maior frequência desses eventos;**
- 3. Identificar demandas para a EPB oferecer para seus associados e demais interessados produtos e serviços, com os quais poderiam fazer novas parcerias, entre outros aspectos.**

O resultado da pesquisa revelou entre outros, desejos e necessidades de pais e mães entrevistados, que conduziram na direção para elaboração deste trabalho:

- 1. Cursos mais curtos (on-line, adaptáveis à agenda) abrangendo temáticas voltadas apenas para uma fase da vida das crianças;**
- 2. Cursos modulados. Potencial para estimular os pais a buscarem conhecimento para cada fase da etapa de vida dos seus filhos e com maior probabilidade das temáticas estarem mais atualizadas ao contexto social da época. Modulado, segmentado por faixa etária;**
- 3. Menor número de encontros, mas com foco em apenas uma etapa do desenvolvimento; grupos menores, mais homogêneos, no perfil da idade dos filhos;**
- 4. Orientações para problemas vivenciados no momento / Discussão de cases;**
- 5. Casos reais, problemáticas contemporâneas, resultados a curto prazo;**
- 6. Troca de experiências entre pais / Interação;**
- 7. Temas relacionados para atender grupos de pais com faixa etária de filhos semelhantes.**

CONVERSAS COM PAIS E MÃES E EDUCADORES, é, portanto, um trabalho elaborado a partir destes resultados, pelas Diretorias Pedagógica e de Normatização, construído por muitas mãos que contou com o olhar do Conselho de Educadores da EPB com objetivo de atender aos anseios e necessidades de pais, mães e educadores que desejam uma preparação melhor para educar seus filhos.

Leva nove meses para você se tornar pai ou mãe, porém, muito mais que isso para dominar a arte de ser pai e mãe encantadores. CONVERSAS COM PAIS, MÃES E EDUCADORES lhe mostrará como formar crianças com equilíbrio emocional, assertividade intelectual e sensibilidade moral. É o guia essencial para a tarefa de criar filhos no incrível período que vai desde a concepção até o início da vida adulta. Esses episódios são repletos de orientações práticas, que levarão você a compreender melhor as complexidades da tarefa de educar filhos. Esperamos também que sirvam como uma força motivadora para mudanças positivas.

O que autentica os princípios contidos neste trabalho é o fato de as pessoas envolvidas na sua construção aplicarem em suas próprias vidas os princípios aqui examinados e dispostos.

**ANTÔNIO SÉRGIO DE ARAÚJO**

Membro do Conselho de Educadores da EPB



# INTRODUÇÃO

**“A vida é uma peça de teatro que não permite ensaios. Por isso, cante, chore, dance, ria e viva intensamente, antes que a cortina se feche e a peça termine sem aplausos”.**

*Frase atribuída a Charles Chaplin*

**SE A VIDA** é uma peça de teatro, a educação dos filhos é um roteiro em que os pais ocupam um lugar diferente em cada fase, no espetáculo da vida. Na fase infantil, os pais estão no palco e os filhos na plateia, observando tudo, aprendendo com a sua performance. Na adolescência, os filhos começam a assumir o palco e os pais ocupam

os bastidores, observando, orientando, guiando todos os atos. Quando amadurecem, na juventude, os pais vêm para a plateia e os filhos assumem o palco. Mais tarde, quando adultos e profissionais da arte, os pais saem de cena e passam para a posição de críticos e consultores da arte de viver.

É isso que este curso quer mostrar - seu papel e responsabilidade na educação dos filhos nas diversas fases - e como gerenciar todas as demandas para o melhor desenvolvimento da autonomia e felicidade deles.

Tendo em vista esse objetivo, organizamos os cursos CONVERSAS COM PAIS, MÃES E EDUCADORES seguindo o princípio das fases de desenvolvimento. Assim, o primeiro caderno compreende a Fase Infantil (0 a 5 anos). O segundo abrange a Fase Escolar (6 a 10 anos). O terceiro trata da Pré-adolescência e Adolescência (11 a 18 anos). E por último, o quarto caderno compreende uma literatura e reflexão sobre o relacionamento com Filhos Adultos.

Ressaltamos aqui um tema que não é mencionado nos cursos porque permeia a nossa vida e faz parte da educação em todas as fases do desenvolvimento: A ESPIRITUALIDADE.

A espiritualidade é uma ponte invisível que nos une ao divino, que nos conecta com aquilo que não vemos, às vezes não compreendemos, mas que aceitamos como necessário e verdadeiro. Ao material que sustenta essa ponte, se dá o nome de fé. Fé não pertence a nenhuma religião. Em resumo, espiritualidade é uma forma pessoal e intransferível de ligação de cada ser humano com Deus, ou com o Divino, que na incompletude da nossa humanidade, buscamos sem cessar alguma coisa que nos complete e dê sentido à vida. Buscamos com esperança amparo, proteção e conforto que muitas vezes não encontramos em nossos iguais ou na ciência.

Pessoas espiritualizadas sentem-se bem, em paz. Falamos, aqui, de espiritualidade e não de religião. A espiritualidade entendida por um estar bem consigo e com o mundo à sua volta, por uma sensação de bem-estar e de pertencer a uma comunidade. Afinal, só estamos bem quando estamos bem com o todo. Espiritualidade se alinha com o modelo mental da crença em um significado da vida que transcende o tangível. A religião é um conjunto específico de crenças e práticas organizadas, geralmente compartilhadas por uma comunidade ou grupo. Já a espiritualidade é mais uma prática individual e tem a ver com ter uma sensação de paz e propósito. Também se relaciona com o processo de desenvolvimento de crenças em torno do significado da vida e da conexão com os outros.

Precisamos de um conhecimento mais profundo sobre a vida e a ciência permite

<sup>1</sup>GLEISER, Marcelo. Interfaces entre a Ciência e a Espiritualidade. PUCRS. 2020. Disponível em: <https://www.pucrs.br/blog/interfaces-entre-a-ciencia-e-a-espiritualidade-com-marcelo-gleiser/>

que ampliemos a nossa visão da realidade, só assim evitamos dispersá-la, vivendo cada dia sem um rumo ou objetivo maior. Francis Bacon dizia que “um pouco de ciência nos afasta de Deus. Muito, nos aproxima”. Por isso, a Escola de Pais do Brasil fundamenta-se na ciência, sem se afastar de Deus.

Não incluímos nos conteúdos porque entendemos que deva estar no pensamento, nas palavras e nas atitudes do coordenador. Cheio de espiritualidade, é capaz de realizar um trabalho de reflexão com pais, mães e educadores que desenvolva o ser humano de maneira integral.

Neste curso, convidamos pais, mães e educadores de pré-adolescentes e adolescentes para uma reflexão sobre: **o desenvolvimento adolescente; a construção de habilidades socioemocionais; o uso de telas; a sexualidade na adolescência, a importância de relacionamentos respeitosos e ainda sobre projeto de vida, uso do dinheiro e a felicidade.** Tudo isso, para subsidiar uma educação mais assertiva e um relacionamento harmônico com os adolescentes. Se adolescência é transformação, é mudança no corpo, no jeito de pensar, na maneira de ver o mundo, como se vive os relacionamentos na família, com seus pares, com os primeiros amores, não podemos querer que a adolescência passe logo. Precisamos estar presentes, acolhendo e orientando o adolescente em todo esse processo de transformação.

Além disso, fundamentamos nosso trabalho no Estatuto da Criança e do Adolescente [LEI Nº 8.069, DE 13 DE JULHO DE 1990](#) que estabelece a proteção integral à criança e adolescente e chama a atenção para a responsabilidade da família. Destacamos o Art. 4º que diz: “É dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária.”

Esperamos que o estudo deste Caderno Pedagógico “encante” cada coordenador para promover uma reflexão sobre o lugar que os pais ocupam no espetáculo da vida de seus filhos. E além disso, poder sair de cena com os aplausos da plateia. Bom trabalho!



# 1º encontro

## O

# Desenvolvimento adolescente

### características do desenvolvimento:

- \* Físicas
- \* motoras
- \* cognitivas
- \* sociais
- \* morais e valores

### OBJETIVO

**IDENTIFICAR AS** características do desenvolvimento da pré-adolescência e da adolescência e os impactos dos relacionamentos entre pais e filhos nesta fase.

### INTRODUÇÃO

**O INÍCIO** desse período, que acontece dos 10 aos 14 anos, é chamado de pré-adolescência. Já a fase dos 15 aos 19 anos, é tratada como a adolescência de fato, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

A adolescência é um período de transição com muitas transformações. Embora a adolescência possa parecer um período turbulento, também é um período de grande potencial, pois os adolescentes se envolvem mais profundamente com o mundo ao seu redor. Geralmente crescem fisicamente, experimentam novas atividades, começam a pensar de forma mais crítica e desenvolvem relacionamentos mais variados e complexos.

Na fase infantil, os pais estavam no palco e os filhos na plateia observando tudo. Foram tempos de apoio e encorajamento, tempo de espera, recuo e recomeço, mas foi o espaço seguro no qual eles puderam expandir suas habilidades.

Pequenos e indefesos encontraram amor, segurança e espaço para se movimentar, experimentar, aprender e crescer.

Na adolescência, os filhos começam a assumir o palco e os pais ocupam os bastidores, de modo que eles tenham mais espaço para se movimentarem livremente, continuando em segurança. Agora o adolescente está aprendendo a ser um adulto.

A adolescência é uma fase importante do processo de crescimento e amadurecimento. Durante essa fase, os adolescentes tentam descobrir quem são e tentam separar-se dos pais.

## características DO DESENVOLVIMENTO

**VAMOS** abordar as principais mudanças de cinco áreas do desenvolvimento que ocorrem na pré-adolescência e adolescência e fornecer sugestões de como pais, cuidadores e educadores podem apoiar os adolescentes enquanto eles assumem o palco da vida passando por esse período crítico.



### I. FÍSICO

**Alterações hormonais e no desenvolvimento**



### II. COGNITIVA

**Alterações no modo de funcionamento do cérebro**



### III. EMOCIONAL

**Como adolescentes processam emoções e estresse**



### IV. SOCIAL

**Mudanças nos relacionamentos familiares, sociais e afetivos**



### V. MORAL e VALORES

**Como adolescentes avaliam seu lugar no mundo**

## I. DESENVOLVIMENTO FÍSICO

**APESAR** de algumas **mudanças físicas** que ocorrem durante o período da adolescência serem internas e não visíveis, outras podem ser facilmente vistas pelos outros. As mudanças que ocorrem tanto fora quanto dentro do corpo durante a adolescência acontecem por meio de um processo chamado “puberdade”.

Esse processo deriva da liberação de certos hormônios (substâncias químicas) no cérebro. Estes hormônios liberados são os mesmos em todos os adolescentes, mas diferenças nos níveis hormonais levam a resultados diferentes em homens e mulheres. As mudanças físicas nos adolescentes que fazem a transição de seus corpos infantis para corpos adultos e dão a eles a possibilidade de é chamada de “fertilidade”.

Além dos estirões de crescimento, outras mudanças físicas podem acontecer tanto em meninas quanto em meninos, incluindo odor corporal, acne e o aparecimento de mais pelos corporais.

### meninas

**Perceberão mudanças nos locais de acúmulo de gordura em seus corpos. Por exemplo, os seios se tornam mais cheios e os quadris se alargam. Meninas, normalmente têm a sua primeira menstruação durante a adolescência. No início, os ciclos menstruais podem ser irregulares e afetados por doenças, estresse e até mesmo por exercícios físicos.**

### meninos

**Os ombros dos meninos se tornam mais largos e os músculos ficam maiores. O pênis e os testículos também crescem, e os meninos começam a ter ereções e ejaculações, tanto voluntárias quanto involuntárias (às vezes acontecendo durante o sono). A voz dos meninos também se torna mais grossa durante este período, mas pode afinar durante uma frase.**

Além de desenvolver a fertilidade, essas mudanças específicas do sexo também permitem que outras pessoas saibam que essa pessoa não é mais uma criança. É importante notar que as mudanças físicas experimentadas pelos adolescentes acontecem para todos, mas o momento e a ordem dessas mudanças variam entre os sexos e também de pessoa para pessoa. Alguns adolescentes exibem sinais físicos de maturidade mais cedo do que seus pares, enquanto outros os exibem mais tarde. Essas diferenças podem ser difíceis para os adolescentes: eles podem se sentir autoconscientes ou se preocupar com o fato de não se encaixarem por não se parecerem com outros adolescentes da mesma idade. Essas variações também podem levar outras pessoas a tratar os adolescentes de uma forma que não corresponde à sua capacidade cognitiva ou desenvolvimento emocional.



## COMO PAIS E CUIDADORES ADULTOS PODEM DAR SUPORTE AOS ADOLESCENTES

**ABAIXO** destacamos algumas maneiras pelas quais pais e outros cuidadores adultos podem apoiar adolescentes a viver estas mudanças físicas:

### **FAÇA QUE OS ADOLESCENTES SAIBAM QUE O QUE ELES ESTÃO PASSANDO É NORMAL.**

Lembre aos adolescentes que, apesar de suas preocupações, seu caminho pessoal de desenvolvimento está correto, embora seja diferente de seus pares.

### **AJUDE O ADOLESCENTE A SE ALIMENTAR BEM**

Os pais e outros adultos desempenham um papel importante na nutrição dos adolescentes, modelando uma alimentação saudável, seguindo as orientações nutricionais e garantindo que eles tenham acesso a alimentos saudáveis. Garantir o acesso a alimentos saudáveis em casa e limitar o acesso ao que chamamos de “fast food” ajuda a promover uma nutrição sólida.

### **INCENTIVE OS ADOLESCENTES A TEREM UMA VISÃO POSITIVA DE SEUS CORPOS**

Além de conscientizar que o momento das mudanças no corpo varia de pessoa para pessoa, pais e cuidadores adultos podem ajudar os adolescentes a apreciar seus próprios corpos e as experiências do desenvolvimento.

### **MANTENHA-SE ATIVO COM ADOLESCENTES**

Assim como acontece com a alimentação saudável, pais e cuidadores podem ser modelo na atividade física, atuando para que os adolescentes evitem se tornar “viciados em telas”. Os pais podem fazer caminhadas, andar de bicicleta com seus adolescentes, ou jogar bola.

### ENSINE OS ADOLESCENTES A EVITAR DROGAS

É importante que os pais conversem com os adolescentes sobre como o tabagismo, o álcool e o uso de outras drogas podem prejudicar sua saúde e impedir que eles se fortaleçam, liderando pelo exemplo.

### CERTIFIQUE-SE DE QUE OS ADOLESCENTES DURMAM POR TEMPO SUFICIENTE

O sono ajuda os adolescentes a crescer, fortalecer seus corpos e ter um melhor desempenho na escola, esportes e outras atividades. As estratégias para os pais incluem ter uma regra de “apagar as luzes” em um horário determinado e limitar o tempo máximo de uso diário e o número de dispositivos eletrônicos.

## II. DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

**SEGUNDO Jean Piaget**, psicólogo e biólogo suíço, aos 12 anos o cérebro do adolescente passa por uma fase importante de desenvolvimento cognitivo conhecida como **“operações formais”**. Nessa etapa, que ocorre na pré-adolescência e adolescência, o cérebro passa por mudanças significativas que permitem ao indivíduo desenvolver habilidades de pensamento mais avançadas, como a capacidade de realizar operações intelectuais abstratas, (manipular símbolos e ideias sem a necessidade de objetos concretos), resolver problemas mais complexos, formar hipóteses, fazer deduções lógicas e pensar em termos de possibilidades e consequências, além de considerar múltiplas perspectivas e entender conceitos mais sofisticados em áreas como matemática, ciências, ética e filosofia.(PIAGET, 1999)

A fase das generalizações, abstrações e lógica, segundo **Vygotsky**, psicólogo, filósofo e teórico russo, é no início da adolescência que as crianças começam a adquirir a capacidade de pensar de forma mais sistemática e lógica sobre o mundo ao seu redor. Elas desenvolvem a habilidade de generalizar conceitos, extrapolando o conhecimento adquirido para novas situações e contextos. Além disso, a capacidade de abstração começa a florescer, permitindo que as crianças entendam **conceitos mais complexos e abstratos**, como números, tempo e causas e efeitos. Esse processo é essencial para a aquisição de habilidades de resolução de problemas e raciocínio lógico, fundamentais para o aprendizado contínuo e o desenvolvimento intelectual ao longo da vida. (VIGOTSKY, 1998)

Para **Henri Wallon**, renomado psicólogo e educador francês do século XX, por volta dos doze anos o adolescente se depara com a necessidade de construir a sua identidade, buscando equilibrar o desejo de autonomia e independência com a contínua necessidade de pertencer a um grupo social. Wallon vê o desenvolvimento da pessoa como uma construção progressiva

com alternância de etapas afetivas (emoção) e cognitivas (razão). Na adolescência, há um rompimento com a tranquilidade afetiva anterior. A nova inquietação **coloca exigências racionais às relações afetivas**, dando origem aos conflitos que, segundo o autor, é o mecanismo propulsor da aprendizagem e do desenvolvimento. (WALLON, 1995)

As pesquisas atuais apontam que as mudanças no cérebro dos adolescentes afetam as habilidades de pensamento. Especificamente, os jovens obtêm estas vantagens à medida que o cérebro cresce, é **“podado”** e fortalece as conexões (Veja mais no artigo abaixo).



Use o QR Code ou [clique aqui](#) para acessar Poda Neural da Adolescência e TEA pela neuropediatra Dr. Deborah Kerches.

Alguns aspectos a considerar:

#### **PENSAMENTO ABSTRATO**

À medida que o cérebro se desenvolve na adolescência, o jovem ganha uma compreensão mais ampla de ideias mais abstratas.

#### **RACIOCÍNIO AVANÇADO**

Esta nova habilidade ajuda os jovens a planejar seu futuro e a considerar como suas escolhas trarão consequências para sua vida.

#### **METACOGNIÇÃO**

Outra nova habilidade desenvolvida pelos adolescentes é “pensar sobre o pensamento” - ou metacognição. Esta prática permite que os adolescentes reflitam sobre como chegaram a uma resposta ou conclusão. Esta nova habilidade também ajuda os adolescentes a pensar sobre como eles aprendem melhor e encontrar maneiras de melhorar a forma como eles absorvem novas informações.

#### **APRENDIZAGEM AVANÇADA**

Novas sinapses entre as células nervosas, através das quais os impulsos são transmitidos, tornam o cérebro adolescente uma máquina de aprendizagem que pode absorver fatos, ideias e habilidades.

Pais e outros cuidadores devem lembrar que o cérebro adolescente não está totalmente desenvolvido. Em particular, os adolescentes podem ter dificuldades com o controle dos impulsos e podem ter mais probabilidade de tomar decisões baseadas em emoções do que na lógica. Além disto, os processos de pensamento e tomada de decisão de um adolescente podem variar de um dia para o outro. Ao manter estas questões em mente, os adultos podem fornecer o apoio que os adolescentes precisam, à medida que seus cérebros se desenvolvem.

## ASPECTOS PECULIARES NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

**O DESENVOLVIMENTO** cognitivo, bem como o desenvolvimento físico, acontece em um ritmo diferente para cada adolescente. Como resultado, adolescentes da mesma idade podem não ter as mesmas habilidades de pensamento e raciocínio. Além disso, o desenvolvimento do cérebro ocorre em um ritmo diferente do desenvolvimento físico, o que significa que o pensamento de um adolescente pode não corresponder a sua aparência. Abaixo listamos outros fatores que afetam como os cérebros dos adolescentes se desenvolvem e como os adolescentes pensam:

### 1. ESTILOS DE APRENDIZAGEM e INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS

Cada adolescente aprende e processa informações de maneira diferente. Os adolescentes podem achar que alguns assuntos escolares são mais fáceis de aprender ou são mais interessantes do que outros. As teorias da educação sugerem que apresentar informações de várias maneiras e avaliar a aprendizagem também de várias maneiras, ajuda os jovens com diferentes estilos de aprendizagem. Aprofunde sobre o assunto clicando [aqui](#).

### 2. DEFICIÊNCIAS

Deficiências de aprendizado como o transtorno de processamento auditivo, a deficiência visual, a dislexia ou o transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) - podem afetar o desenvolvimento cognitivo. Os desafios serão diferentes com base na deficiência, mas estar ciente dos problemas pode ajudar os adultos a vincular os adolescentes às ferramentas e recursos adequados para que possam prosperar.

### **3. Traumas**

Para alguns adolescentes, o desenvolvimento do cérebro pode ser mais difícil devido a traumas prévios ou continuados. O cérebro reage ao meio ambiente. Experimentar violência, negligência ou abuso pode prejudicar o crescimento do cérebro. Estar ciente do trauma e do seu impacto potencial, seja na infância ou na adolescência, e ajudar os adolescentes a lidar com o problema, pode melhorar muito o bem-estar adolescente. Muitas vezes os pais desconhecem traumas causados por outros adultos (ou por adolescentes mais velhos) longe das suas vistas.

### **4. Transtornos mentais**

Muitos transtornos mentais aparecem pela primeira vez durante a adolescência, em parte devido a mudanças no desenvolvimento físico do cérebro. Um adolescente que enfrenta problemas de saúde mental pode ter motivação reduzida e ter mais dificuldade em tarefas cognitivas, como planejamento e tomada de decisões. Os adultos podem apoiar os adolescentes, observando os sinais de alerta de saúde mental e proporcionando aos adolescentes que enfrentam problemas de saúde mental o tratamento adequado.

### **5. USO DE DROGAS**

O uso de drogas pode dificultar muito o potencial dos adolescentes, por retardar o desenvolvimento do cérebro. O cérebro também é especialmente vulnerável ao vício nesta fase da vida. O uso de álcool, tabaco e drogas na adolescência está associado ao aumento do risco de transtornos por uso de drogas na vida adulta. Por outro lado, se os adolescentes se abstêm de certas drogas (como o tabaco), eles serão menos propensos a utilizar estas substâncias quando adultos. Mudanças súbitas de comportamento e no desempenho escolar são sinais de alerta. Fique atento.

À medida que o cérebro dos adolescentes se desenvolve e novas habilidades cognitivas emergem, a capacidade de raciocinar e pensar sobre as consequências dá um salto adiante. Na verdade, os adolescentes podem até demonstrar habilidades semelhantes às dos adultos na avaliação de risco, mas os adolescentes nem sempre tomam as decisões mais saudáveis porque outros fatores entram em ação, além da avaliação de risco, tais como suas emoções

(decisão tomada no calor do momento) ou pressões sociais (ao frequentar uma festa com bebida, ele pode entender o risco do consumo, mas valorizar mais a recompensa da aceitação social). Os adultos podem ajudar a proteger os adolescentes contra riscos não saudáveis, estando conscientes destes fatores e criando ambientes que orientem os jovens para escolhas saudáveis.

## **COMO PAIS E CUIDADORES ADULTOS PODEM APOIAR ADOLESCENTES**

### **FAÇA PERGUNTAS ABERTAS SOBRE QUESTÕES COMPLEXAS**

Os adolescentes estão ansiosos para melhorar suas habilidades de pensamento abstrato. Fazer perguntas como, “O que você achou de (x evento)?” ou “Como você abordaria a situação de forma diferente?”, e ouvir a resposta do adolescente de maneira não crítica pode dar partida no raciocínio e nas habilidades de pensamento abstrato de um adolescente. Os adultos podem envolver ainda mais os adolescentes no desenvolvimento de aspectos de cognição superior, dando-lhes oportunidades de planejar e organizar eventos. Por exemplo, um pai pode pedir a um adolescente que planeje uma atividade familiar específica (uma trilha de caminhada, um roteiro de viagem, uma festa).

### **AJUDE OS ADOLESCENTES A CONSIDERAR AS CONSEQUÊNCIAS DAS AÇÕES EM VÁRIOS MOMENTOS**

Os adolescentes muitas vezes têm dificuldade em pesar os riscos futuros versus recompensas imediatas, especialmente no calor do momento. Ao pedir aos adolescentes que pensem nos prós e contras de várias ações, tanto a curto como a longo prazo, os adultos podem ajudar os adolescentes a melhorar sua capacidade de pensar no futuro. Por exemplo, peça a um adolescente que pense nos benefícios e desvantagens de ficar acordado até tarde com os amigos, ao invés de ir dormir mais cedo durante o período de aulas.

### **INCENTIVAR HÁBITOS DE SONO SAUDÁVEIS**

Os adolescentes precisam de muito sono para que seus cérebros funcionem bem. Durante o sono, o

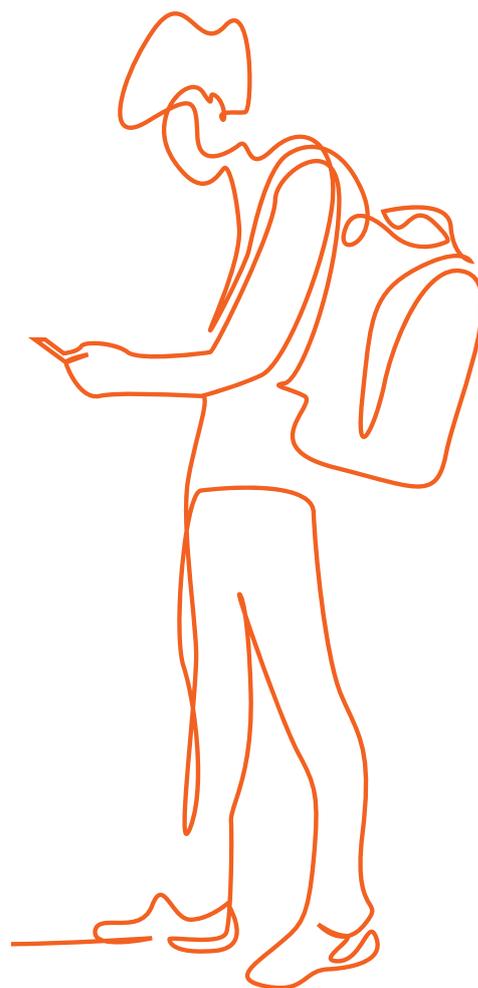
cérebro trabalha auxiliando na memória e nas funções de aprendizado. Um boa noite de sono também está associada a melhorias no foco e energia e é um fator de proteção contra depressão, ansiedade e uso de substâncias. Os especialistas recomendam que os adolescentes durmam de oito a dez horas por noite, mas menos de 30% dos estudantes do ensino médio relatam ter pelo menos oito horas de sono. As alterações cerebrais alteram o ciclo do sono de um adolescente e, para muitos, é difícil adormecer antes das 23h. Entretanto, o horário médio de início das aulas é às 8 da manhã. Esta combinação de ficar acordado até tarde e acordar cedo dificulta que os adolescentes recebam a quantidade de descanso de que precisam. Os pais podem ajudar os adolescentes a construir hábitos saudáveis de sono, definindo rotinas e incentivando práticas como a limitação de dispositivos eletrônicos no quarto.

### **FORNEÇA MAIS OPORTUNIDADES DE APRENDIZADO QUE ENVOLVAM RISCOS SAUDÁVEIS**

Assumir riscos pode ser saudável e promover o crescimento. Os riscos saudáveis podem incluir a tentativa de uma nova atividade, como um novo projeto de esporte ou arte, aulas desafiadoras ou envolvimento com a comunidade. Incentivar riscos saudáveis e distingui-los dos riscos negativos (como o uso de drogas ou dirigir perigosamente) podem proporcionar aos adolescentes as habilidades necessárias para avaliar e lidar com os riscos.

### **Promover a Prevenção De Lesões**

Ajude os adolescentes a proteger o cérebro durante este período de desenvolvimento rápido e crucial. Os adolescentes devem ser encorajados a tomar precauções de segurança para evitar contusões e outras lesões cerebrais. Estas precauções incluem usar sempre cinto de segurança ao viajar de automóvel, e capacete ao participar de esportes e atividades ao ar livre, como andar de bicicleta, patinar, esqui ou fazer escalada. Além disso, se um adolescente participa de um esporte coletivo, os pais, treinadores e outros cuidadores adultos devem entender os riscos e aprender como detectar possíveis lesões cerebrais.



### **Procure oportunidades para os adolescentes se envolverem como aprendizes**

Uma ótima maneira para os adolescentes aprenderem e melhorarem suas habilidades cognitivas é encontrar atividades de aprendizado e liderança que os ajudem a desenvolver habilidades de visão e planejamento em suas escolas, atividades extracurriculares, em comunidades ou em casa. Por exemplo: promover uma campanha, participar de um grupo de voluntariado, ou de oficinas de artes.

### **Apoie adolescentes com dificuldades de aprendizagem**

Se os pais suspeitarem que seu filho enfrenta dificuldades acadêmicas, é importante buscar uma avaliação profissional. Quanto mais cedo for feito o diagnóstico de uma deficiência de aprendizado, mais cedo o adolescente poderá receber o suporte necessário.

## **III. Desenvolvimento emocional**

**O desenvolvimento** emocional saudável é marcado por uma capacidade crescente de percepção, avaliação e controle de emoções. Este é um processo biológico impulsionado por mudanças físicas e cognitivas e fortemente influenciado pelo contexto e ambiente. O processo de desenvolvimento emocional oferece aos adolescentes a oportunidade de desenvolver habilidades, descobrir qualidades únicas e desenvolver forças para uma saúde ideal. Cabe aos pais ajudar os filhos desde cedo a saber diferenciar e dar nome às suas emoções. Não existem emoções boas ou más. Todos sentimos medo, raiva, alegria, fome etc, mas somente vamos ser capazes de lidar com cada emoção depois que soubermos diferenciar e nomear. Fatores que afetam o modo que os adolescentes navegam nesse processo incluem:

### **Gerenciamento pessoal**

Ao gerenciar suas próprias emoções, os adolescentes podem estabelecer metas positivas e prever como suas emoções podem influenciar seus objetivos e seu futuro. Para melhorar sua capacidade de gerenciar emoções, os adolescentes devem primeiro aprender a reconhecer e descrever emoções fortes e complexas. Quando os adolescentes conseguem reconhecer como se sentem, podem escolher como reagirão a uma situação. Eles também aprendem a evitar os



problemas que as emoções fortes às vezes causam. Entretanto, como o lobo frontal do cérebro – que é responsável pelo raciocínio, planejamento e solução dos problemas, bem como por gerenciar as emoções – não se desenvolve plenamente até os vinte e poucos anos, os adolescentes podem ter dificuldades para controlar suas emoções e pensar nas consequências das suas ações. Com o tempo e com o apoio de pais e cuidadores adultos, os adolescentes podem desenvolver as habilidades de raciocínio e raciocínio abstrato que lhes permitem recuar, examinar suas emoções e considerar as consequências antes de agir precipitadamente.

### **Hormônios**

Substâncias químicas importantes do cérebro que provocam mudanças físicas também afetam o humor dos adolescentes e aumentam suas respostas emocionais. Estas características juntas significam que os adolescentes são facilmente influenciados pela emoção e apresentam dificuldade para tomar decisões que os adultos considerem apropriadas. A adolescência também é uma época de mudanças rápidas e às vezes estressantes nos relacionamentos com colegas, expectativas da escola, dinâmicas familiares e preocupações de segurança nas comunidades. O corpo responde ao estresse ativando hormônios e atividades específicas no sistema nervoso, de modo que a pessoa possa responder rapidamente e ter bom desempenho sob pressão. A resposta ao estresse entra em ação mais rapidamente para adolescentes do que para adultos, cujos cérebros estão totalmente desenvolvidos e podem moderar uma resposta ao estresse. Nem todos os estressores são ruins. Experiências positivas, como conseguir um primeiro emprego ou obter uma carteira de motorista, podem desencadear uma resposta ao estresse que permite aos adolescentes abordar um desafio com atenção e foco.

## ASPECTOS PECULIARES NO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

**AS MUDANÇAS** físicas aumentam a capacidade dos adolescentes para a consciência emocional, autocontrole e empatia, mas o desenvolvimento emocional é fortemente influenciado pelo contexto. Isto significa que muitos aspectos da vida dos adolescentes podem influenciar seu desenvolvimento emocional. Entre estes aspectos temos:

- Autoestima;
- Formação de identidade;
- Estresse.

## COMO OS PAIS E CUIDADORES ADULTOS PODEM APOIAR O DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

**OS PAIS** e outros adultos podem apoiar o desenvolvimento emocional positivo e ajudar os adolescentes a prosperar, modelando comportamentos saudáveis. Isso significa que é importante:

### **FAZER DO SEU PRÓPRIO BEM-ESTAR UMA PRIORIDADE**

Você pode juntar-se a um grupo de pais onde possa compartilhar suas inseguranças e seus sentimentos com pessoas que entendem seu ponto de vista.

### **PRATICAR METAS SAUDÁVEIS**

Deixe de lado ideais de perfeição para adolescentes e para você mesmo. Defina metas realistas e divida-as em tarefas menores, mais fáceis de gerenciar. Quando você se deparar com um obstáculo ou experimentar um fracasso, concentre-se no que pode controlar e deixe de lado as coisas que não pode.

### **VALORIZAR A IDENTIDADE ÚNICA DE CADA ADOLESCENTE**

Mesmo quando você não concorde com os sentimentos ou experiências de um adolescente, sua compreensão e respeito como pai ou responsável são um grande avanço.

### **RESOLVER CONFLITOS RESPEITANDO O PRÓXIMO**

Quando você discordar de alguém, concentre-se em resolver o problema em questão sem culpabilizações. Tenha tempo para relaxar e pensar quando você começar a se sentir

**sobrecarregado. Conflitos familiares podem ser especialmente estressantes, devido às intensas emoções e dinâmicas de relacionamento em jogo.**

### **ADMINISTRAR SUA RAIVA**

**Praticar exercícios de relaxamento e utilizar bom humor para descontrair uma situação tensa são algumas estratégias que você pode colocar em prática para controlar sua raiva. Procure ajuda profissional se não tiver certeza do que fazer.**

Pais e outros adultos também podem dar suporte ao desenvolvimento de habilidades dos adolescentes que facilitam o desenvolvimento emocional, tomando medidas para:

### **FORTALECER AS HABILIDADES DE COMUNICAÇÃO**

Muitas lições sobre relacionamentos e emoções começam com o relacionamento entre pais e filhos. Uma comunicação eficaz e aberta está no centro deste relacionamento. Fortes habilidades de comunicação incluem ser um ouvinte atento, compartilhar suas experiências ao invés de “dar sermões” e fazer perguntas abertas.

### **CONSTRUIR UM VOCABULÁRIO EMOCIONAL**

Exponha seus sentimentos e discuta como outras pessoas podem se sentir de uma maneira não crítica. Indique sinais não verbais, como linguagem corporal, ao discutir emoções. Pergunte ao seu filho adolescente: “Como você se sentiu sobre isso?” e “Como você acha que isto fez a outra pessoa se sentir?”

### **PROMOVER HABILIDADES DE GERENCIAMENTO DE ESTRESSE**

Incentive os adolescentes a lidar com o estresse de maneira saudável. As estratégias diárias de gerenciamento incluem dormir adequadamente, manter-se ativo com exercícios e passatempos, praticar respiração profunda e fazer refeições regulares. Ensine os adolescentes a “cuidar de seu cérebro” falando sobre o desenvolvimento do cérebro do adolescente e deixando que eles saibam como

podem usar o poder de seus cérebros para aprender comportamentos saudáveis.

### **LIMITAR a EXPOSIÇÃO a SITUAÇÕES DE RISCO**

Diante de uma decisão, as emoções podem se misturar com lembranças de acontecimentos passados. Prepare os adolescentes para situações de risco, falando sobre o que eles podem fazer para antecipar, evitar e processá-las. Por exemplo como agir quando um amigo sem carteira de motorista convidar para sair de carro ... quando a garota quiser transar sem proteção ... quando um amigo oferecer drogas.

### **NUTRIR HABILIDADES DE AUTORREGULAÇÃO**

Proporcionar oportunidades para que os adolescentes compreendam, expressem e moderem seus próprios sentimentos e comportamentos. Esta etapa envolve a modelagem da autorregulação, criando um ambiente acolhedor e responsivo, estabelecendo consequências para decisões erradas e reduzindo a intensidade emocional dos conflitos.

### **AJUDAR ADOLESCENTES a PENSAR COM TODO CUIDADO em SITUAÇÕES DE RISCO**

Após um evento arriscado, pergunte aos adolescentes: “Por que você acha que isso aconteceu?” E “O que você poderia fazer diferente na próxima vez?”. Pode levar muito tempo para processar completamente suas experiências, para que eles tenham tempo de pensar nas respostas.

### **PRESTAR ATENÇÃO aos SINAIS DE AVISO**

Os adolescentes podem apresentar sinais de estresse, ansiedade ou depressão, como aumento da irritabilidade ou raiva, mudança de hábitos de sono e alimentação, perda de atividades favoritas ou sentimento de solidão. Existem recursos para aqueles que experimentam uma crise emocional. Se você estiver preocupado com o bem-estar de um adolescente, consulte seu médico ou profissional de saúde mental.

## IV. DESENVOLVIMENTO SOCIAL

O **PROCESSO** de desenvolvimento social leva os adolescentes dos papéis limitados da infância aos papéis mais amplos da vida adulta. Para os adolescentes, esta transição inclui:

### **EXPANSÃO DE SEUS CÍRCULOS SOCIAIS**

As crianças menores passam a maior parte do tempo com a família. Seu círculo social se expande um pouco quando entram na escola. Quando chegam à adolescência, suas redes também podem incluir pessoas de esportes coletivos, organizações estudantis, empregos e outras atividades. À medida que seus círculos sociais se expandem, os adolescentes passam menos tempo com suas famílias e podem concentrar mais tempo com seus pares. Os adolescentes também desenvolvem uma maior capacidade de formar relacionamentos mais fortes com adultos fora de suas famílias que podem atuar como mentores.

### **EXPANSÃO DE SEUS PAPÉIS SOCIAIS**

As mudanças que adolescentes experimentam em seu cérebro, emoções e corpos os preparam para assumir papéis sociais mais complexos. Os desenvolvimentos cognitivo e emocional trabalham em conjunto para ajudar os adolescentes a manter conversas mais profundas e expressar melhor suas emoções. O desenvolvimento físico sinaliza que os adolescentes estão se tornando adultos e que eles podem assumir maiores responsabilidades. Os adolescentes podem assumir novos papéis, como uma posição de liderança na escola, em uma equipe ou na igreja, servindo como confidente ou ser um parceiro romântico.

Construir novas conexões e estabelecer novas identidades fora do contexto da família é uma parte normal no desenvolvimento saudável. Interagir com as pessoas fora do círculo familiar pode ensinar aos adolescentes como manter relacionamentos saudáveis em diferentes contextos e identificar papéis que eles podem desempenhar na comunidade em geral. Ainda assim, é importante lembrar que os adolescentes precisarão de apoio quando experimentarem esses novos papéis. Engajar-se em papéis de “fazer de conta” e ensaiar atividades escolares com simulações de estratégias modeladas por pares e mentores adultos pode ajudar os adolescentes a praticarem habilidades de cooperação, comunicação, resolução de problemas e tomada de decisões, bem como táticas para resistir à pressão de colegas.

A capacidade de empatia e de apreciar as diferenças únicas entre as pessoas aumenta na adolescência. Entretanto, como o córtex pré-frontal não está totalmente desenvolvido até o início da idade adulta, os adolescentes muitas vezes acham difícil interpretar a linguagem corporal e as expressões faciais. À medida que o córtex pré-frontal se desenvolve e a capacidade de pensamento abstrato aumenta, os adolescentes serão capazes de se identificar mais profundamente com os outros.

## ASPECTOS PECULIARES NO DESENVOLVIMENTO SOCIAL

**O MODO COM** que adolescentes se desenvolvem socialmente depende em grande parte de seu ambiente. Por exemplo, alguns jovens moram em bairros e frequentam escolas onde a violência é relativamente comum. Estes adolescentes devem desenvolver diferentes estratégias de enfrentamento do que aqueles que vivem em bairros com maior segurança física. Alguns adolescentes também experimentam traumas. Estas experiências podem evocar reações de estresse em todas as áreas de desenvolvimento. Algumas pessoas que passaram por um trauma têm dificuldade em regular as emoções, dormir, comer e agir ou tomar decisões. Seja qual for o caso, todos os adolescentes precisam de cuidadores adultos em suas vidas que lhes ofereçam apoio, ofereçam oportunidades para que eles testem suas novas habilidades e ofereçam orientação sobre como ser bem-sucedidos. O papel fundamental que o ambiente desempenha no desenvolvimento do adolescente significa que os adolescentes da mesma idade diferem muito em sua capacidade de lidar com situações sociais diversas.

Aqui estão alguns outros fatores que diferem entre os adolescentes e podem afetar o desenvolvimento social:

### Graus variáveis DO DESENVOLVIMENTO FÍSICO

Os corpos dos adolescentes mudam e se desenvolvem em ritmos diferentes, e este processo nem sempre acontece com sincronia com outras áreas de desenvolvimento. Por exemplo, aqueles que se desenvolvem fisicamente em uma idade relativamente jovem podem ser vistos e tratados mais como adultos ou podem acabar passando mais tempo com jovens mais velhos por causa da sua aparência, um padrão que aumenta seu potencial para se envolver em relacionamentos sexuais ou em eventos de abuso de substâncias (álcool, drogas). Porém, estes adolescentes de aparência mais madura podem não estar emocional e cognitivamente preparados para lidar com estes novos papéis. Por outro lado, os adolescentes que se desenvolvem mais tarde podem ser vistos e tratados mais como crianças.

## **EVOLUÇÃO DE GRUPOS DE AMIGOS**

A aceitação por um grupo de pares é crucial para os adolescentes, especialmente os mais jovens. Buscar aceitação pode estimulá-los a mudar o modo que pensam, falam, se vestem e se comportam para fazê-los sentir que pertencem ao grupo. Como resultado, os adolescentes mais jovens tendem a sair com colegas que são semelhantes a eles (por exemplo, mesma raça, etnia, renda familiar, religião ou horário de aula). Adolescentes mais velhos podem procurar outros grupos à medida que seus mundos sociais se diversificam e se expandem.

## **DIFERENTES TIPOS DE PRESSÃO EXERCIDOS POR PARES**

A pressão dos pares às vezes gera má reputação. O estereótipo sobre essa pressão decorre da percepção de comportamentos delinquentes e arriscados, incluindo atividade sexual e uso de substâncias, que alguns adolescentes acham que lhes dará maior aceitação entre seus pares. Entretanto, a pressão dos pares pode ser benéfica e os relacionamentos entre pares pode ser amplamente positivo. Grupos de pares positivos praticam comportamentos como cooperar, compartilhar, resolver conflitos e apoiar outros. Os padrões, ou normas, aceitos de grupos de pares positivos podem ajudar os adolescentes a construir habilidades de relacionamento, manter opiniões favoráveis sobre si mesmos e ter confiança para assumir riscos positivos.

## **MUDANDO FORMAS DE INTERAGIR**

Como acontece com todas as tecnologias, o uso das mídias sociais traz tanto riscos quanto benefícios potenciais para os adolescentes. Mensagens de texto, plataformas de redes sociais, blogs, e-mails e mensagens instantâneas podem ajudar os adolescentes a permanecerem conectados uns aos outros e expressar quem são para o mundo. Os adolescentes de hoje fazem parte de redes sociais tão grandes que não é incomum terem amizades virtuais com pessoas que nunca conheceram ao vivo. Esta interação digital pode reduzir a comunicação não verbal e as dicas que ocorrem pessoalmente e que são importantes para o desenvolvimento de habilidades sociais; mas estas interações ainda são sociais e significativas para os adolescentes que delas participam. Ao mesmo tempo, tecnologia e mídia social também forneceram um novo fórum para o assédio.

## COMO OS PAIS E CUIDADORES ADULTOS PODEM APOIAR O DESENVOLVIMENTO SOCIAL

**EMBORA A** adolescência seja uma época em que os jovens tentam administrar suas vidas sozinhos, eles ainda dependem de seus familiares e cuidadores adultos para suporte primário, afeto e tomada de decisões, bem como para ajudar a estabelecer suas identidades e aprender sobre habilidades e valores. Aqui estão algumas maneiras pelas quais pais e outros adultos podem apoiar os jovens a prosperar no desempenho social:

### **DEFINIR EXEMPLOS DE RELAÇÕES SAUDÁVEIS**

Os relacionamentos podem ser fortes quando você está ciente de seus próprios sentimentos e está ciente das emoções dos outros. Em relacionamentos saudáveis, todos os parceiros devem tratar uns aos outros com respeito, garantir espaço mútuo, conversar sobre problemas e se comunicar com honestidade. Modelar amizades positivas e relacionamentos com colegas de trabalho e vizinhos também é importante.

### **MONITORAR E CONHECER OS AMIGOS DOS ADOLESCENTES E OS PARCEIROS DE ENCONTROS**

Descubra com quem eles passam o tempo, o que estão fazendo e para onde estão indo. Pergunte sobre como o adolescente escolhe seus amigos e o que eles gostam sobre as pessoas com quem eles passam o tempo.

### **INCENTIVAR PARTICIPAÇÃO NAS ATIVIDADES QUE IMPORTAM PARA OS ADOLESCENTES**

Ajude os adolescentes a fazerem amigos envolvendo-os em atividades que correspondam aos seus interesses (por exemplo: artes, música, ciência da computação, esportes).

### **EXIBIR COMPORTAMENTO EMPÁTICO**

Mostre empatia demonstrando preocupação com outras pessoas, utilizando ações que descrevam como as pessoas podem se sentir e falando sobre ser compassivo em relação a diversos grupos de pessoas. Adultos e adolescentes também podem trabalhar juntos em projetos de serviço comunitário.

### **CONSTRUIR CONEXÕES FALANDO SOBRE OS SEUS INTERESSES**

Tenha tempo para aprender sobre os passatempos e interesses de seu adolescente e apresentá-lo a novas atividades para

ajudá-lo a encontrar interesses mútuos e a ter interações mais significativas.

### **ENSINAR AOS ADOLESCENTES COMO LIDAR COM A PRESSÃO DE SEUS PARES**

Ajude os adolescentes a compreender quais os riscos que lhes permitirão testar as suas competências e quais os riscos que podem ter consequências prejudiciais, mesmo que os seus pares encorajem estes comportamentos.

## **CONVERSANDO COM ADOLESCENTES**

**OS PAIS E** outros adultos podem ajudar a responder às perguntas dos jovens sobre seus mundos sociais e relacionamentos em constante mudança. Tenha conversas abertas e honestas com adolescentes para ajudá-los a tomar decisões saudáveis sobre seu desenvolvimento social.

### **RECONHEÇA QUE OS ADOLESCENTES TÊM ALGO A DIZER**

Nem todo desacordo é um conflito. Esteja disponível para ouvir quaisquer preocupações que os adolescentes manifestem. Conversas significativas podem acontecer de maneira informal e espontânea.

### **DISCUTA LIMITES e EXPECTATIVAS NO RELACIONAMENTO COM AMIGOS e PARCEIROS AFETIVOS**

Enfatize a importância do espaço pessoal, estabelecendo limites e respeitando a privacidade em qualquer relacionamento. Discuta o que são amizades verdadeiras e relacionamentos afetivos (respeitoso, encorajador e atencioso), bem como, os relacionamentos que não são saudáveis (desrespeitosos, abusivos, controladores e violentos). Reconheça que amigos e parceiros afetivos podem permanecer próximos e íntimos, mesmo que digam “não” uns aos outros.

### **DEFINA LIMITES ON-LINE**

Uma grande parte do desenvolvimento social atualmente ocorre enquanto os adolescentes estão on-line. Se a mídia social atua como um risco ou uma ferramenta para a saúde do adolescente depende em grande parte de como os adolescentes utilizam a mídia

e como os pais conversam com os adolescentes sobre segurança on-line. Converse com os adolescentes sobre se comportar responsabilmente on-line, tanto em como eles tratam os outros e como eles podem se manter seguros.

### **Ensine e incentive Boas HABILIDADES DE comunicação**

Ter uma conversa, especialmente em tópicos sensíveis, pode ser um desafio. A comunicação respeitosa é uma habilidade a ser aprendida. Mostrar aos adolescentes como ouvir e compartilhar seus pensamentos e sentimentos respeitosamente, mesmo em meio ao conflito, pode ajudá-los social, romântica e profissionalmente.

### **DEIXE OS ADOLESCENTES SABEREM QUANTO É IMPORTANTE COMPARTILHAR INFORMAÇÕES CONFIDENCIAIS COM VOCÊ**

Certifique-se de que os adolescentes saibam que podem vir até você com informações que afetem sua segurança ou a de seus colegas sem medo de serem julgados ou punidos.



## V. DESENVOLVIMENTO MORAL E VALORES

### MUDANÇAS GERAIS DE VALORES QUE ADOLESCENTES EXPERIMENTAM

**A ADOLESCÊNCIA** é uma época em que as mudanças no cérebro estimulam os adolescentes a pensar sobre o mundo de modo mais profundo e abstrato. Este raciocínio ajuda a moldar como os adolescentes visualizam e interagem com o mundo, e como eles começam a desenvolver a moral e os valores que irão se manifestar em suas vidas adultas. Algumas das mudanças mais comuns no pensamento sobre a moral e os valores que ocorrem durante este estágio da vida incluem:

#### ver o mundo em tons de cinza

Os adolescentes começam a entender que nem toda pergunta tem uma resposta clara. À medida que desenvolvem empatia, começam a entender por que outras pessoas fazem escolhas diferentes e entendem melhor estas escolhas.

#### ENTENDER OS MOTIVOS POR TRÁS DAS REGRAS

O pensamento abstrato significa que os adolescentes podem sentir mais plenamente como as regras estão relacionadas a ideais como justiça, bem coletivo e segurança. As crianças podem ficar bem quando os pais e outros adultos dizem “porque é a lei” ou “porque eu disse” como respostas, mas os adolescentes podem precisar de mais justificativas para toques de recolher, limites ou outras regras.

#### ORIENTAR O CÓDIGO MORAL DOS ADOLESCENTES

As perguntas e debates que os adolescentes levantam sobre regras são normais e úteis. As razões e a lógica que os adultos fornecem ajudam os adolescentes a formar suas visões do mundo e como ele funciona. Quando os adolescentes obtêm respostas que satisfazem suas perguntas sobre uma regra, ela se torna pessoal para eles, e eles são mais capazes de entender por que uma regra faz sentido.

#### TORNAR-SE MAIS INTERESSADO EM GRANDES QUESTÕES

Como parte do estabelecimento de seus valores, os adolescentes podem pensar mais sobre o que é certo e o que é errado, qual deve ser seu papel no mundo e o que devem fazer quando

**enfrentam dilemas morais pessoais. Eles podem gastar tempo explorando suas próprias tradições religiosas mais profundamente, bem como observando outras religiões, filosofias e formas de espiritualidade.**

O processo de definição de valores também pode levar os adolescentes a se envolverem com causas de interesse para eles e a se conectarem com a comunidade em geral. Esta conexão com o mundo maior pode ajudar os adolescentes a fazer escolhas positivas que projetam sua saúde e seu futuro.



## ASPECTOS PECULIARES NO DESENVOLVIMENTO MORAL

**TAL COMO** acontece com outros tipos de desenvolvimento, os adolescentes variam em quando e quão rápido eles estabelecem e mudam sua moral e valores. Esta variação também é afetada pelo quanto eles mudaram e dominaram habilidades em outras áreas. Especificamente, o desenvolvimento cognitivo, emocional e social pode ter um impacto sobre como os adolescentes moldam sua moral e valores. Os pensamentos e emoções dos adolescentes também podem variar em diferentes eventos, de modo que a mesma pessoa pode reagir a situações semelhantes de maneiras completamente diferentes. Esta inconsistência é normal e, em muitos dos casos, boa. Quanto mais os adolescentes pensam em suas respostas a diferentes eventos, mais eles podem construir suas habilidades de tomada de decisão. Quando confrontados com uma escolha, os valores podem moldar se uma pessoa está ciente de um problema, como organiza informações sobre uma situação, em quais soluções elas pensam e como elas avaliam resultados diferentes.

A moral e o desenvolvimento de valores do adolescente e, conseqüentemente, a visão do mundo e a abordagem de diferentes situações são baseados em sua personalidade e experiências anteriores. Por exemplo: Alguns adolescentes podem se conectar mais facilmente com problemas no mundo em geral e serem movidos por eventos que acontecem em todo o mundo, enquanto outros podem se concentrar mais em questões que afetam sua comunidade local.

Para alguns adolescentes, vivenciar eventos traumáticos pode moldar sua visão de mundo. Algumas pesquisas mostram que, além de ferramentas como terapia cognitiva, a religião e a espiritualidade podem ajudar a pessoa a lidar com o trauma.

**Os valores dos adolescentes são formados por interações com pais e outros adultos, colegas, escolas, grupos religiosos, a mídia, a internet e outras instituições. Uma vez que os adolescentes experimentam uma série de pontos de vista, eles aprendem a refletir, questionar e refinar suas próprias visões.**

Os adolescentes podem diferir em seu nível de otimismo, bem como em quanto consideram as coisas do ponto de vista prático ou idealista. Os membros da família frequentemente são os primeiros professores de uma pessoa sobre como o mundo funciona, estabelecendo normas e tradições culturais.

Os valores dos adolescentes são formados por interações com pais e outros adultos, colegas, escolas, grupos religiosos, a mídia, a internet e outras instituições. Uma vez que os adolescentes experimentam uma série de pontos de vista, eles aprendem a refletir, questionar e refinar suas próprias visões.

Idealmente, os jovens só fariam escolhas que correspondessem ao seu desenvolvimento. Entretanto, as

circunstâncias da vida significam que alguns adolescentes enfrentam decisões mais complexas do que as que se sentem prontos a enfrentar. Nesses casos, pais e outros adultos atenciosos podem desempenhar um papel especialmente importante na orientação.

Além de diferentes experiências descritas acima, os adolescentes também diferem nos tipos de escolha que enfrentam. Alguns adolescentes podem ter enfrentado estas escolhas em uma idade mais jovem, enquanto outros podem enfrentá-las pela primeira vez. Exemplos destas escolhas (ou dilemas) incluem:

- **Manter algumas coisas em segredo, não postando em mídias sociais versus postagens para ganhar atenção e aceitação de seus pares;**
- **Encontrar tempo para cumprir os compromissos, como trabalho escolar ou envolvimento em uma atividade, enquanto cuida da saúde (por exemplo: dormir e se exercitar adequadamente);**
- **Conseguir um emprego ou realizar um trabalho voluntário durante o tempo livre;**
- **Dar “feedback” sincero aos amigos ou ficar quieto para preservar seus sentimentos e evitar entrar em atrito;**
- **Debater um problema on-line com um amigo ou conhecido ao invés de conversar pessoalmente.**

## COMO PAIS E CUIDADORES ADULTOS PODEM APOIAR O DESENVOLVIMENTO MORAL

**O PROCESSO** de desenvolvimento moral e de valores na adolescência não apenas ajuda os adolescentes a se engajarem na sociedade, mas também os apoia para a saúde ideal. Por exemplo, uma pesquisa vinculou a participação em uma atividade baseada na fé e espiritualidade com laços sociais positivos, maior autonomia e menores taxas de uso de drogas. Durante este período de questionamentos, os adolescentes geralmente querem conversar com pais e outros adultos, como treinadores, professores e conselheiros. Quatro em cada cinco adolescentes que frequentam serviços religiosos, podem procurar a sua tradição de fé para o apoio de adultos.

Não importa qual seja o seu papel na vida dos jovens, essas dicas podem ajudá-lo a criar um espaço onde o adolescente possa prosperar.

### FALAR HONESTA e ABERTAMENTE SOBRE SEUS VALORES

Mesmo que nem sempre pareça, os adolescentes se importam com o que seus modelos adultos pensam e apreciam quando os pais e outros adultos são “verdadeiros” com eles. Você não precisa esperar que eles venham até você para iniciar uma conversa. As notícias, programas de TV, filmes e outras mídias podem ser motivos para uma conversa. Compartilhar sua história sobre como os diferentes eventos da vida moldaram você, ajuda os adolescentes a processar suas próprias ideias.

### OUVIR e não JULGAR

Quando os adolescentes compartilham suas preocupações, estão se tornando vulneráveis a sua opinião. Ovi-los e tratar suas perguntas como válidas irá ajudá-los a se sentirem seguros e também tornarão mais provável que eles continuem vindo até você para um aconselhamento. Você pode deixar que os adolescentes saibam que não há problemas em cometer erros.

### APOIAR ADOLESCENTES NA AVALIAÇÃO e ABORDAGEM DOS RESULTADOS DAS SUAS AÇÕES

Uma parte valiosa do risco é que os adolescentes experimentam alguns dos resultados de suas ações. Como pai ou cuidador adulto, pode ser necessário tentar reduzir os danos que podem advir das

escolhas de um adolescente (por exemplo para evitar ferimentos graves). Ainda assim, ter uma visão precisa e completa dos resultados de suas ações ajuda os adolescentes a tomar decisões no futuro. Quando os adolescentes experimentam resultados negativos, você pode ajudá-los a pensar em uma nova abordagem para a próxima vez.

### **DEIXAR OS ADOLESCENTES EXPLORAR OUTRAS PERSPECTIVAS**

Os adolescentes estão curiosos sobre como seus valores e ideais se encaixam com os de outras pessoas. Uma maneira de explorar isso é conversar e trabalhar diretamente com pessoas de outras idades e origens. Os adolescentes também podem conhecer outras visões através da música, arte, livros, poemas, filmes e peças de teatro. Estar confortável em ver e pensar em novas ideias, mesmo que nunca as adotem, pode ajudar os adolescentes a respeitar as opiniões dos outros.



## DINÂMICA DE GRUPO

1. Como entro no mundo do meu filho e apoio seu processo de desenvolvimento?
2. Que atitudes práticas podem apoiar os adolescentes nos aspectos físicos?
3. Que atitudes práticas podem apoiar os adolescentes nos aspectos cognitivos e emocionais?
4. Que atitudes práticas podem apoiar os adolescentes nos aspectos sociais e morais?

## CONCLUSÃO

**A ADOLESCÊNCIA** é um período de transição, repleto de desafios e oportunidades para os adolescentes se envolverem mais profundamente com o mundo ao seu redor. Embora pareça turbulenta, é também uma fase de grande potencial, marcada pelo crescimento físico, exploração de novas atividades, desenvolvimento emocional, desenvolvimento do pensamento crítico, desenvolvimento da moral e dos valores, com a complexificação dos relacionamentos. Para lidar com a complexidade da adolescência, os adultos precisam entender a natureza dessas mudanças, apoiar os adolescentes de forma compreensiva e buscar ajuda profissional, se necessário. Abordar as diferentes áreas de desenvolvimento adolescente e estar ciente da realidade da vida dos adolescentes modernos ajudará pais, cuidadores e educadores a fornecerem um suporte mais efetivo e encorajador durante essa fase crítica de suas vidas.

Educar um adolescente não precisa ser mais difícil do que educar a criança que ele foi, mas exige outras habilidades dos pais e educadores. Conhecer as principais características faz parte dessa preparação. Ao saber o que esperar da adolescência e destinar uma educação intencional, certamente ficará de lado a sensação de que é impossível conviver bem como ele.

## CONVITE À AÇÃO

**COMO ENTRO** no mundo do meu filho e apoio seu processo de desenvolvimento? Use perguntas estratégicas que levem o adolescente a refletir sobre suas atitudes e ensinar como pensar e não o que pensar:

- O que você acha que poderia ter feito diferente?
- Quais as consequências do que você fez?
- O que mais poderia ter dado errado?

## aprendendo mais



**vídeo:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir sobre os DESAFIOS E ENCANTOS DA PRÉ-ADOLESCÊNCIA com Dr. Cecim El Achkar e Dra. Viviane de Almeida Jabur.



**vídeo:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir ADOLESCÊNCIA com Rossandro Klinjey.



**vídeo:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir ADOLESCÊNCIA EM QUESTÃO com Angela Christianne Lunedo de Mendonça.

## referências

1. BRASIL. Lei 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 16 jul. 1990.
2. OASH. Desenvolvimento do adolescente explicado. Disponível em: <https://opa.hhs.gov/adolescent-health/adolescent-development-explained> Acesso em 20 jul 2023.
3. PIAGET, Jean. Seis estudos de psicologia. 24ª Ed. Rio de Janeiro: FORENSE UNIVERSITARIA, 1999.
4. SBP. O Desenvolvimento do Adolescente. 2019. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/O\\_Developmento\\_do\\_Adolescente\\_-\\_18\\_09\\_2019\\_-\\_Final.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/O_Developmento_do_Adolescente_-_18_09_2019_-_Final.pdf) Acesso em 20 jul 2023.
5. VYGOTSKY, L. S. A formação social da mente. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
6. WALLON, H. A evolução psicológica da criança. Lisboa: Edições 70, 1995

## TEXTO-BASE

**Teresinha Bunn Besen**

Diretoria Pedagógica da EPB (Gestão 2020-2024)

**Vera Lúcia Canal Spricigo**

Diretoria de Normatização da EPB (Gestão 2020-2024)

# 2º encontro

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS

- \* a INDIVIDUAÇÃO
- \* ansiedade
- \* Depressão
- \* BULLYING
- \* IDEIAÇÃO SUICIDA, AUTOLESÃO e COMPORTAMENTOS DE RISCO
- \* autonomia
- \* autoestima

### OBJETIVO

**REFLETIR** sobre a gestão das emoções e as principais preocupações dos adolescentes, de seus pais e educadores.

Promover o bem-estar psicológico dos adolescentes. Identificar como ajudar os adolescentes a desenvolver as habilidades socioemocionais e protegê-los de experiências adversas e fatores de risco que possam afetar seu potencial de prosperar, sua saúde física e mental inclusive na vida adulta.

### INTRODUÇÃO

**A FUNÇÃO** dos pais é preparar seus filhos para a vida. Tanto mais cedo tenham começado, mais fácil será agora, mas se não o fizeram, a hora de começar é agora. É preciso dar pequenos passos e trabalhar nas novas habilidades, uma de cada vez, até sentirem-se mais à vontade. É possível manter a alegria ao educar adolescentes.

A adolescência é uma fase crucial em termos de formação da identidade, fase em que são tomadas decisões importantes para a vida futura. “O que aconteceu no passado da criança afetará as decisões do adolescente e essas influenciarão a

vida adulta. É a época em que a identidade em formação chega a uma resolução, assumindo a tonalidade e seu modo de ser.” (REICHERT, 2016 p.291).

Pais e educadores devem olhar para a adolescência como um tempo de riscos e de mudanças muito significativas. A exposição aos mais diversos riscos acontece todo o tempo e acompanha também, ao mesmo tempo, as mudanças profundas de suas vidas. O desafio é dar um equilíbrio adequado entre monitorar o comportamento dos adolescentes e dar-lhes mais independência. O objetivo principal nesta fase é o desenvolvimento positivo e o bem-estar do adolescente, facilitando sua transição para a fase adulta. Vale o velho lema: **liberdade com responsabilidade**.

## a INDIVIDUAÇÃO

**EMBORA** possa parecer diferente, os adolescentes ainda não cresceram. Seu comportamento é apenas temporário. Os adolescentes querem explorar quais são seus próprios valores, como são diferentes de suas famílias, como se sentem e o que pensam sobre as coisas. “Esse processo de separação da família é chamado de individuação”, (NELSEN, 2019, p. 6).

Para Nelsen (2019), a individuação pode chegar cedo, aos 10 ou 11, ou tarde, aos 18 ou 19 anos. Algumas pessoas nunca passam desse processo, apenas mudam fisicamente, ou só na vida adulta dão os grandes passos descritos a seguir:

### características da individuação

1. Os adolescentes têm necessidade de descobrir quem são;
2. A individuação muitas vezes se parece com rebeldia, porque os adolescentes estão testando os valores da família;
3. Os adolescentes passam por grandes mudanças físicas e emocionais;
4. Os relacionamentos em seus pares tornam-se mais importantes que os relacionamentos familiares;
5. Os adolescentes exploram e exercitam o poder pessoal e a autonomia;
6. Os adolescentes têm uma grande necessidade de privacidade com relação a seus pais;
7. Os pais se tornam um constrangimento para os adolescentes;
8. Os adolescentes se consideram onipotentes e acham que sabem tudo.

## 1. OS ADOLESCENTES TÊM NECESSIDADE DE DESCOBRIR QUEM SÃO

**QUANDO** os adolescentes começam a guardar segredos dos pais, sabemos que estão se individualizando. Quem não lembra dos próprios segredos da adolescência? Esses pais hoje são empresários, professores, mecânicos médicos, encanadores, pais e mães que têm medo de que seus filhos repitam o que eles faziam quando adolescentes.



**MÚSICA:**  
mandacaru  
USE O QR CODE  
OU [CLIQUE AQUI](#)

## 2. A INDIVIDUAÇÃO MUITAS VEZES SE PARECE COM REBELDIA

**A REBELDIA** é o que dá ao adolescente a capacidade de iniciar a separação de sua família. A individuação é uma reação contra seus pais, e fazer o oposto é a maneira mais simples e natural de ser diferente. Se os pais não permitirem que os adolescentes se rebalem, eles podem fazê-lo aos 20, 30 ou 50 anos. Adolescentes que não se rebelam (individualizam) podem se tornar viciados em aprovação, temerosos de correr riscos. **Quando passam pelo processo de individuação em atmosfera de apoio, ficam propensos a readotar os valores da família em torno dos 20 anos.**

## 3. OS ADOLESCENTES PASSAM POR GRANDES MUDANÇAS FÍSICAS E EMOCIONAIS

**OS ADOLESCENTES** estão amadurecendo física e sexualmente, passam por processos biológicos que estão fora de seu controle. O processo de maturação física, com suas mudanças hormonais repentinas e poderosas, provoca mudanças de humor. Além disso, alguns adolescentes crescem fisicamente numa velocidade tão rápida que experimentam verdadeiras “dores do crescimento” que fazem seus corpos doerem.

Durante a adolescência, a maioria dos pesquisadores acredita que o cérebro passa por uma “segunda onda” de desenvolvimento. O córtex pré-frontal, responsável por muitas funções “adultas” como o controle de impulsos, gestão e regulação emocional e resolução de problemas, ainda está amadurecendo. Eles ainda reagem aos outros, identificam seus próprios sentimentos e tomam decisões com seu “instinto”.

O desenvolvimento do cérebro não justifica escolhas e comportamentos ruins, mas ajuda pais e professores a entender por que os adolescentes precisam de conexão, disciplina com gentileza e firmeza, capaz de ensinar boas habilidades para a vida. E muita paciência para manterem-se calmos, gentis e firmes ao estabelecer limites e acompanhamento eficaz.

#### 4. OS RELACIONAMENTOS COM SEUS PARES TORNAM-SE MAIS IMPORTANTES QUE OS RELACIONAMENTOS FAMILIARES

**UM DOS** maiores indicadores da adolescência é quando eles começam a se preocupar se pertencem ou não à turma. Embora os relacionamentos com seus pares ajudem os adolescentes no processo de separação, os pais muitas vezes interpretam a preocupação com os amigos como rejeição ou rebeldia. Os pais que conseguirem evitar as disputas por poder e as críticas, terão adolescentes que se tornarão seus melhores amigos após os 20 anos.

#### 5. OS ADOLESCENTES EXPLORAM E EXERCITAM O PODER PESSOAL E A AUTONOMIA

**QUEM JÁ** se sentiu chocado ao ouvir de um amigo ou vizinho, o quanto seu filho adolescente é simpático e educado? E se perguntou: “de quem ele está falando?”. Isso pode ser sinal de uma boa parentalidade. O adolescente se sente seguro para “testar” o poder pessoal ao seu redor, e pratica o que está aprendendo em casa quando está em público.

A chave é aprender a apoiar o processo de exploração do adolescente de maneiras respeitadas que ensinam habilidades importantes para a vida. Quanto mais seguros se sentem em casa, menos traumático será o processo de individuação.

#### 6. OS ADOLESCENTES TÊM UMA GRANDE NECESSIDADE DE PRIVACIDADE

**COMO OS** adolescentes se desenvolvem cognitivamente muito rápido, nem sempre são muito racionais. Embora exponham pensamentos, sentimentos e muito mais para o mundo nas redes sociais, podem se sentir envergonhados de ter sua família os observando. Talvez os pais possam fazer menos perguntas e tornarem-se seus amigos nas redes sociais.

Outra maneira de os adolescentes protegerem sua privacidade é mentir, porque amam os pais e querem protegê-los de decepções. Quando entendermos a motivação do adolescente mentir, pode ser mais eficaz criar uma atmosfera em que o adolescente se sinta seguro para dizer a verdade. Quem diria a verdade se soubesse que receberia culpa, vergonha ou dor? Se isso significasse não poder mais fazer algo que realmente quer fazer? Assim, cabe aos pais e responsáveis escolher as batalhas que desejam travar. Protegendo-os de vícios, riscos e aventuras inconsequentes.

A melhor prevenção é construir relações baseadas na gentileza e firmeza com os adolescentes. Eles precisam saber que são realmente amados e importantes. **Olhos abertos e prontidão para ajudar quando o adolescente precisar da sabedoria e ajuda adulta para descobrir o que é importante para ele.**

## 7. OS PAIS SE TORNAM UM CONSTRANGIMENTO PARA OS ADOLESCENTES

**AS VEZES** os adolescentes ficam constrangidos ao serem vistos com seus pais e famílias em público. O afeto que pode ter sido normal na vida familiar pode subitamente tornar-se tabu. Essa é uma condição temporária, a maneira como os adolescentes agem quando estão na presença dos pais não representa como realmente se sentem.

## 8. OS ADOLESCENTES SE CONSIDERAM ONIPOTENTES E ACHAM QUE SABEM TUDO

**PAIS** precisam ter em mente que a rebeldia é geralmente temporária. Dizer como se vestir, o que comer, o que podem ou não fazer ... Os adolescentes precisam de orientação, mas não de controles externos exagerados, que apenas aumentam a rebeldia.

**Conhecendo um pouco mais o processo de individuação e a importância da fase da adolescência**, vamos aprofundar neste encontro alguns temas que estão no radar de pais e educadores: **Ansiedade - Depressão - Bullying - Ideação suicida - Autonomia - Autoestima**, cujos aspectos influenciam diretamente a formação das habilidades socioemocionais dos adolescentes.



# ansiedade

**PARA FONSECA (2017)**, a ansiedade é caracterizada pela preocupação excessiva sobre possibilidades futuras: medo de errar, de se frustrar, da rejeição, da crítica e do que é imprevisível e incontrolável. O desconforto está diretamente ligado às emoções: medo, alegria e raiva podem deixar uma pessoa ansiosa em questão de segundos, especialmente se ela não souber lidar com os sentimentos.

Segundo pesquisa desenvolvida pelo professor Fernando Asbahr, da Faculdade de Medicina da USP, cerca de 10% das crianças e dos adolescentes já sofrem de ansiedade. Esse é um número alto, que demonstra a relevância do assunto.

Para evitar crises de ansiedade, é fundamental ter consciência de suas emoções e da maneira como elas interagem com seus pensamentos e comportamentos. O cérebro ativa a ansiedade quando surge uma situação de ameaça, funcionando como um mecanismo de proteção para situações que precisam de atenção ou cuidado.

A ansiedade é muito comum na transição para vida adulta. É durante esta fase que os indivíduos experimentam novas situações e realidades: a escolha da profissão, o curso na faculdade, o primeiro emprego, entre outras coisas. As novas responsabilidades com a vida profissional, pessoal e social geram insegurança e causam ansiedade. Porém, se o transtorno for persistente e os sintomas atrapalharem a rotina e as atividades do adolescente, é preciso identificar as causas e medos para que eles possam ser tratados.

## sinais

- **Dificuldade para prestar atenção na aula:** É um indicativo de que seu filho pode estar sofrendo com a ansiedade. Ela faz com que o adolescente não consiga se concentrar no presente, passando a pensar já no resultado das provas, por exemplo, o que não é saudável. Isso pode ser notado pela queda das notas e por uma irritação com assuntos relacionados ao estudo. A possibilidade de falhar prejudica a concentração e distrai o estudante, impedindo que ele compreenda os conteúdos passados durante as aulas.

- **Preocupação em excesso:** O adolescente ansioso costuma expressar mais preocupação sobre o que as outras pessoas pensam dele. Essa é uma fase complicada, na qual é necessário conciliar transformações físicas e emocionais com a pressão dos estudos, o que pode prejudicar a autoconfiança do

adolescente. Desse modo, a cobrança excessiva passa a fazer parte do cotidiano, gerando dificuldade de concentração e uma autocrítica muito forte. Esses sentimentos e atitudes podem desencadear o transtorno de ansiedade generalizada, conhecido como TAG.

• **Desconforto intenso em situações sociais:** Essa é uma das demonstrações mais comuns durante a adolescência. Nela, o adolescente demonstra desconforto, suor, gagueira e náusea quando necessita passar por um momento de interação social. O adolescente que costuma ficar sozinho, tirar notas baixas e não demonstra interesse pelas atividades escolares ou pelo futuro profissional pode estar com esse sintoma. É importante não confundir o desconforto social com a timidez, que também é muito comum nessa fase da vida.

• **Inquietação emocional:** Esse é um problema detectado quando o adolescente demonstra inquietação ao imaginar ou perceber que precisa se afastar de pessoas com quem divide forte conexão emocional. Desse modo, ele fica incomodado ao ficar longe da família, parentes próximos ou amigos mais chegados. Essa agitação prejudica a concentração e provoca irritação. O resultado desse comportamento é uma dificuldade em participar de atividades simples de convivência, como uma reunião social ou, em casos mais complexos, uma mudança de escola.

• **Ações repetitivas e pensamentos intrusivos:** Algumas ações repetitivas, como mudar constantemente um objeto de lugar ou lavar as mãos em excesso, podem ser um sinal de que ele está desenvolvendo o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC). Este também é um tipo de ansiedade e deve ser notado pelos responsáveis. Os pensamentos intrusivos que atrapalham a rotina, impedindo a tomada de decisões simples, também devem ser analisados. Os dois casos dificultam a rotina do adolescente, que tem mais dificuldade para realizar atividades cotidianas, sentindo-se mal por isso.



### **SINTOMAS DA ANSIEDADE**

- Coração acelerado;
- Insônia;
- Transpiração excessiva;
- Tremores;
- Dores no pescoço e ombros;
- Boca seca.

### **CAUSAS E GATILHOS DA ANSIEDADE**

- Traumas intrauterinos e o estado emocional da mãe durante a gestação;
- Histórico de abuso e violência durante a infância e adolescência;
- Crescer em uma família que tem histórico de transtornos de ansiedade;
- Ter passado por uma situação traumática, como a perda de um ente querido;
- Viver em ambientes estressantes, com familiares que vivem preocupados;
- Separação dos pais;
- Ser vítima de bullying.

## DICAS PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

- **Movimentar-se:** O corpo humano é uma máquina que foi feita para estar em movimento. Procurar uma atividade física que lhe agrade, uma vez que a prática de exercícios é fundamental para combater a ansiedade.
- **Cuidar da alimentação:** Pessoas que sofrem de ansiedade precisam redobrar os cuidados com a alimentação, já que é comum “descontar” a frustração e a ansiedade em comidas pouco saudáveis, ricas em gorduras, açúcares e carboidratos. O contrário também pode ocorrer, levando à falta de apetite. Ter uma rotina regrada e uma alimentação balanceada é fundamental para não desenvolver transtornos alimentares ligados à ansiedade.
- **Ter um hobby:** Vestibular, cursinho, escola e muitas decisões para serem tomadas acabam ocupando muito tempo, porém é importante abrir um espaço para dedicar-se a uma atividade que lhe traga prazer e faça a mente descansar.
- **Organizar-se:** Ter uma agenda semanal bem definida com prioridades, horários, locais e tudo o que for acontecer de importante nos próximos dias é uma boa opção para as pessoas ansiosas. É fundamental se organizar e focar em uma tarefa de cada vez.
- **Respirar:** Dedique alguns minutos do seu dia para respirar. Inspirações e expirações longas e profundas podem diminuir a chance de ter uma crise de ansiedade. Passo a passo da respiração: desacelere e esvazie os pulmões. Em seguida, inspire suavemente pelo nariz, contando devagar até quatro e deixando a barriga se expandir. Por fim, expire suavemente, contando até seis. Tente respirar entre 8 e 12 vezes por minuto, estabelecendo um ritmo confortável e utilizando o diafragma.

Não falamos de um simples nervosismo antes de uma prova. Trata-se de um prejuízo mais intenso no dia a dia. Até porque a tendência é a situação se agravar ou predispor a outros distúrbios, como depressão, segundo Manarini (2021).

# DEPRESSÃO

**PARA TENÓRIO (2022)**, “a depressão é caracterizada pela perda ou diminuição de interesse e prazer pela vida, gerando angústia e prostração, algumas vezes sem um motivo evidente”. Michael Phelps, por exemplo, revelou sofrer demais com o problema após as Olimpíadas de 2012, quando ganhou seis de suas 28 medalhas olímpicas na natação.

Não se escolhe ter depressão. Geralmente a pessoa deprimida não sente prazer em realizar atividades e acaba se isolando, sentindo uma tristeza profunda e incapacidade de desenvolver suas tarefas.

O problema é que, muitas vezes, se trata de uma doença silenciosa, não raro ignorada ou menosprezada pelas famílias, por simples falta de conhecimento. Além disso, os sintomas da depressão podem ser diferentes em adolescentes e adultos. A Escola da Inteligência (2021), cita 6 sintomas comuns para observar.

## 1. DORES e ALTERAÇÕES NAS FUNÇÕES DO ORGANISMO

**SENTIR-SE** mal com frequência, e sem motivo aparente, pode ser um dos sintomas de depressão na adolescência. Isso inclui dor nas articulações e nos membros, dores nas costas, problemas gastrointestinais, cansaço excessivo, alterações da atividade psicomotora e alterações do apetite.

## 2. TRISTEZA, ANSIEDADE OU UM SENTIMENTO DE DESESPERO

**TODOS** temos momentos em que, por alguma razão, ficamos tristes ou desesperançosos. Diante de algumas situações, é natural que alguns adolescentes desenvolvam um sentimento de tristeza, desamparo ou ansiedade em sua vida. No entanto, se essas angústias tornarem-se persistentes e a ponto de incapacitá-los para atividades, isso pode ser um sinal de depressão. Outros sinais associados são:

- Sentimento de culpa;
- Desmotivação;
- Choro excessivo;
- Apatia;
- Isolamento da família e amigos;
- Autolesão ou comportamento autodestrutivo, como uso de drogas, comportamento sexual promíscuo etc.

### 3. PROBLEMAS PARA DORMIR NOS HORÁRIOS CERTOS

**DISTÚRBIOS** do sono são sintomas-chave nos critérios de diagnóstico de depressão e atingem boa parte dos adolescentes diagnosticados. Eles incluem tanto a insônia, definida clinicamente como dificuldade para iniciar e/ou manter o sono, quanto a hipersonia, definida como sonolência diurna excessiva e/ou duração excessiva do sono.

### 4. DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO E BAIXO DESEMPENHO ESCOLAR

**SE, DE REPENTE**, o adolescente começa a ficar desatento e as notas começam a cair sem explicação, esse pode ser mais um sinal de alerta para a depressão. A falta de concentração pode estar ligada a excesso de pensamentos pouco úteis e à falta de motivação para se destacar em suas tarefas e compromissos.

### 5. AGRESSIVIDADE E IRRITABILIDADE

**PESSOAS** deprimidas não ficam apenas tristes e apáticas. As emoções podem se confundir, incluindo se sentir descontente, ressentido ou irritado. Também, isso pode levar à violência em pessoas predispostas a tal comportamento, especialmente quando confrontadas com forte frustração. Além disso, a raiva intensa tem como gatilho: baixa autoestima, ser vítima de bullying, exclusão social ou sofrer pressão de um grupo.

### 6. COMPULSÃO POR COMIDA

**ALGUNS** adolescentes descontam seus medos e frustrações na comida, tendo o apetite alterado e comendo demais. Entre as consequências, está o sucessivo aumento de peso e até o quadro de obesidade. Porém, é preciso prestar atenção à perda de apetite, já que em alguns casos a depressão suprime significativamente a fome.

## a prevenção

**PARA ESPANTAR** a tristeza sem fim da rotina, é importante gerenciar o estresse e compartilhar as dificuldades do dia a dia. Ler, aprender coisas novas, fazer hobbies e se divertir ajudam a manter a cabeça ativa e livre de pensamentos negativos ou preocupações excessivas. O otimismo, ladeado de bom-senso, assegura o bem-estar emocional.

**A máxima “mente sã, corpo sã” é cientificamente aceita. Cuidar do organismo reflete na saúde mental. Nesse ponto, o conselho é praticar atividade física regularmente, inclusive porque estudos atestam que elas incentivam a**

### **liberação de hormônios e outras substâncias importantes para a manutenção do humor.**

Pesquisas recentes mostram que até a dieta interfere nas emoções. Vale a pena investir em alimentação saudável. Quando a comunicação entre as células nervosas está afiada, não sobra espaço para a angústia se apoderar da cabeça.



## **O QUE OS PAIS PODEM FAZER PARA AJUDAR DIANTE DE UMA SUSPEITA DE DEPRESSÃO DOS FILHOS?**

**VOCÊ** acha que está diante de um caso de depressão na adolescência? Não se desespere, pois há várias maneiras de ajudar, especialmente se for com seus filhos. Tome os seguintes cuidados:

- **Demonstre abertura para ouvir os sentimentos do adolescente;**
- **Informe-se sobre o que é a depressão na adolescência;**
- **Converse com a escola e tente entender o que está acontecendo;**
- **Procure um psiquiatra e/ou um psicoterapeuta de confiança;**
- **Trace uma estratégia de tratamento com esses profissionais;**
- **Acompanhe a rotina diária do adolescente;**
- **Ajude o adolescente a ter uma vida mais saudável (alimentação, dormir nos horários certos, exercitar-se etc);**
- **Preste atenção aos hábitos, atividades e conteúdos que o adolescente consome, especialmente na internet;**
- **Tenha calma, paciência e empatia, mesmo nos momentos de maior descontrole.**

Quando você perceber que o caso é mais sério, é fundamental buscar ajuda profissional. O tratamento deve ser feito por um profissional da área, como um psicólogo ou psiquiatra. Assim, torna-se possível definir qual será o método de atendimento. Ajude a pessoa a perceber que aquilo não está sendo saudável e que está prejudicando sua vida. Mas faça este tipo de conversa pacientemente e com cuidado.

Lembre-se de que, quanto mais cedo o tratamento for aplicado, maiores são as probabilidades de uma recuperação rápida. Os adolescentes estão numa fase importante da vida, por isso resolver esse problema contribui para que eles se **desenvolvam de forma integral**.

# BULLYING

**A ESCOLA** da inteligência (2021), nos alerta: “Muito mais do que brincadeiras, piadinhas e apelidos considerados normais nas relações entre crianças e adolescentes na fase escolar, o bullying consiste em uma forma de violência física e psicológica que acontece intencional e repetitivamente, com a intenção de ferir ou atingir o alvo, podendo desencadear graves transtornos na vítima.”

## TIPOS DE BULLYING:

- **Físico:** Esse tipo de abuso é revelado por meio de ataques físicos, como chutes, tapas, socos, empurrões, bloqueios de passagem e outras atitudes cujo toque confunde-se com força bruta. Importante dizer que, muitas vezes, tais atitudes são encaradas como “brincadeiras entre colegas”, o que não é verdade, uma vez que violência nada tem a ver com descontração.
- **Social:** A prática de bullying social consiste em excluir, ignorar ou isolar de maneira sistemática determinado estudante. O isolamento social faz com que a vítima se torne gradualmente mais retraída e não queira mais frequentar a escola, visto que acredita que não tem valor e não é desejada em nenhum ambiente.
- **Psicológico:** O bullying psicológico é caracterizado por manipulações, perseguições, chantagens, ameaças e discriminações que as vítimas sofrem em virtude de sua cor de pele, aparência, religião, gênero, orientação sexual, situação socioeconômica ou outras razões. Ele é tão sério que pode desencadear quadros graves de fobia social, ansiedade e depressão em quem sofre essas agressões.
- **Verbal:** O verbal aparece nos xingamentos, nas piadas ou nos rótulos. Em casos assim, determinado adolescente, por ser considerado “fora do padrão” e não “pertencente” ao grupo, é perseguido pelos seus colegas por meio de apelidos vexatórios. As consequências são igualmente danosas: as vítimas podem se tornar adultos extremamente inseguros, dependentes, com dificuldades de estabelecer relações e com a saúde mental comprometida.



- **Material:** Esconder, rasgar, danificar, sujar ou destruir objetos da vítima são formas de intimidação classificadas como bullying material. O agressor acredita que, dessa maneira, ele se mostra superior, corajoso e perigoso não só para o colega agredido, como para todos os demais.
- **Cyberbullying:** Escondidos atrás de uma tela e protegidos pelo anonimato, os agressores atacam outros estudantes com fofocas, “memes”, imagens ou vídeos humilhantes exibidos em sites e redes sociais. Esse tipo de bullying configura uma invasão de privacidade e causa sofrimento, temor e constrangimento.

Jovens e crianças que sofrem com humilhações e hostilidades nas redes digitais perdem o interesse pelo convívio social e por aprender. Em outras palavras, as vítimas ficam mais isoladas e, frequentemente, querem deixar de ir à escola.

Segundo SOUZA (2021), Bullying, não é brincadeira é Crime. Se maior, poderá ser preso e ter de pagar indenização. Se menor, sofrerá sanções disciplinares estabelecidas pelo ECA e os responsáveis pelo menor poderão ser condenados a pagar indenização por danos morais.

## COMO IDENTIFICAR PRÁTICAS DE BULLYING?

**OS CASOS** de bullying em ambientes escolares são mais comuns do que podemos imaginar. Para combatê-los, é necessário, primeiramente, aprender a reconhecer os seus sinais. A melhor forma de fazer isso é observando o comportamento tanto das vítimas quanto dos agressores, em busca de identificar alguns padrões. Veja quais são eles a seguir.

### **Agressor:**

- **Atos de violência recorrentes e repetitivos;**
- **Perfil agressivo, raivoso e provocador;**
- **Não gosta de ser contrariado;**
- **os alvos são, com frequência, as mesmas pessoas;**
- **Manifesta preconceito diante de escolhas, comportamentos, opiniões e características físicas diferentes das suas;**
- **Age de modo individual ou coletivo;**
- **Em geral, é admirado por um grupo específico de colegas e exerce papel de liderança sobre eles;**
- **Passa impressão de extrema autoconfiança;**
- **Importuna pessoas que considera frágeis ou vulneráveis, isto é, que não representam ameaça.**

### **vítima:**

- **Apresenta mudanças súbitas de comportamento;**
- **Tem dificuldade de socializar em contextos diferentes dos que está acostumada;**
- **Volta da escola com machucados, roupa sujas ou rasgadas, materiais danificados, sem justificativa convincente;**
- **Começa a ter fobia escolar e manifestar desejo de trocar de escola;**
- **São observados problemas de comunicação, timidez excessiva, sintomas de ansiedade, medo e pânico;**
- **Indica ter uma baixa autoestima e autoconfiança;**
- **Apresenta demonstrações repentinas de irritação ou tristeza;**
- **Tem queda brusca no rendimento escolar;**
- **Apresenta distúrbios alimentares ou de sono;**
- **Expressa pensamentos autodestrutivos ou suicidas, entre outros.**

## COMO PREVENIR E COMBATER O PROBLEMA?

**PAIS**, educadores e gestores escolares precisam estar engajados em efetuar uma verdadeira mudança cultural. O foco deve ser a criação de um ambiente que propicie o estabelecimento de relações mais saudáveis e respeitadas entre todos. “ Qualquer solução precisa incluir o agressor, a vítima e os espectadores, pois todos são afetados e envolvidos no problema. ” (NELSEN,2019, p.205). Para tanto, é interessante tomar medidas estruturadas de conscientização, prevenção e combate ao bullying:

### • CAMPAÑHAS DE INCENTIVO À DENÚNCIA DO BULLYING

É importante que os funcionários da escola se mostrem abertos e receptivos para toda e qualquer denúncia e reclamação vinda dos estudantes. Além de garantir que se sintam seguros para expor as agressões, **professores e diretores devem se mostrar preparados para acolhê-los e ajudá-los.**

Pesquisas apontam que a vítima de bullying costuma ficar calada. Isso ocorre porque ela não quer parecer covarde ou dependente dos adultos, além de temer represálias de seus agressores. Somado às campanhas, **é necessário que a instituição implante regras rígidas contra o bullying e tome providências para resolver os casos relatados.**

### • AÇÕES DE INTEGRAÇÃO DAS FAMÍLIAS E DA COMUNIDADE ESCOLAR

A conscientização objetiva uma transformação cultural, por isso, deve ser trabalhada em todos os espaços possíveis. É preciso somar esforços com os familiares dos estudantes e toda a comunidade escolar. Precisamos recolocar a escola e a família como lugares de proteção e confiança.

**É importante que a família receba orientações que a prepare para identificar se os filhos são eventuais vítimas ou praticantes do bullying, trazendo o assunto para discussão dentro de casa.** Lembre-se que família e escola têm a função de garantir a saúde e o bem-estar de crianças e **adolescentes.**

### • PROMOÇÃO DE EVENTOS SOBRE A TEMÁTICA DA DIVERSIDADE

Ética, respeito e solidariedade são temas que precisam ser incorporados ao cotidiano de uma escola e das famílias. A promoção de eventos (campanhas de conscientização, debates, palestras etc.) para discutir o bullying e a capacitação dos docentes para incorporar a reflexão e encontrar soluções práticas para o problema são ações necessárias.

No contexto de sala de aula, uma ótima ideia é passar filmes que abordem a temática. Essas obras ajudam na sensibilização ao demonstrar o impacto negativo que esse tipo de ação pode causar na vida de outras pessoas.

## SUGESTÕES DE FILMES

### 1. O EXTRAORDINÁRIO

Mostra como o bullying afeta Auggie e todos à sua volta. A dor de um pequeno garoto se transforma na dor de toda a comunidade, o que reafirma a necessidade de todos se empenharem para superar o problema. A classificação do filme é de 10 anos.



USE O QR  
CODE OU  
[CLIQUE AQUI!](#)

### 2. AS VANTAGENS DE SER INVISÍVEL

Conta a trajetória do jovem Logan, um tímido estudante de ensino médio que muda de escola e se sente sozinho na nova realidade, enquanto precisa lidar com os problemas de depressão e ansiedade.

### 3. PARA ESCAPAR DA REALIDADE, REFUGIA-SE NO MUNDO DA FANTASIA

Exatamente Sete minutos depois da meia-noite, Conor recebe a visita de uma árvore com quem desenvolve uma linda e tocante amizade. A troca de diálogos com a árvore o faz superar as dificuldades do cotidiano.



USE O QR  
CODE OU  
[CLIQUE AQUI!](#)

### 4. TE PEGO LÁ FORA

Ao decidir que precisa enfrentar Buddy, Jerry percebe que o valentão também sofre com muitos problemas. Entendemos que o bullying gera danos para todos, inclusive para o agressor, e que a empatia é sempre a melhor solução. A classificação do filme é de 10 anos.



USE O QR  
CODE OU  
[CLIQUE AQUI!](#)

### 5. PONTE PARA TERABÍLIA

Jess é derrotado por Lesli, a nova garota da escola que também se sente deslocada, com quem ele desenvolve uma amizade. Juntos, eles criam um mundo mágico, onde podem fugir dos valentões e das reclamações da família, um mundo chamado Terabítia.



USE O QR  
CODE OU  
[CLIQUE AQUI!](#)

## 6. RED: crescer é uma fera

Red conta a história de Mei Lee, uma jovem de 13 anos que tem que lidar com os dilemas de se tornar adolescente e continuar atendendo as expectativas alheias, além de esconder o poder que as mulheres de sua família possuem de se transformarem em pandas vermelhos gigantes quando sentem fortes emoções. Metáfora do panda vermelho gigante para tratar de assuntos complexos e delicados como a passagem da infância para adolescência, ansiedade, a primeira menstruação e trauma transgeracional.



### • ESTÍMULO À COOPERAÇÃO E AOS TRABALHOS EM EQUIPE

Em vez de adotar atividades que estimulem a competição entre os estudantes, procure incentivar trabalhos em equipe que sejam colaborativos. Quando a cooperação é colocada como chave do processo educacional, **a atenção de todos deixa de estar naquilo que os distingue e fica mais focada naquilo que os une**. Assim, as características individuais e as diferenças se tornam algo positivo, pois cada qual participa e contribui, a seu modo, em prol de um objetivo comum.

### • OFERECIMENTO DE APOIO PSICOLÓGICO

O ideal é que exista um profissional para auxiliar na identificação e na resolução de conflitos, para oferecer atendimento psicológico aos estudantes e para instruir, com seriedade, não só os envolvidos, mas todos os membros da comunidade escolar.

Além da Vítima e do Agressor, precisamos chamar atenção também para a Plateia - A plateia, ou espectadores, tem um papel importante na dinâmica do bullying. Ela pode agir como um ator passivo, observando silenciosamente a agressão ou mesmo incentivando o comportamento.

Quando a plateia assiste sem fazer nada, o agressor é encorajado a continuar seu comportamento e o agredido pode sentir-se ainda mais isolado e vulnerável. O silêncio da plateia pode ser interpretado pelo agressor como um sinal de aceitação ou aprovação de seu comportamento, o que pode aumentar sua autoconfiança e perpetuar a violência.

No entanto, a plateia também tem o poder de ser um ator ativo na prevenção e combate ao bullying. Quando a plateia se recusa a tolerar comportamentos agressivos e intervém de forma positiva, denunciando o comportamento agressivo a um adulto responsável, por exemplo, isso pode

**O ensino da empatia, do respeito e da regulação das próprias emoções forma crianças e adolescentes seguros de si, impactando não só suas famílias e professores, como também toda a sociedade.**

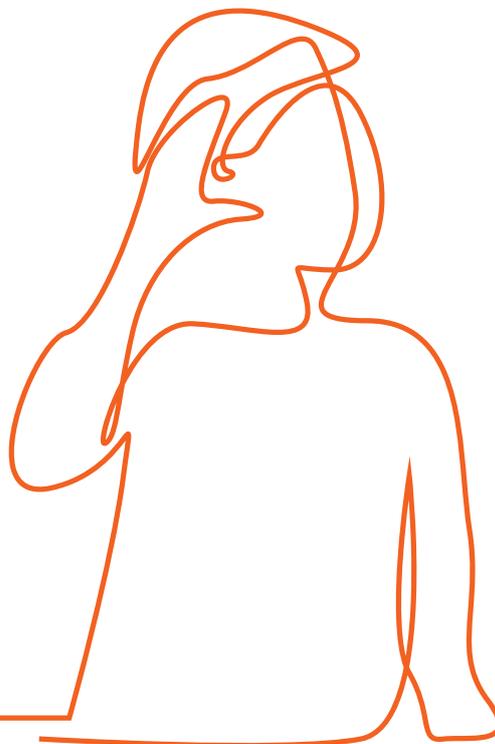
desencorajar o agressor e mostrar ao agredido que ele tem apoio e não está sozinho. Também é importante que a plateia compreenda a gravidade do bullying e seu impacto negativo na vida dos envolvidos, e trabalhe para promover uma cultura de respeito e empatia.

Em resumo, a plateia tem um papel fundamental no combate ao bullying, e pode escolher entre ser um ator passivo que assiste ao comportamento agressivo ou um ator ativo que intervém para prevenir e

combater a violência. A escolha da plateia pode fazer uma grande diferença na vida das pessoas envolvidas.

**Tanto o agressor quanto a vítima precisam de apoio e acompanhamento psicológico especializado** - o primeiro, para que seja possível compreender a origem de seus comportamentos e para que ele possa reconhecer a gravidade de seus atos; o segundo, para que resgate e fortaleça sua autoestima.

O ensino da empatia, do respeito e da regulação das próprias emoções forma crianças e adolescentes seguros de si, impactando não só suas famílias e professores, como também toda a sociedade.





# IDEAÇÃO SUICIDA, AUTOLESÃO e COMPORTAMENTOS DE RISCO

## SUICÍDIO e AUTOLESÃO

**PELOS** dados da OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde), estima-se que 62 mil adolescentes morreram em 2016 como resultado de autolesão. “O suicídio representa 1,4% das mortes em todo o mundo. Entre os jovens de 15 a 29 anos, é a segunda principal causa de morte”, conforme dados referentes a 2017.

As tentativas de suicídio podem ser impulsivas ou associadas a um sentimento de desesperança ou solidão. Os fatores de risco para o suicídio são multifacetados, incluindo o uso nocivo do álcool, abuso na infância, estigma que dificulta a busca de ajuda, barreiras para conseguir os cuidados e acesso aos meios. A comunicação em mídias digitais que estimulam o comportamento suicida é uma preocupação emergente para essa faixa etária (desafios).

Muitos jovens não aprenderam que cometer um erro é apenas uma oportunidade para tentar novamente, e não o fim do mundo. Infelizmente, como os adolescentes podem ser muito intensos e dramáticos, eles podem escolher **uma solução permanente para um problema temporário**.

NELSEN (2019), chama atenção para que os pais encontrem oportunidades para discutir sobre o assunto antes de eles se tornarem adolescentes. Perguntem a eles o que acham sobre o significado da afirmação de que o suicídio é uma solução permanente para um problema temporário. Perguntem que outras soluções uma pessoa desencorajada poderia escolher. Se os adolescentes tiverem a chance de pensar em outras possibilidades antes que o suicídio se torne uma possibilidade, é mais provável que eles saibam como procurar ajuda até que esse momento de desencorajamento passe.

Leve seus filhos a sério se eles mostrarem qualquer sinal, incentive-os a falar com você ou procurar alguém com quem possam conversar, mostre preocupação e realmente os escute. **Eles precisam de um raio de esperança para que saibam que, por pior que possa parecer o presente, há um amanhã em que também isso vai passar.**

## COMPORTAMENTOS DE RISCO

**MUITOS** comportamentos de risco para a saúde, como uso de substâncias ou risco sexual, começam durante a adolescência. Limitações na capacidade dos adolescentes de planejar e administrar suas emoções, normalização de comportamentos de riscos que têm impacto sobre a saúde entre pares. Fatores contextuais como pobreza e exposição à violência podem aumentar a probabilidade de comportamentos de risco, que podem contribuir negativamente para o bem-estar físico e mental de um adolescente.

O uso nocivo de substâncias como álcool ou outras drogas são as principais preocupações na maioria dos países. Entre adolescentes, aumenta a probabilidade de riscos adicionais, como a prática de sexo inseguro. Por sua vez, o comportamento sexual não seguro aumenta o risco de adolescentes com infecções sexualmente transmissíveis (IST) e gravidez precoce - uma das principais causas de morte de adolescentes e mulheres jovens (inclusive durante o parto e em abortos não seguros).

A perpetração de violência é um comportamento de risco que pode aumentar a probabilidade de baixa escolaridade, lesão, envolvimento com crime ou morte.

## INTERVENÇÕES PARA ADOLESCENTES

**INTERVENÇÕES** para promover a saúde mental dos adolescentes visam fortalecer os fatores de proteção e melhorar as alternativas aos comportamentos de risco. A promoção da saúde mental e do bem-estar ajuda esse grupo a construir resiliência para que possam lidar bem com situações difíceis ou adversidades. E exige uma ação em conjunto - por exemplo, mídias digitais, ambientes de saúde ou assistência social, famílias, escolas e comunidade.

É importante a detecção precoce e intervenção prestada por especialistas com tratamentos realizados sob supervisão e com acompanhamento clínico rigoroso.



# autonomia

**A AUTONOMIA** é uma das características mais importantes no desenvolvimento dos filhos. Ela representa a independência e responsabilidade que o indivíduo terá quando crescer, por esse motivo, é necessário incentivá-la ao longo dos anos. Trabalhar a autonomia na adolescência pode ser a chave para um mundo com pessoas mais decididas e seguras de si. Os pais têm papel relevante no desenvolvimento da autonomia sem com isso perder a autoridade.

## A IMPORTÂNCIA DA AUTONOMIA na FORMAÇÃO DO CIDADÃO

**UMA DAS** maiores preocupações dos pais é criar filhos que estejam preparados para encarar o futuro. Por esse motivo, alguns acabam sendo superprotetores e, de certa forma, controladores. Isso pode ser um problema se você quer que seus filhos sejam independentes: **quando um pai escolhe e decide tudo pelo filho, ele tira todo o seu poder de autonomia.**

Embora possa ser promovida pela escola é tarefa dos responsáveis criar um adulto prudente, independente e seguro de si. Afinal, se a autonomia não é trabalhada ao longo da infância e, principalmente, na adolescência, pode ser que, no futuro, a criança se torne um adulto inseguro.

Uma das maiores preocupações dos pais é em como desenvolver a autonomia no adolescente sem perder a autoridade como responsável. Felizmente, há uma grande diferença entre dar liberdade de decisão para os filhos e deixá-los fazer o que bem entenderem. Por isso, recorremos a ESCOLA DA INTELIGÊNCIA (2019), e vamos compartilhar 5 dicas práticas para incentivar a autonomia das crianças e adolescentes.

### 1. Deixe que ele organize sua própria rotina

Uma das coisas mais simples que você pode fazer pelo seu filho é deixar que ele organize sua própria rotina. Isso não significa que você deixará ele fazer o que bem entender: apenas dará liberdade para que ele planeje sua semana sozinho. Depois, vale a pena conversar sobre como os horários foram organizados e o porquê. Caso perceba algum problema nesse planejamento, converse a respeito e faça com que ele reflita sobre aquela decisão e suas possíveis consequências.

### 2. Dê liberdade de escolha

Outro ponto importante no desenvolvimento da autonomia é dar ao adolescente a liberdade de tomar as próprias decisões. Isso vale tanto para escolhas pequenas quanto para decisões mais

sérias. Deixe que seu filho tome as rédeas da própria vida: seja indo para a escola sozinho, fazendo o próprio café ou mesmo administrando a própria mesada.

### 3. Dê responsabilidades ao seu filho

A essa altura, provavelmente seu filho já faz pequenas tarefas de casa, como lavar e guardar a louça, arrumar a cama e organizar o próprio quarto, certo? Se não faz, deveria — isso é extremamente importante para o desenvolvimento de responsabilidades. Então, por que não dar a ele uma responsabilidade maior, como pagar uma conta? Assim, todo mês, ele ficará responsável por algo importante — e perceberá o voto de confiança.

### 4. Deixe que ele lide com frustrações

Algo muito importante para desenvolver autonomia na adolescência é passar por uma frustração e lidar com ela. Isso porque, na vida adulta, todos passamos por frustrações diárias, desde perder o ônibus até uma demissão. E, se você não sabe lidar com isso, o processo de recuperação se torna mais complexo. Por isso, quando seu filho tiver alguma frustração, demonstre apoio e o ajude a encontrar uma solução, mas não faça isso por ele. É válido reforçar que os filhos valorizam a si na medida em que são valorizados pelos pais, portanto, antes de qualquer coisa, a família precisa equilibrar suas próprias expectativas, compreendendo que os filhos não vêm ao mundo para satisfazer os seus desejos frustrados.

### 5. Elogio sincero

Os pais precisam evidenciar as habilidades dos filhos. Mas, atenção! Para isso eles precisam conhecê-los, precisam entender que eles não são dotados de todos os talentos. Quais são as habilidades legítimas dos seus filhos? O elogio sempre deve ser sincero, as palavras devem estar alinhadas à expressão corporal. Quando elogiamos um talento que não é verdadeiro, nós estamos, de certa forma, induzindo-os ao fracasso ao afetar negativamente a sua autoestima. Como vimos, pequenas atitudes diárias podem ajudar muito no desenvolvimento da autonomia na adolescência.

A autonomia também auxilia na **gestão** das emoções, ensinando a **lidar com situações adversas, frustrações, perdas** e o temperamento daqueles que estão ao seu redor. Um adolescente mais independente tende a encontrar saídas mais conscientes para situações com as quais lida, focando em seu bem-estar.

Por interferir na autoconfiança e autoestima, a autonomia do adolescente também favorece sua **motivação para atingir objetivos**, levando-a a ser mais persistente em seus desejos e a ter um comportamento mais social.

## autoestima

**SEGUNDO A** Escola da Inteligência (2020), a autoestima está relacionada à apreciação, ou melhor, ao julgamento que o indivíduo faz de si mesmo. Com essa capacidade fortalecida, os adolescentes se mostram mais confiantes nas próprias capacidades e, conseqüentemente, mais dispostos a enfrentar desafios. Vamos elencar 6 dicas eficazes para promover a autoestima saudável dos adolescentes:

### 1. Proporcione um ambiente positivo

Os adolescentes precisam de um ambiente acolhedor e positivo para se desenvolverem emocionalmente. Isso inclui garantir um espaço seguro para expressar seus pensamentos e sentimentos sem julgamento, ouvir ativamente suas preocupações e oferecer apoio e encorajamento.

### 2. Promova o autoconhecimento

Ajude o adolescente a identificar suas habilidades, interesses e valores pessoais. Incentive-o a explorar seus talentos e atividades que o fazem se sentir bem consigo mesmo. Exemplo: faça perguntas reflexivas sobre as diversas áreas: esporte, artes, música, teatro e incentive a praticar.

### 3. Reconheça e elogie as conquistas do adolescente, seja em casa, na escola ou em outras áreas da vida.

Certifique-se de que o feedback seja específico e baseado em comportamentos, em vez de generalizações vagas e comparações. Elogio sincero. Exemplo: Em vez de fazer elogios vagos como “você é inteligente”, use: “observei que você tem se esforçado para melhorar suas notas em matemática.”

#### 4. Ajude a desenvolver habilidades sociais

Ensine o adolescente habilidades de comunicação eficazes e estratégias de resolução de conflitos. Isso ajuda a promover relacionamentos saudáveis e aumentar a autoconfiança.

**Exemplo:** inaugure conversas do tipo: O que você faria se estivesse no lugar dele? - Incentive-o a reconhecer e elogiar atitudes de outros colegas e -incentive-o a participar de atividades extracurriculares ou grupos nos quais ele possa interagir com outras pessoas.

#### 5. Permita que o adolescente tome decisões e assuma responsabilidades próprias a sua idade

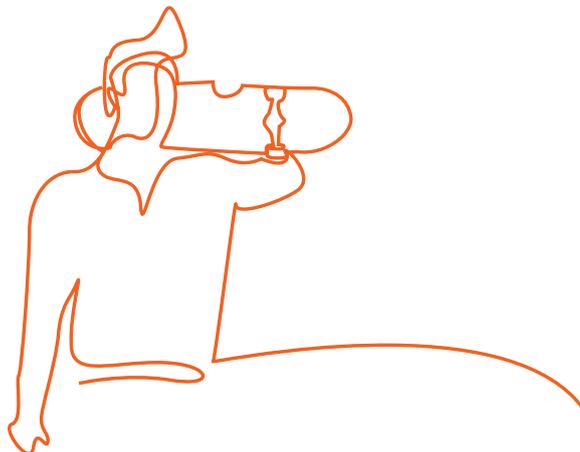
Isso ajuda a construir a autoconfiança e a autoestima, além de promover um senso de independência e autonomia.

**Exemplo:** Administrar mesada incluindo crédito do celular com responsabilidade.

#### 6. Apoie e valide seus sentimentos

Mostre ao adolescente que seus sentimentos são válidos e importantes. Ajude-o a expressar emoções de maneira saudável e dê suporte emocional, quando necessário. Isso ajuda a promover a autoaceitação e a resiliência emocional. **Exemplo:** Entendo que você está com raiva, mas não permito que agrida seu irmão.

Lembre-se de que cada adolescente é único e pode responder de maneira diferente a diferentes abordagens. É importante conhecer o seu filho, adaptar essas dicas às necessidades individuais de cada adolescente e proporcionar um ambiente de apoio e aceitação para o seu desenvolvimento emocional. Ao sentir que é respeitado, que está no controle e pode fazer escolhas, a criança ou adolescente tem sua autoestima ampliada. Conseguir fazer algo por conta própria promove uma **sensação de realização**.



## DINÂMICA DE GRUPO

1. Quais as dificuldades que enfrentamos como pais, mães e educadores? Que experiências positivas podemos compartilhar?
2. Como preparar os adolescentes para enfrentar questões como: Bullying e Depressão?
3. Como contribuir para a formação da autoestima e autonomia dos adolescentes?

## conclusão

**A REFLEXÃO** sobre as habilidades socioemocionais dos adolescentes e suas principais preocupações revela a importância de oferecer um suporte adequado durante essa fase crítica de desenvolvimento. Pais e educadores têm a tarefa fundamental de compreender os desafios enfrentados pelos adolescentes, promovendo seu bem-estar psicológico e auxiliando-os a desenvolver as competências emocionais necessárias para prosperar na vida adulta.

A individuação, caracterizada pelo processo de busca pela identidade e autonomia, pode ser um período desafiador tanto para os adolescentes quanto para seus pais. É fundamental reconhecer que as manifestações de rebeldia e busca por independência são temporárias e fazem parte do caminho de autoconhecimento do jovem. Nesse contexto, uma parentalidade baseada na gentileza e firmeza pode ser uma ferramenta valiosa para apoiá-los de maneira construtiva.

Por fim, o cuidado com questões como ansiedade, depressão, ideação suicida, prática de sexo inseguro e o uso de drogas é fundamental para garantir o bem-estar emocional dos adolescentes. A identificação precoce desses problemas e o suporte adequado são essenciais para prevenir consequências negativas em seu desenvolvimento.

Ao encarar a adolescência como uma fase de riscos e mudanças significativas, os pais e educadores podem desempenhar um papel crucial na formação das habilidades socioemocionais dos adolescentes, preparando-os para uma vida adulta saudável e bem-sucedida. Com compreensão, paciência e diálogo, é possível promover um ambiente acolhedor e empático, onde os adolescentes se sintam seguros para crescer, aprender e florescer em toda a sua essência.

## convite à ação

**ASSISTIR** um filme sugerido e conversar em família ou sala de aula sobre respeito, empatia, acolhimento (**Sugestões e links na página 54**).

## aprendendo mais



**vídeo:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir BULLYING com Ruth Nassif.



**vídeo:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para ver sobre a CONSTRUÇÃO DA MATURIDADE EMOCIONAL com Marcos Meier.



**Leitura:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para ler sobre as ORIENTAÇÕES IMPORTANTES PARA O DESAFIO DE EDUCAR FILHOS HOJE, com a Dra. Catarina Costa Marques.



**vídeo:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir Ana Paula Syqueira com o tema: Mudanças na vida do pré-adolescente e como pais podem alimentar e sedimentar autoestima e confiança para uma adolescência mais feliz.



**vídeo:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir ADOLESCÊNCIA: A ESPERANÇA EM CONTEXTOS DE MEDO, INCERTEZAS E SOFRIMENTOS PSÍQUICOS com a Dra. Cristiane Maretta Marangoni Valli no 59º Congresso.

## referências

1. ESCOLA DA INTELIGÊNCIA. Aprenda como trabalhar a autonomia na adolescência na volta as aulas. 2019. Disponível em: <https://escoladainteligencia.com.br/blog/aprenda-como-trabalhar-a-autonomia-na-adolescencia-na-volta-as-aulas/> Acesso em 28 abr.2023.
2. ESCOLA DA INTELIGÊNCIA. Autoestima infantil: 7 dicas para ajudar seus filhos a desenvolvê-la. 2020. Disponível em <https://escoladainteligencia.com.br/blog/autoestima-infantil/> Acesso em 28 abr.2023.
3. ESCOLA DA INTELIGÊNCIA. Bullying: saiba como identificá-lo, combatê-lo e preveni-lo na escola. 2017. Disponível em: <https://escoladainteligencia.com.br/blog/bullying/> Acesso em 28 abr. 2023.
4. ESCOLA DA INTELIGÊNCIA. Depressão na adolescência: 6 sinais que merecem atenção. 2021. Disponível em: <https://escoladainteligencia.com.br/blog/depressao-na-adolescencia/> Acesso em 28 abr. 2023.
5. FONSECA, Rodrigo. O que causa ansiedade nos jovens? Como a psicologia explica isso? SBIE. 2017. Disponível em: <https://www.sbie.com.br/o-que-causa-ansiedade-nos-jovens-como-psicologia-explica-isso/> Acesso em 25 abr.2023.

6. FONSECA, Rodrigo. Depressão no meio familiar, como lidar e ajudar. SBIE. 2018. Disponível em: <https://www.sbie.com.br/depressao-no-meio-familiar-como-lidar-e-ajudar/> Acesso em 25 abr.2023.
7. MANARINI, Thais. A explosão da ansiedade entre os mais jovens. Veja Saúde. 2018-atualizado 2021. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/familia/a-explosao-da-ansiedade-entre-os-mais-jovens/> Acesso em 28 abr.2023.
8. NELSEN, Jane; LOTT, Lynn. Disciplina positiva para adolescentes: uma abordagem gentil e firme na educação dos filhos. Tradução Bete P. Rodrigues, Ruymara Teixeira de Almeida. 3ª ed. Santana de Parnaíba, SP: Manole, 2019.
9. OPAS. Saúde mental dos adolescentes. 2023. Disponível em <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes> Acesso em 29 abr.2023.
10. OPAS. Depressão. 2020. Disponível em <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao> Acesso em 09 jan.2024.
11. REICHERT, Evânia. Infância a Idade Sagrada: anos sensíveis em que nascem as virtudes e os vícios humanos. 5ª ed. Porto Alegre: Vale do Ser, 2016.
12. SOUZA, Sérgio Oliveira de. Bullying é crime e cabe processo por dano moral. JusBrasil 2021. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/artigos/bullying-e-crime-e-cabe-processo-por-dano-moral/431723709> Acesso em 24 abr.2023.
13. TENÓRIO, Goretti. Depressão: sintomas, diagnóstico, prevenção e tratamento. Saúde Abril. 2022. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/medicina/depressao-sintomas-diagnostico-prevencao-e-tratamento> Acesso em 28 abr. 2023.

## TEXTO-BASE

**Teresinha Bunn Besen**

Diretoria Pedagógica da EPB (Gestão 2020-2024)

**Vera Lúcia Canal Spricigo**

Diretoria de Normatização da EPB (Gestão 2020-2024)

# 3º encontro SEXUALIDADE e TELAS na ADOLESCÊNCIA

- \* SEXUALIDADE
- \* RELACIONAMENTOS AMOROSOS
- \* USO DE TELAS

## OBJETIVO

**OPORTUNIZAR** aos pais e educadores uma reflexão aberta sobre: sexualidade, relacionamentos, socialização e uso de telas.

Desenvolver com seus filhos uma conexão que aumente a confiança, aprendizado conjunto e a orientação para o desenvolvimento saudável deles.

## INTRODUÇÃO

**SEXUALIDADE** é inerente ao nosso ser e em cada etapa da vida vai se manifestando física e emocionalmente, despertando a necessidade de conhecer a si próprio, conhecer o outro, conhecer o mundo. Curiosidade natural que não deve ser estimulada precocemente, mas jamais negligenciada.

Os anos da adolescência são desafiadores. A travessia terá um impacto direto sobre o restante da vida. É uma fase essencial e repleta de intensidade emocional, desenvolvimento social e descobertas. A construção de relacionamentos e escolhas saudáveis podem abrir portas para um futuro promissor e impactar positivamente a trajetória de vida.

Questões relacionando o excesso de tempo de tela à saúde física e mental, como obesidade, depressão e ansiedade, alterações no sono, restrição de atividade física e outros problemas que afetam o desenvolvimento **PRECISAM SER AVALIADAS** e tanto pais quanto adolescentes precisam tomar ações concretas a respeito.

# SEXUALIDADE NA ADOLESCÊNCIA

ABORDAREMOS AS PRINCIPAIS DÚVIDAS  
SOBRE SEXUALIDADE DE PAIS E ADOLESCENTES  
APONTADAS PELA SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA

## O QUE É DESENVOLVIMENTO SEXUAL?

**O DESENVOLVIMENTO** sexual inicia-se já dentro do útero da mãe quando o bebê é gerado e continua ao longo de toda vida, mas é na adolescência que as vivências sexuais se iniciam de forma mais concreta. Assim, como tudo no desenvolvimento do ser humano, há idades mais adequadas para acontecer a aquisição de funções cada vez mais complexas na vida. Na infância, por exemplo, primeiro sentar depois engatinhar e por fim, sair andando. Com a sexualidade não é diferente, alguns experimentam a masturbação (conhecimento do prazer com o seu próprio corpo), o primeiro beijo (contato com o outro) e, nesta fase, alguns adolescentes de ambos os sexos treinam com pessoas do mesmo sexo, (sem que seja essa a orientação sexual definitiva), a primeira relação sexual (chamada de sexarca, ou seja, primeira “transa”) e por fim, estabelecem relações afetivas mais duradouras advindas do amor.

## COMO É A SENSACÃO DAS RELAÇÕES ÍNTIMAS NESTA FASE?

**SEMPRE QUE** alguma sensação nova ocorre no corpo, percebe-se como algo diferente. Na fase dos 13 aos 15 anos, iniciam-se as experiências de relacionamentos mais íntimos com outras pessoas. Por conta da sensação ser boa e prazerosa ao ser experimentada pelas primeiras vezes, o adolescente nem sempre percebe que algumas atitudes podem não ser legais e seguras, mas não consegue tomar uma atitude e escolher se desvencilhar do que não gostaria que acontecesse. Uma justificativa encontra-se no desenvolvimento cerebral, isto é, o cérebro está sofrendo uma reformulação intensa, principalmente da região chamada córtex pré-frontal, responsável pelas nossas decisões e escolhas. É preciso que alguém capacitado prepare os adolescentes a perceber e sentir o que está acontecendo com seu corpo quando tocado por si mesmo ou por outra pessoa. Assim, alguns pesquisadores sugerem que: “os adultos precisam emprestar o cérebro adulto para o adolescente”!



## **POR QUE OS ADOLESCENTES FALAM SOBRE PERDER A BV (BOCA VIRGEM)?**

**PORQUE O** primeiro beijo sempre é muito esperado e gera uma angústia interna nos adolescentes, esta vivência será o primeiro contato físico com o outro, será a primeira pessoa a se relacionar sem que seja alguém da família. Entre as garotas há uma troca de experiências verbalizadas, mas entre os garotos é difícil a troca de intimidades. Enquanto as mães levam suas filhas a profissionais de saúde para receberem explicações, garotos muitas vezes estão destinados a se virarem sozinhos. É necessário o acompanhamento para ambos os sexos com o seu pediatra de confiança ou hebiatra (pediatra especialista em adolescência). Isso poderá gerar um vínculo maior para poder esclarecer as dúvidas desta fase.

## **SE O MEU FILHO OU MINHA FILHA TEM UM GRANDE AMIGO OU UMA GRANDE AMIGA DE QUEM NÃO DESGRUDA NUNCA, ELE OU ELA SERÁ HOMOSSEXUAL?**

**A RESPOSTA** é não! Dependerá de muitos fatores a escolha da orientação sexual do seu filho e da sua filha. Esta experiência afetiva com os pares se dá como uma fase de descobertas e de introjeção de modelos femininos e masculinos, pois ocorre uma identificação com pessoas iguais a você. São pessoas que ficarão na nossa identidade sexual como referências, assim como a figura paterna e materna representam também modelos internos para o desenvolvimento da nossa própria sexualidade. Isso poderá gerar um vínculo maior para poder esclarecer as dúvidas desta fase.

## **POR QUE OS RELACIONAMENTOS NESTA FASE DA ADOLESCÊNCIA SÃO FUGAZES?**

**PORQUE O** tempo para o cérebro do adolescente em desenvolvimento é diferente do que é para o adulto. “Meses” para eles são semelhantes a “anos” para os adultos. Comparando-se com as crianças, por exemplo, quando pequenas, por volta de 2 anos de idade, a criança só consegue se manter em uma mesma atividade por 30 minutos, por isso deixam qualquer adulto cansado. No adolescente, o tempo também é diferente, e assim as “paixões” costumam durar pouco e isto representa para eles muito tempo e muita intensidade. É preciso respeitar esta fase da vida!

## POR QUE É IMPORTANTE NAMORAR?

**PORQUE É** através das várias experiências que se adquire habilidades e capacidades para executar o que se realiza cada vez melhor. É preciso prática para o processo de aprendizagem. Nada no cérebro é aprendido de forma imediata, é necessário a repetição. Desta forma, na fase da adolescência é fundamental que ocorra mais de uma experiência afetiva entre as pessoas. É através das vivências positivas, ou não, que as escolhas se tornarão mais amadurecidas e responsáveis. Namorar é o tempo para o conhecimento do outro, com a liberdade de prosseguir ou terminar.

## QUANDO ESTOU COM MEU/MINHA NAMORADO(A), COMO POSSO SABER SE ELE(A) ESTÁ GOSTANDO OU NÃO?

**NA FASE** da adolescência, em que o cérebro está sendo reformulado, ou seja, novas conexões cerebrais estão se aprimorando, é normal que fiquemos confusos ao tentar identificar o que o outro está sentindo. Como o adolescente ainda está passando por mudanças, o melhor a fazer é perguntar mesmo, isto é, não deixe de dialogar e certificar-se do que está passando pela cabeça do outro, pois ninguém tem “bola de cristal” para saber o que se passa na mente da outra pessoa. Inclusive, nos momentos de intimidade, o melhor é falar o que gosta e o que não gosta, o que deseja e o que não deseja. A melhor maneira de resolver é **com diálogo**.

## COMO NEGOCIAR O USO DO PRESERVATIVO SE O(A) PARCEIRO(A) NÃO ACEITA?

**TENDO** segurança do que você deseja: se prevenir de uma gravidez não planejada e não contrair infecções sexualmente transmissíveis. Claro que o desejo de ter a relação sexual é uma energia poderosa e muitos adolescentes não utilizam o preservativo, mas se você for segura(o) das suas convicções, conseguirá protelar o ato sexual até que o parceiro ou parceira entenda que precisará respeitar a sua escolha diante da situação, que é, proteger a sua saúde e seu futuro e a de seu(sua) parceiro(a). Se o(a) parceiro(a) não aceitar, reavalie se você realmente quer estar com um(a) parceiro(a) que não respeita suas convicções.

## Como saber se estou pronta(o) Para um relacionamento?

É **PRECISO** ter clareza dos sentimentos pela pessoa que você escolheu, clareza da maturidade que o ato exige e clareza do compromisso **afetivo-emocional** que isso envolve pois, não se brinca com os sentimentos dos outros. Resgatando aqui a filosofia do Pequeno Príncipe, “Tu te tornas eternamente responsável por aquilo que cativas”. (SAINT-EXUPÉRY, 1994).

*Tu te tornas  
eternamente  
responsável  
por aquilo  
que cativas*



Percebendo como você se sente, percebendo como a outra pessoa se sente, avaliando se estão comprometidos e preparados para assumirem as consequências físicas e afetivas com responsabilidade, você estará preparado(a). **Lembre-se, não se viole fazendo o que você não deseja!**

**Sexualidade e intimidade** são aspectos do desenvolvimento do adolescente que não dizem respeito apenas ao sexo; inclui a construção de **relacionamentos saudáveis, atenciosos e respeitosos**. Precisamos discutir, conversar abertamente e ajudar os adolescentes a se tornarem adultos sexualmente saudáveis, especificamente por meio do uso de estratégias que facilitem a comunicação aberta, o respeito e a felicidade.



## Gravidez na adolescência

**A GRAVIDEZ** na adolescência é uma situação comum a muitas famílias e tabu para outras, mas é, ainda, um tema de saúde pública. Em pleno século da informação, a falta de acesso à informação séria e adequada é uma das principais causas do alto índice de gravidez na adolescência no Brasil, de acordo com dados da Unimed do Brasil (2022).

A taxa de gestação na adolescência no Brasil é alta, com 364 mil casos/ano. Quanto à faixa etária, os dados revelam que em 2021 nasceram 17.456 filhos de meninas entre 10 e 14 anos e 347.278 crianças de mães com idade entre 15 e 19 anos. Esses dados, embora indiquem uma redução, são significativos e requerem medidas urgentes. (DATASUS - Ministério Saúde, 2022).

Seja para evitar uma gravidez indesejada, ou para lidar com o fato de forma mais saudável, a informação e o diálogo aberto são as melhores ferramentas. E isso vale para os meninos e meninas.

São diversos os fatores relacionados à gravidez na adolescência. Além da descoberta da sexualidade, natural da fase, existem outras questões associadas à maternidade precoce, como pobreza extrema, violência sexual, falta de acesso a métodos anticoncepcionais e casamentos infantis organizados pelas próprias famílias.

### Como a gravidez precoce pode afetar a vida dos adolescentes?

**UMA GRAVIDEZ** na adolescência tem consequências em diversos âmbitos, como a saúde física e mental, a educação, a vida profissional e a autonomia na fase adulta. Por isso, é tão importante que o tema seja encarado com sensibilidade e empatia.

A gravidez na adolescência é considerada de alto risco para as meninas, podendo acarretar diversos problemas de saúde, como hipertensão e anemia, além de episódios de morbimortalidade, quando a adolescente vem a óbito durante a gravidez ou no parto.

Também é importante considerar que, nesse momento da vida, ainda não há total maturidade para assumir plenamente o papel de mãe ou de pai. Isso pode gerar problemas socioemocionais para a adolescente, para o bebê e para os avós, que podem acabar por afetar a família toda.

## COMO EVITAR GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA? DICAS PARA PAIS, MÃES E RESPONSÁVEIS

**A GARANTIA** de desenvolvimento integral na adolescência e juventude é uma responsabilidade coletiva, que precisa unir família, escola e sociedade para articular-se com órgãos e instituições, públicas e privadas, na formulação de políticas públicas de atenção integral à saúde em todos os níveis de complexidade.

Um dos mais importantes fatores de prevenção é a educação. Educação sexual integrada e compreensiva faz parte da promoção do bem-estar de adolescentes e jovens ao realçar a importância do comportamento sexual responsável, o respeito pelo outro, a igualdade e equidade de gênero, assim como a proteção da gravidez inoportuna, a prevenção de infecções sexualmente transmissíveis/HIV, a defesa contra violência sexual incestuosa, bem como outras violências e abusos.

Especificamente em casa, o diálogo aberto e empático entre mães, pais e responsáveis pelos adolescentes é imprescindível. As conversas devem acontecer a partir de orientações para que eles saibam agir com sensatez e responsabilidade. É um trabalho que começa desde cedo, ajudando crianças a identificar o que é abuso e incentivando a educação sexual, por exemplo. Em determinado momento, é preciso falar sobre métodos contraceptivos, buscando entender qual é o melhor anticoncepcional e abordar a prevenção de infecções sexualmente transmissíveis, tanto com os meninos quanto com as meninas.

### SEGUEM ALGUMAS ORIENTAÇÕES PARA AJUDAR NA PREVENÇÃO DA GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA:

- 1. Projeto de vida: Ajude seus filhos a pensarem sobre os planos para o futuro, incluindo estudos, carreira e objetivos pessoais. Ter metas claras pode motivá-los a tomar decisões mais conscientes e a adiar a maternidade ou paternidade até o momento adequado.**
- 2. Acesso a métodos contraceptivos: Garanta que seus filhos conheçam os diversos métodos contraceptivos disponíveis e saibam onde obtê-los. Promova a ideia de que o uso de contraceptivos é uma escolha inteligente e responsável para prevenir gravidezes não planejadas.**
- 3. Relacionamentos saudáveis: Incentive seus filhos a cultivar relacionamentos saudáveis e respeitosos, baseados na comunicação, confiança e consentimento mútuo.**

**Relacionamentos abusivos ou coercitivos podem aumentar o risco de gravidez na adolescência.**

**4. Supervisão adequada: Sempre que possível, esteja ciente das atividades e do círculo social de seus filhos. Uma supervisão adequada pode ajudar a evitar situações de risco e promover comportamentos mais seguros. Mantenha o diálogo, mostre empatia e escute suas preocupações sem julgamentos.**

**5. Exemplo e valores familiares: Demonstre, através de suas próprias atitudes e comportamentos, valores de responsabilidade, respeito e maturidade em relação à sexualidade e ao planejamento familiar. Seja um modelo positivo para seus filhos.**

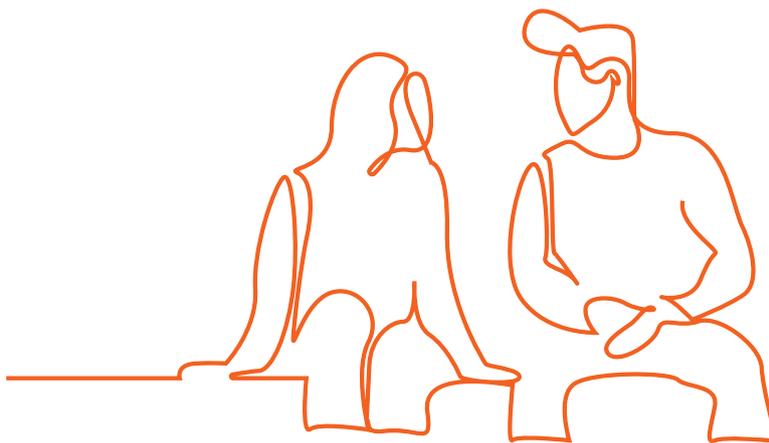
## COMO LIDAR COM GRAVIDEZ PRECOCE?

**A PRIMEIRA** coisa a fazer em caso de suspeita de gravidez é lembrar à possível gestante que ela não está sozinha - e o envolvimento do pai da criança também faz parte disso. Por mais que a situação não seja esperada pela família, o acolhimento e a busca por orientação médica são fundamentais para lidar com a questão da melhor forma possível, preservando a saúde da mãe e da criança. O exame para confirmação da gravidez pode ser feito nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), em farmácias ou em laboratório com requisição médica. A partir daí, é preciso dar início ao pré-natal, momento em que é recomendada a participação da mãe, do pai e do apoio da família.

Vale lembrar que, mesmo diante de uma gravidez, os direitos das adolescentes permanecem os mesmos. Tanto a Constituição Federal quanto o Estatuto da Criança e do Adolescente afirmam que é dever da família, da sociedade e do Estado assegurar certos direitos aos adolescentes, como vida, saúde, educação, profissionalização, lazer, dignidade e cultura. Isso significa, por exemplo, que a adolescente não precisa abandonar a escola.

Em alguns casos também é preciso cuidar bem da saúde mental para receber a nova criança, então vale buscar o apoio de profissionais da psicologia, tanto para a gestante, quanto para o pai e familiares.

Enfim, o diálogo, a educação e o apoio emocional são elementos essenciais para ajudar os adolescentes e jovens a tomar decisões conscientes e responsáveis sobre sua saúde sexual e reprodutiva. Ao oferecer esse suporte, você contribuirá para o bem-estar e o futuro de seus filhos.



## DIFERENÇAS ENTRE IDENTIDADE DE GÊNERO E ORIENTAÇÃO SEXUAL

**PARA TRAZER** estes esclarecimentos, buscamos o trabalho da Dra Catarina Marques sobre: Desafios da Adolescência: Sexualidade e Drogas (MARQUES, 2022).

### orientação sexual

a atração ou ligação afetivo-sexual que uma pessoa tem por outra:

- **Heterossexual:** atração pelo sexo oposto;
- **Homossexual:** atração pelo mesmo sexo;
- **Bissexual:** atração por ambos os sexos;
- **Assexual:** atração por nenhum, embora seja capaz de manter um relacionamento amoroso;
- **Panssexual:** atração por pessoas, independente do sexo.

### IDENTIDADE DE GÊNERO

- **Gênero:** a forma como uma pessoa se sente em relação ao próprio corpo e a forma como ela se define. Inclui a autoimagem, a percepção de como a pessoa se enxerga no mundo, seu comportamento, linguagem corporal, modo de falar e até modo de pensar;
- **Cisgênero:** é a pessoa que ao longo da vida se identifica com seu sexo biológico no nascimento;
- **Transgênero:** é quem, ao longo da vida se identifica com um gênero diferente daquele do nascimento;
- **Não-binário:** não se identifica totalmente com o gênero do nascimento nem com o outro. Não se vê em nenhum dos papéis comuns associados a homens e mulheres, além de poder vivenciar uma mistura de ambos.

## IMPORTANTE

- A orientação sexual NÃO é uma “opção” ou escolha;
- Ser homo, bi ou transsexual NÃO é considerado nenhum tipo de transtorno ou doença;
- Ser homossexual ou trans é uma possibilidade de existência, característica da diversidade humana;
- Algumas pessoas descobrem a sua orientação sexual cedo e outras demoram algum tempo. Isso vai se construindo ao longo do desenvolvimento e das experiências de vida;
- A adolescência é uma fase de experimentação, de descobertas e entre elas está a sexualidade;
- Os impulsos sexuais despertam preocupações, dúvidas e confusão;
- O adolescente está construindo a sua identidade e precisa entender quem está se tornando e por quem vai sentir atração;
- Pode ocorrer atração por pessoas do mesmo sexo - afinidade, admiração, referências - e não necessariamente ser homossexual.

Não cabe pressão dos colegas para alguém se “assumir” por uma orientação sexual. Cada um tem seu tempo e isso precisa ser respeitado! A falta de informação gera discriminação e violência, podendo ter consequências negativas na saúde mental e aprendizagem do adolescente.

# SOBRE OS RELACIONAMENTOS AMOROSOS

**UM DOS** avanços cognitivos da adolescência é o aumento da capacidade de entender perspectivas, ou seja, os adolescentes são mais capazes de se verem do ponto de vista dos outros. Essa capacidade significa que a adolescência é muitas vezes um momento de autoavaliação intensa e de comparação social. Os adolescentes se perguntam: “o que os outros pensam de mim?” ou “eu sou tão bom quanto os outros?”. Esse processo ocorre quando os adolescentes estão tentando estabelecer sua identidade e seu lugar na hierarquia social. As intensas pressões enfrentadas pela maioria dos adolescentes sobre seu desempenho acadêmico, a necessidade de se “encaixar” com a multidão de seus pares, as preocupações com a atividade sexual, significam que a autoavaliação é muitas

vezes desfavorável. A introspecção na adolescência faz que acreditem que suas experiências são únicas e que os outros não podem entender pelo que estão passando. Por essas razões precisamos ensinar a autocompaixão.

Um dos desafios é encontrar um relacionamento romântico que atenda às necessidades mais profundas. Uma das razões porque apaixonar-se é tão bom porque permite que nos sintamos verdadeiramente valorizados, aceitos e compreendidos pelo outro. Nosso parceiro nos ama com verrugas e tudo, o que significa que talvez nossas verrugas não sejam tão ruins assim. É um dom maravilhoso ver a própria beleza refletida nos olhos do outro. Mas se dependermos exclusivamente da opinião dos nossos parceiros para nos sentirmos bem, vamos levar um duro choque. Logo nossos parceiros irão reconhecer nossos defeitos e ainda falar sobre eles.

NEFF (2017), comenta que nem sempre podemos contar com nossos parceiros para nos sentirmos bem porque, afinal de contas, a autoaceitação só é verdadeira em nossos corações se vier de dentro. Sentirmo-nos amados e aceitos pelos nossos parceiros certamente nos ajuda, mas é muito fácil descartar a aprovação dos outros por pensarmos que é uma gentileza despropositada. Ele/ela não me vê como me vejo e não ouve os pensamentos desagradáveis e mesquinhos dentro da minha cabeça ...

As dinâmicas nos relacionamentos dão sinais se terão ou não futuro. A chave não é ser um casal sem conflitos, mas como eles os resolvem. Segundo o pesquisador John Gottmann, são 4 os principais problemas de comportamento que indicam a condenação de um relacionamento: a crítica, o desprezo, a defensividade e a obstrução.

Se durante uma discussão, as pessoas **criticam duramente** seus parceiros, mostrando aversão ou **desprezo** (usando sarcasmo por ex.), ficam excessivamente na **defensiva** e culpam seus parceiros pelos problemas, ou ainda, causam **obstrução** (ignorando seus parceiros e cortando a comunicação), o prognóstico é sombrio. Por outro lado, há fatores que permitem prever relacionamentos felizes e estáveis. Se um casal mostra qualquer tipo de

emoção positiva durante um conflito (um olhar amável, um pequeno gesto de carinho, uma desculpa, risos), essa relação tem grande chance de durar.

Para construir a relação íntima e conectada que você almeja ter, é necessário primeiro sentir-se próximo e conectado a si mesmo. Sendo carinhoso e solidário consigo mesmo, quando enfrenta as limitações de viver uma vida humana, você terá os

recursos emocionais necessários para agir de maneira carinhosa e solidária com seu companheiro. Ao atender suas próprias necessidades de amor e aceitação, você se tornará menos carente e sufocante. E, ao aceitar o fato de que nem você e nem o seu relacionamento são perfeitos, será capaz de desfrutar sua relação mais pelo que ela é, em vez de compará-la com um romance idealizado.

**Acolher a imperfeição com amor é o solo fértil e necessário para construir um relacionamento verdadeiro, duradouro e feliz**

## **Acolher a imperfeição com amor é o solo fértil e necessário para construir um relacionamento verdadeiro, duradouro e feliz.**

O sexo é uma forma incrível de nos sentirmos vivos, apaixonados e conectados. É também uma das atividades mais prazerosas em que podemos nos envolver como adultos. Porém usar o sexo como um meio para obter autoestima pode levar a más decisões e tornar o adolescente emocionalmente vulnerável, especialmente as adolescentes.

### **QUAL É O SIGNIFICADO DE UM NAMORO?**

Namoro significa a relação afetiva mantida entre duas pessoas que se unem pelo desejo de estarem juntas e partilharem novas experiências. É uma relação em que o casal está comprometido socialmente, mas sem estabelecer um vínculo matrimonial perante a lei civil ou religiosa.

### **QUANDO É CONSIDERADO UM NAMORO?**

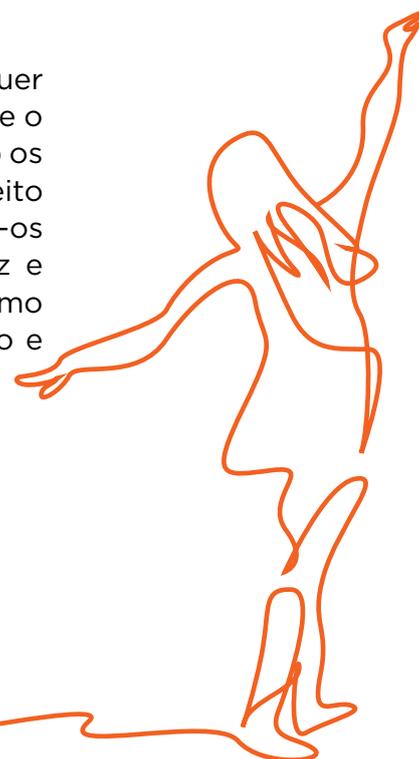
De maneira geral, pode-se simplificar o conceito de namoro como sendo a união afetiva entre pessoas que, mesmo sendo pública, contínua e duradoura, não possui a intenção de constituição imediata de família.

### **QUAL É A IDADE MÍNIMA PARA NAMORAR?**

A idade mínima para namoro (idade de consentimento) é de 14 anos. Se ele ou ela tem menos de 14 anos, qualquer ato libidinoso (beijos e amassos) é considerado estupro de vulnerável. A pena é de reclusão de 8 a 15 anos (art. 217-A do Código Penal) (Jus.com.br, 2023).

### **QUAL É A IMPORTÂNCIA DO NAMORO?**

Namorar permite escolher a pessoa com quem você quer constituir uma família. O namoro dá oportunidade para que o adolescente descubra a si mesmo e ao outro, identificando os valores fundamentais de um relacionamento, como: respeito mútuo, honestidade, compreensão, limites... preparando-os para enfrentar a complexidade de uma convivência feliz e equilibrada. Como é uma fase de experimentação, mesmo sendo doloroso, tudo pode ser desfeito, isto é, terminado e recomeçado com outra pessoa.



# TELAS

**NA ÚLTIMA** década, o uso de dispositivos eletrônicos com acesso a mídias interativas e sociais proliferou de forma abundante. Tais equipamentos se tornaram imprescindíveis na vida das pessoas e podem proporcionar inúmeros benefícios, desde que, utilizados com cautela.

No entanto, como relata CARVALHO (2020), pediatras e demais profissionais de saúde têm manifestado preocupações quanto ao tempo que crianças e adolescentes passam diante das telas, como televisores, computadores, tablets, consoles de jogos, smartphones, entre outros, e os prejuízos relacionados à exposição excessiva.

Entre os principais problemas para a saúde física e mental relacionados ao uso excessivo de telas e identificados pela SBP estão:

- **Transtornos do sono;**
- **Transtornos de déficit de atenção e hiperatividade;**
- **Dependência digital;**
- **Problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão;**
- **Sedentarismo;**
- **Transtornos posturais e musculoesqueléticos;**
- **Transtornos de imagem corporal e autoestima;**
- **Problemas visuais, miopia e síndrome visual do computador.**

## COMO EVITAR O USO EXCESSIVO DE TELAS?

**CRIANDO** hábitos mais saudáveis, que incluam o controle do tempo e da forma de uso desses aparelhos de acordo com a faixa etária e que privilegiem interações sociais presenciais e atividades físicas, de preferência ao ar livre.

Com crianças mais velhas e adolescentes, é possível estabelecer acordos, mas com os mais novos é preciso impor limites.

Veja algumas dicas da SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria):

- **Crianças com menos de 2 anos:** não devem ser expostas às telas;
- **Crianças entre 2 e 5 anos:** devem limitar-se a 1 hora diária de exposição às telas, sempre com a supervisão de adultos;
- **Crianças entre 6 e 10 anos:** limitar o tempo ao máximo de 1 ou 2 horas por dia, sempre com supervisão;
- **Adolescentes entre 11 e 18 anos:** limitar o tempo de telas e videogames a no máximo 2 ou 3 horas diárias. Não permitir que adolescentes “virem a noite” jogando;



- **Para todas as idades:** nunca permitir o uso durante as refeições e sempre desligar as telas 1 ou 2 horas antes de dormir;
- **Não permitir que** as crianças e adolescentes fiquem isolados nos quartos com televisão, computador, tablet, celular, smartphones ou com uso de webcam; estimular o uso nos locais comuns da casa;
- **Encontros com estranhos** devem ser sempre evitados, sejam on-line ou off-line. Pais e cuidadores devem saber com quem as crianças e jovens estão jogando ou interagindo;
- **Conteúdos com teor** de violência, pornografia, abusos, exploração sexual, nudez devem ser denunciados.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), segundo VARELLA (2021) também estabeleceu diretrizes para pais controlarem o uso de aparelhos digitais. Assim como a SBP, a OMS não recomenda que crianças com menos de 2 anos usem aparelhos eletrônicos e digitais.

Se é verdade que os tempos atuais exigem habilidades para o uso de tecnologias, também é fato que estamos apenas começando a observar os problemas que o excesso desses aparelhos e da própria internet podem trazer para crianças e jovens.

Tirar os jovens das telas não é fácil, mas os dados deixam cada vez menos dúvidas de que é tarefa essencial. Criar regras e condições para isso deve ser função dos adultos. Os adolescentes podem estar ouvindo música, assistindo vídeos, jogando videogames ou assistindo filmes que promovem a morte, destruição, desrespeito, visitar sites que mostram atividades sexuais explícitas e coisa piores. O que fazer?

Não podemos julgar os dispositivos e acharmos que são os vilões. Precisamos entender as possibilidades e trabalhar com os adolescentes como usá-los de forma segura, respeitosa e equilibrada, assim como precisamos ensinar valores e habilidades de vida.

A tecnologia pode ser divertida, informativa e ajudar os adolescentes a desenvolver muitas habilidades, quando usadas com consciência. É o uso excessivo ou inadequado que cria problemas sérios. “ [...] especialmente no campo dos consumos recreativos” (DESMURGET, 2021, p. 14). O verdadeiro truque é envolver os filhos na criação de regras saudáveis para o uso de equipamentos eletrônicos.

### **NELSEN (2019), DEIXA ALGUMAS SUGESTÕES PARA A CRIAÇÃO DE REGRAS:**

- 1. Dê aos filhos escolhas limitadas sobre quanto tempo ou quando podem usar as mídias. Por exemplo, uma hora (não relacionadas à lição de casa), durante a semana e duas horas nos fins de semana;**
- 2. Não coloque aparelhos de TV ou computadores nos quartos dos filhos;**
- 3. Decidam juntos um “estacionamento” onde todos os eletrônicos ficarão durante as refeições e por períodos limitados. Das 22 às 6h alguns adolescentes trocam mensagens e depois se sentem cansados e mal-humorados no dia seguinte.**
- 4. Converse com seus filhos sobre o que eles estão assistindo, fazendo ou jogando;**
- 5. Não gaste fortunas em jogos de computador, downloads e aplicativos. Combine que eles devem pagar por essas coisas. Não dê aos seus adolescentes a sua senha para sites de compra;**
- 6. Dê o exemplo e não fique grudado em dispositivos eletrônicos;**
- 7. Se alguns sites, programas ou jogos forem questionáveis, use em conjunto para que possa ter um diálogo com eles, deixe-os saber porque você acha que estão fora do limite, negocie se necessário;**
- 8. Informe seus filhos que se você achar que eles estão se viciando, você vai proibir o tempo de mídia até que eles sejam capazes de fazer uso saudável (AVISO);**
- 9. Se sentir que os filhos não estão seguindo os acordos, confisque os equipamentos e permita que ele seja usado somente quando estiver por perto para monitorar;**
- 10. Não é direito de nascença de seu filho ter um equipamento eletrônico. Antes de trocar ou adicionar um equipamento,**

converse, inclusive sobre como será pago, usado, compartilhado e mantido. Não há problemas em dizer não;

11. Talvez você precise contratar planos que desliguem o equipamento se for utilizado em excesso;
12. Peça a seus filhos que lhe contem sobre a política da escola para o uso de dispositivos eletrônicos – ou confira você mesmo;
13. Participe de workshops, conversas, orientações e ideias para lidar com adolescentes e mídias;
14. Ajude seu filho a criar equilíbrio, como usar uma agenda de atividades que inclua horários livres de mídia, passeios em família, eventos esportivos, aulas de música, dança, atividades ao ar livre. Lembre-se que tudo isso deve estar alinhado ao projeto de vida do seu adolescente.

Os pais de adolescentes precisam negociar o espaço on-line da mesma forma que o fariam na vida real, incluindo diálogo honesto e a disposição de respeitar a necessidade de privacidade e independência de seus filhos adolescentes, ao mesmo tempo que continuam sendo vigilantes.

O mundo da tecnologia está mudando com grande velocidade. Não é o dispositivo que é bom ou mau, mas como é usado que faz a diferença. Tenha a mente aberta e tenha em mente que seu filho viverá em um mundo diferente daquele onde você cresceu, e que poderá se beneficiar bastante com o uso da tecnologia. Trabalhe com seu filho no estabelecimento de diretrizes para o uso de eletrônicos e lembre-os de que a internet é uma via pública e que qualquer pessoa pode visualizar seus posts. Avise que você fará o mesmo.

## Para ilustrar apresentamos ALGUNS VÍDEOS:

**VOCÊ ESTÁ PERDIDO  
NO MUNDO, ASSIM  
COMO EU?**



USE O QR  
CODE OU  
[CLIQUE AQUI](#)

*UMA animação que aborda e propõe uma reflexão acerca da comunicação e troca humana nos tempos de modernidade líquida. A comunicação massificada, o uso e abuso das tecnologias móveis e o apego e aprisionamento às mídias sociais e matérias produzidas pela Internet de forma geral. O olhar de uma criança que não consegue se conectar, comunicar, vincular, trocar com os outros, pois estes estão presos a aparelhos celulares e mídias – e enxergam o mundo a partir do filtro virtual. Que tipo de comunicação e troca a virtualidade promove? Quais os ganhos e quais as perdas? Estamos presos, perdidos, alienados de nós mesmos?*

## VIDENTE ADIVINHA COM BASE NAS REDES SOCIAIS



USE O QR  
CODE OU  
[CLIQUE AQUI](#)



**SUA VIDA: uma página de internet aberta.** Você fala **TUDO** da sua vida na internet? Cuidado! Pessoas podem reunir muitas informações com o que você mesmo decidiu expor na web. Uma campanha lançada pelo banco Febelfin, da Bélgica, prova isto. Eles gravaram um vídeo com um “vidente” que adivinhava coisas sobre pessoas apenas com informações encontradas na rede. Para a ação, criada pela agência Duval Guillaume, eles abordaram pessoas que passavam na rua e as convidaram a se consultar com Dave, um vidente que teria poderes para “ler pensamentos”. Para explicar as câmeras e a encenação, diziam que era um programa de TV. Através de um fone de ouvido, um time de hackers passava para Dave todas as informações encontradas na internet sobre os participantes. A intenção da campanha é promover os serviços de segurança online do banco e mostrar para os clientes que é preciso tomar cuidado com os dados colocados na internet, já que qualquer pessoa pode acessá-los. De acordo com o Febelfin, todas as informações foram adquiridas através de fontes legítimas publicamente disponíveis (Facebook, Twitter, sites de imóveis etc.), utilizando apenas os nomes completos e endereços dos participantes. Legendado por: Emerson Oliveira - [www.gigaemerson.com](http://www.gigaemerson.com)

## TESTE PARA IDENTIFICAR O NÍVEL DE DEPENDÊNCIA DE INTERNET

**ESSE TESTE** de Dependência de Internet foi elaborado por uma especialista chamada Kimberly Young. Faça on-line:

**TESTE ON-LINE CLIQUE AQUI**



## conclusão

**SABEMOS** que os valores transmitidos pelas famílias e as atitudes adotadas pelos pais são fundamentais, podendo exercer um papel protetivo ou não para o adolescente. Os bons vínculos familiares e sociais são importantes fatores de proteção em relação ao comportamento sexual e ao uso de telas pelos adolescentes. Precisamos trocar o controle pela conexão, construir juntos valores e habilidades de vida que levem a relacionamentos saudáveis e felizes. Que o mundo da tecnologia possa ser aliado, trazer benefícios e potencializar a qualidade de vida de nossos adolescentes.

## convite à ação

**FAÇA UMA** lista dos avanços da ciência desde que você era criança e, depois de cada item, escreva algumas palavras sobre como esse avanço afetou sua vida. **A experiência foi positiva ou negativa? Compartilhe a lista com seus filhos e peça que compartilhem a deles com você.**

## aprendendo mais



**vídeo:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir DESAFIOS DA ADOLESCÊNCIA: Sexualidade e Drogas com Catarina Marques.



**vídeo:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir ADOLESCÊNCIA, JUVENTUDE E TELAS com Rodrigo Bueno.



**vídeo:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir vídeos muito francos e esclarecedores sobre a sexualidade dos adolescentes por Claudia Alaminos.



**vídeo:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir NAMORO NA ADOLESCÊNCIA com Léo Fraiman.



**vídeo:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para ver as Dicas de Léo Fraiman sobre TELAS E EDUCAÇÃO NA ERA DIGITAL.



**vídeo:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir A TEORIA DO APEGO e como isso interfere nos relacionamentos.

## referências

1. CARVALHO, Karinne Marieta; GRANDO, Rafaela Lora. Os efeitos do tempo de tela em crianças e adolescentes: um levantamento bibliográfico. Observatório da Fiocruz em Ciência, Tecnologia e Inovação em Saúde. 2020. Disponível em: [https://observatorio.fiocruz.br/sites/default/files/observatorio\\_da\\_fiocruz\\_em\\_ctei\\_-\\_estudo\\_screentime.pdf](https://observatorio.fiocruz.br/sites/default/files/observatorio_da_fiocruz_em_ctei_-_estudo_screentime.pdf) Acesso em 10 mai 2023.
2. DATASUS, Ministério Saúde. Nascidos vivos - Brasil. 2022. Disponível em: <http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/defthtm.exe?sinasc/cnv/nvuf.def> Acesso em 02 ago 2023.
3. DESMURGET, Michel. A fábrica de cretinos digitais. São Paulo: Vestígio, 2021.  
Gottmann, John e SILVER, Nan. Sete princípios para o casamento dar certo. 2ª edição. Objetiva, 2000.
4. Jus.com.br. Posso namorar uma menor? 2023. Disponível em: <https://jus.com.br/artigos/104992/posso-namorar-uma-menor> Acesso em 01 ago 2023.
5. Marques, Catarina Costa. Desafios da Adolescência: Sexualidade e Drogas. 2022, Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=5e1SrHQyBJo> Acesso em 29 jul 2023.
6. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Biblioteca Virtual em Saúde. Semana Nacional de Prevenção da Gravidez na Adolescência. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/01-a-08-02-semana-nacional-de-prevencao-da-gravidez-na-adolescencia/#:~:text=Diversos%20fatores%20concorrem%20para%20a,reprodutivos%20%C3%A9%20o%20principal%20motivo> Acesso em 31 jul 2023.
7. NEFF, Kristin. Autocompaixão: Pare de se torturar e deixe a insegurança para trás. Tradução Beatriz Marcante Flores. 1ª edição. Teresópolis, RJ. Lúcida Letra, 2017.
8. NELSEN, Jane; LOTT, Lynn. Disciplina positiva para adolescentes: uma abordagem gentil e firme na educação dos filhos. Tradução: Bete P. Rodrigues, Ruymara Teixeira de Almeida. 3ª ed. Santana de Parnaíba, SP: Manole, 2019.
9. SAINT-EXUPÉRY, A. de. O pequeno príncipe. Rio de Janeiro: Agir. 1994.
10. SBP. Dúvida sobre sexualidade entre 13 e 15 anos. 2022. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/medicina-do-adolescente/duvida-sobre-sexualidade-entre-13-e-15-anos-copia-1/> Acesso em 10 mai 2023.
11. Unimed do Brasil. Gravidez na Adolescência. 2022. Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/pais-e-filhos/gravidez-na-adolescencia-um-assunto-de-todos#:~:text=A%20gravidez%20na%20adolesc%C3%Aancia%20%C3%A9%20considerada%20de%20alto%20risco%20para,na%20gravidez%20ou%20no%20parto>. Acesso em 31 jul 2023.
12. VARELLA, Mariana. Crianças menores de 1 ano não devem usar aparelhos digitais. Portal Drauzio Varella. 2021. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/pediatria/criancas-menores-de-1-ano-nao-devem-usar-aparelhos-digitais/> Acesso em 10 maio 2023.

### TEXTO-BASE

**Teresinha Bunn Besen**

Diretoria Pedagógica da EPB (Gestão 2020-2024)

**Vera Lúcia Canal Spricigo**

Diretoria de Normatização da EPB (Gestão 2020-2024)

# 4º encontro

## relacionamentos respeitosos

- \* PAI e mãe DE ADOLESCENTE
- \* emoções e sentimentos
- \* comunicação
- \* LIMITES

### INTRODUÇÃO

**IDENTIFICAR** as principais dificuldades no relacionamento com os adolescentes e as oportunidades para desenvolver uma relação respeitosa, bem como definir regras e limites baseados nos valores da família.

### INTRODUÇÃO

**ARISTÓTELES** dizia que “os jovens de hoje não têm limites e estão sempre de mau humor. Perderam o respeito pelos mais velhos, não sabem o que é educação e carecem de toda a moral.”

Por sua vez, **Platão** disse: “o que está acontecendo com nossos jovens? Faltam com respeito aos mais velhos, desobedecem a seus pais. Desdenham da lei...seu moral está decaindo. O que será deles?”

**Sócrates** também falou sobre os adolescentes: “a juventude de hoje é mal educada, despreza autoridade, não respeita os mais velhos e faz fofoca enquanto deveria trabalhar. Contradizem seus pais... devoram a mesa de doces, cruzam as pernas e tiranizam seus professores.”

E **Confúcio**, para não dizer que esta visão da juventude é só do

ocidente, disse: “os jovens e os criados são os mais difíceis de manejar. Se os tratamos com familiaridade, se tornam desrespeitosos e se ficamos distantes, se ressentem.” (fonte: [www.instagram.com/clauualaminos](http://www.instagram.com/clauualaminos))

Alaminos (2022), traz essas reflexões e relembra que todos eles viveram há bem mais do que 2000 anos. Entretanto, o que disseram sobre os adolescentes e jovens permanece quase que intacto na nossa sociedade hoje. Se pararmos para pensar, é IMPOSSÍVEL que os adolescentes de cada geração sejam piores do que os da geração anterior. Já teríamos sucumbido como espécie. Estamos andando em círculos, dizendo sempre o mesmo sobre as novas gerações. Se por muitos séculos percebemos e assinalamos as mesmas diferenças de comportamento entre adolescentes e adultos, podemos desconfiar que há uma base biológica para isso.

Que tenhamos clareza disso e disposição para compreender e agir de acordo com as possibilidades que a adolescência traz e facilitar a chegada deles à idade adulta de modo saudável.

## Pai e Mãe de ADOLESCENTE

**ÀS VEZES** nos sentimos como o pior pai ou a pior mãe. Em muitos momentos ficamos propensos a focar no negativo, especialmente nas áreas em que julgamos que somos mais fracos. Nessas situações, mudar o foco ajuda a mudar a direção. Escolha afirmações positivas que fazem sentido para você, escreva e coloque em lugar visível.

### FRASES POSITIVAS PARA PAIS DE ADOLESCENTES:

- 1. Meus filhos são grandes professores, eu só preciso entender o que eles estão ensinando;**
- 2. Hoje eu serei o adulto que eu espero que meu filho se torne;**
- 3. Eu amo meu filho 100% do tempo, mesmo que às vezes sinta raiva;**
- 4. Em vez de ser sério e preocupado, hoje vou ser bem-humorado e brincalhão, rirei mais de mim e com quem está por perto;**
- 5. Eu não tenho que amar todos os aspectos da maternidade. Eu amo meu filho incondicionalmente e por isso meu amor é exigente, e isso basta.**

## LIÇÕES DA CNV

VOCÊ JÁ PAROU PARA ANALISAR COMO TÊM SIDO SUAS CONVERSAS COM SEUS FILHOS? VOCÊ ESTÁ PEDINDO OU EXIGINDO?

**AINDA** influenciados pela educação que tivemos, ao falar com crianças e adolescentes, muitas vezes temos a tendência de fazer exigências. Faça isso, não faça aquilo, volte tal hora, coma tudo o que está no prato... e por aí vai.

Uma demanda é entendida como uma exigência quando aquele que a recebe tem certeza de que será culpado ou punido se não a acatar. Será que não estamos exigindo quando poderíamos pedir?

Acontece que nossos filhos, como bem destacou Marshall Rosenberg, tendem a ter duas reações às exigências. A primeira é fazer logo o que é exigido para evitar as punições e a segunda é travar com as quatro rodas e rebelar-se contra qualquer “pedido” que fizermos. Em ambas, tanto crianças quanto adolescentes **não exercitam a reflexão, a tomada consciente de decisão ou a negociação.**

Pense, reflita, veja se a rebeldia ou a subserviência aos seus pedidos estão relacionados ao seu modo de fazê-los. Muitas vezes, pequenos ajustes no modo de comunicar promovem mudanças inacreditáveis.

Não volte tarde, não beba, não se meta em confusão, estude mais, use camisinha, leve um agasalho.... Damos mil ordens concomitantes aos nossos adolescentes.

**O cérebro adolescente não lida bem com excesso de instruções** (nem o nosso, para falar a verdade), ele se confunde e esquece. Quer ter mais sucesso?

- **Incentive seu filho a parar e pensar quando precisar decidir sobre algo, isso aumenta o fluxo sanguíneo nas áreas do cérebro envolvidas em multitarefas e melhora o seu desempenho;**
- **Escreva instruções para o adolescente, dê ênfase a um ou dois pontos principais, isso irá guiá-lo;**
- **Auxilie seu filho a gerenciar o tempo e a praticar escolhas conscientes para que o cérebro dele possa treinar estas funções.**

Não espere do adolescente o que você espera de um adulto. Há muitas partes fundamentais do cérebro dele que ainda estão em desenvolvimento. O córtex pré-frontal ainda não está totalmente desenvolvido nos adolescentes. É só com a atuação dele que as decisões racionais podem ser tomadas, as tentações são ponderadas e a autoavaliação é possível. Obviamente que o desenvolvimento cerebral é um processo e que o cérebro de alguém de 18 ou

19 anos é bem mais desenvolvido do que uma pessoa de 11 ou 12 anos. Mas, de qualquer forma, antes do término do desenvolvimento cerebral é virtualmente impossível que adolescentes ajam estritamente como adultos. Por isso, é importante lembrar, a conversa de um adulto com um adolescente não é de igual para igual. (ALAMINOS,2022)



## ADOLESCENTES PRECISAM MAIS DO QUE NOSSAS PALAVRAS PARA SABER QUE NÓS OS COMPREENDEMOS

**NORMALMENTE**, adolescentes não acreditam que os pais possam entender suas angústias. Como podemos provar que os entendemos? Adolescentes podem mudar de humor a qualquer momento e por qualquer razão, às vezes parecem até hostis. Isso ocorre por causa da fase de transição que estão vivendo, o desenvolvimento cerebral incompleto e a necessidade de descobrir quem são. Esses comportamentos são esperados para a idade, não é nada pessoal.

**Uma maneira mais eficiente do que dizer ao adolescente que o compreende, é contar para ele histórias relevantes que você viveu na sua adolescência**

Por causa disso, eles precisam mais do que palavras para acreditar que entendemos sua situação. Eles precisam da nossa proximidade, embora não admitam isso. Eles acreditam que tudo o que estão passando é inédito. É como se nós, pais, já tivéssemos nascido adultos e

que nunca poderíamos ter passado pelas angústias da adolescência.

Uma maneira mais eficiente do que dizer ao adolescente que o compreende, é contar para ele histórias relevantes que você viveu na sua adolescência. As suas histórias, quando compartilhadas com seu filho, trazem

consigo um senso de identidade e pertencimento e ajudam esses adolescentes a entender quem são. Além de provar que eles não são assim tão originais.

Abrir-se para seu filho, deixar claro que você também tinha suas vulnerabilidades na idade dele, prova que você já esteve nesse lugar, que nós os entendemos e que por isso podemos ajudá-los.

Alaminos (2022), nos leva a refletir e constatar que quando os filhos chegam à adolescência, alguns sentimentos aparecem com frequência para quase todas as mães e pais. Você sente algo parecido com isso?

### # INUTILIDADE

**Meu filho não precisa mais de mim. Meu filho não me conta mais suas coisas. Meu filho não é mais meu bebê. Eu não faço falta para o meu filho.**

### # MEDO

**O que meu filho fará em situações que eu não posso controlar ou em locais onde eu não estou presente? Medo de violência, álcool, drogas, acidentes, sexualidade sem proteção.**

### # FALTA DE ESPERANÇA

**Meu filho me tira do sério, minha paciência está se esgotando. Eu não reconheço mais meu filho, nem sei me comunicar com ele. Quando ele vai amadurecer e deixar este comportamento infantil?**

### # CULPA

**Eu poderia ter educado meu filho melhor. Onde eu errei na educação dele? Se ele não for bem sucedido, a culpa é minha porque falhei como mãe ou como pai.**

**A parentalidade é tão complexa que muitas vezes nos afasta de quem realmente somos como pessoa.** Para educar e viver com nossos filhos adolescentes, temos que primeiro reaprender a viver com quem somos. Responda para si mesma a estas perguntas: eu sou uma boa pessoa?; eu sou honesto e coerente?; meu filho me conhece do jeito que sou?; minha família tem motivos para se orgulhar de mim? Se você respondeu sim à maioria das perguntas, tenho uma notícia a lhe dar, você é melhor mãe ou melhor pai do que pensa ser, porque é quase impossível ser uma boa pessoa e não ser boa mãe ou bom pai. Podemos errar, sempre erramos, mas erramos com a **maior intenção de acertar e com todo o amor que temos por nossos filhos.**

## SUPERPROTEÇÃO

**COMO PAIS**, nosso objetivo é criar a próxima geração de pessoas responsáveis, capazes, uteis e felizes, é nosso trabalho prepará-los para viverem sem nós. E embora não queiramos que sintam dor, decepção ou frustração, eles vão sentir. Temos que aceitar isso em vez de impedi-los de experimentar a vida real. Precisamos ensiná-los a lidar com a realidade como ela é.

### mentira

**ALGUNS** pais têm queixa de que seus adolescentes mentem. Eles se mostram apreensivos e na expectativa sobre qual será a próxima mentira. Isso desestabiliza o relacionamento com o filho, já que a confiança depositada nele diminui a cada mentira. Temos aqui duas estratégias para você lidar com as mentiras do seu filho:

**1. Você cria situações em que seu filho se sente compelido a mentir? Pense numa cena em que o pai pergunta “você bebeu?” Com uma cara pouca amiga e de muita decepção. Nesta situação, é muito provável que o filho dirá que não bebeu, com o único objetivo de não ouvir sermão ou levar castigo. Se o pai, na mesma situação, tivesse dito “eu percebi que você bebeu e estava acertado entre nós que antes da maioridade você não beberia. O que faremos com esta situação?”. Talvez o resultado tivesse sido melhor. Perceba que na segunda, o adolescente sentiria pouca ou nenhuma necessidade de mentir! Quando o pai pergunta “o que faremos com esta situação?”, ele convoca o adolescente a participar da solução, a dizer seus motivos (mesmo que sejam irrazoáveis) e ambos podem se sentir melhor e mais confiantes um no outro, além de arrumar uma solução para a próxima ocasião.**

**2. Não foque mais na mentira do que no problema que a gerou. Voltando à situação anterior: o problema é o fato dele ter bebido. Se ao ser questionado, ele mente, e a mentira passa a ser o foco da discussão, o fato dele ter bebido se dilui. Seria muito mais proveitoso, mesmo com a mentira, dizer que ele não tinha a necessidade de mentir e, logo em seguida, vocês buscarem soluções para a questão principal. Mentiras acontecerão. Vocês, quando eram adolescentes, nunca mentiram para os seus pais? Nunca quiseram manter fatos em**

segredo? Elas diminuirão consideravelmente se soubermos como abordá-las com menos julgamentos e culpabilização, e mais compreensão seguida de nova orientação.

## VOCÊ JÁ PENSOU NO QUE OS FAZ DUVIDAR SE SÃO BONS O BASTANTE PARA SEREM DIGNOS DO AMOR DOS PAIS?

**HÁ VÁRIOS** comportamentos dos pais que podem fazer o adolescente não se sentir amado. Os pais os amam enlouquecidamente, mas demonstram justamente o oposto quando:

### 1. ROTULAM

Dizer o tempo todo que o adolescente é aborrecente, por exemplo, denota que os pais lidam com a visão que têm sobre esta fase e não com a pessoa do filho.

### 2. JULGAM

Preguiçoso, estabonado, mal-humorado, irresponsável são julgamentos e uma imposição da visão do adulto sobre o adolescente. Isso pode ter dois finais não muito bons: o jovem acredita nos pais e se comporta como tal ou o jovem chega à conclusão de que os pais não o conhecem e não se interessam por ele.

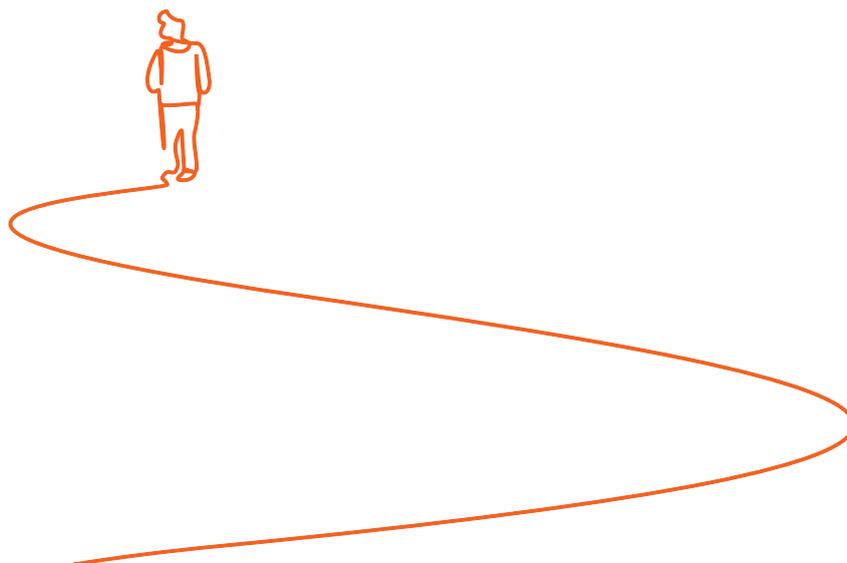
### 3. NÃO SE RESPONSABILIZAM PELA EDUCAÇÃO DOS FILHOS

Acham que ele já está maduro o suficiente para assumir as rédeas da sua vida ou impõem uma educação punitiva sempre dizendo que a responsabilidade pela punição é do jovem, que eles não tiveram escolha e, talvez o pior, que dói mais neles do que no filho.

### 4. USAR VITIMISMO OU CHANTAGEM EMOCIONAL

Usar expressões como: assim você me deixa triste; não acredito que você fez isso comigo, que faço tudo por você; você era tão companheiro, não entendo porque não me ama mais, irritam e afastam qualquer adolescente.

Refleta sobre a mensagem que você está passando para o seu filho. Pergunte, escute, interesse-se. Adolescentes precisam falar mais do que ouvir para se sentirem amados.



## Não sei a quem PUXOU esse menino

**VEJAM QUE** história interessantíssima. Quando o filho nasceu, ainda na maternidade, as avós ficaram observando o bebê e dizendo que a mão era igual à do avô, o nariz igual ao do pai e assim por diante. Observando a conversa, um enfermeiro falou: aproveite enquanto está assim. Depois que ele virar adolescente vão dizer: não sei a quem esse menino puxou, a mim não foi.

Pois é, a adolescência é tida como um segundo nascimento. Mas os nascimentos guardam diferenças importantes. Uma delas é exatamente essa que a história relata: no primeiro nascimento todos estão voltados para receber o bebê, atribuir a ele características que deixem claro o pertencimento à família. Já no segundo nascimento, que é o momento em que o adolescente se descola da família para ir para a sociedade, muitas vezes a família faz o mesmo movimento, ela também se descola do adolescente, retirando o acolhimento e a aceitação que ofereceu inicialmente.

**A adolescência é tida como um segundo nascimento. Mas os nascimentos guardam diferenças importantes. No primeiro nascimento todos estão voltados para receber o bebê. Já no segundo - que é o momento em que o adolescente se descola da família - muitas vezes a família faz o mesmo movimento e ela também se descola do adolescente.**

Mas cuidado, esta é uma armadilha. Se não continuarmos afirmando o pertencimento dos nossos adolescentes, a tendência é observarmos um distanciamento cada vez maior. Eles precisam se afastar, mas nós não podemos nos conformar com isso. Temos que

procurar por eles, convidá-los, reforçar o amor e a admiração que sentimos e o pertencimento deles à família. **Não permita que seu filho se perca de você.**

## ADOLESCENTES Precisam exercitar TOMADAS DE DECISÕES DESDE CEDO Para DESenvolverem essa HABILIDADE

**PAUTAR A** educação de um adolescente na obediência é perigoso e pouco indicado. Tanto na adolescência quanto logo depois dela, o jovem certamente precisará tomar decisões importantes.

Por isso, é fundamental que o adolescente aprenda a tomar suas próprias decisões enquanto ainda vive com os pais e pode facilmente recorrer a eles. É como um estágio para a vida adulta. Ao perceber que seu filho tomou a decisão errada, em vez de dar sermão e castigo, converse, reflita com ele “que outro caminho poderia ter sido trilhado e cujo final fosse mais proveitoso”. Viver assim pode ser mais difícil porque nos faz sair do piloto automático, mas é tão incrível perceber que seu filho está apto a decidir sobre sua vida. É uma vitória.

### Sobre o mau comportamento

**QUANDO** um mau comportamento acontecer, ter uma conversa eficaz pode restaurar uma relação quebrada e a perda de respeito mútuo. Ajuda o adolescente a entender o impacto de seu próprio comportamento nos outros sem levá-lo a argumentar ou a tentar se defender. Também lhes dá a chance de recuperar sua própria dignidade já que se sentem valorizados por poderem dizer algo sobre o fato e por não serem punidos sem qualquer conversa.

As perguntas abaixo podem servir de exemplos. Utilize questões semelhantes quando um fato assim acontecer em sua casa:

- Por que ficou tão bravo?
- O que era tão importante que você precisou ficar tão tomado pela situação?
- Era algo assim tão importante?
- Quando estava acontecendo, você percebeu como estava agindo?
- Quem foi afetado pelo seu comportamento e como?
- Como podemos diminuir a chance de que isso não aconteça de novo?

Converse com seu adolescente. Tente descobrir se há algo errado. Ajude-o a reparar seu erro e a não o cometer mais.

# emoções e sentimentos

**QUANDO** nossos filhos são crianças, muitas vezes falamos: “não precisa chorar”, “já passou”, “isso é bobagem”, “engole o choro”. Quem já não ouviu isso várias vezes? Você já parou para pensar que ao dizer “já passou” para uma criança, você a confunde? Ela pensa: o adulto que sabe tudo sobre mim diz que já passou, mas eu ainda sinto, então devo estar errada. Mais tarde ela vai entender que o adulto não queria ou não podia lidar com o sofrimento dela, e então deixará de dividi-lo conosco. Este é um preço alto a pagar. Tentamos reduzir as emoções da criança e mais tarde queremos que o adolescente divida seus segredos conosco.

As emoções precisam ser ouvidas, nomeadas e acolhidas. Divida suas emoções com seu adolescente, não queira parecer supermãe/superpai. Diga o

**As emoções precisam ser ouvidas, nomeadas e acolhidas. Divida suas emoções com seu adolescente**

que dói, o que preocupa, o que irrita, o que dá raiva, o que entristece, o que assusta. Eles precisam perceber que também somos vulneráveis para que se disponham a dividir suas emoções conosco. Você contaria seus segredos e intimidades para alguém que “nunca erra”? Difícil, não é mesmo? Acolha,

ouça, confie primeiro no seu filho. Isso certamente o aproximará de você.

Desde que nasce, o ser humano tem necessidade de amor. Na infância talvez seja mais fácil demonstrar amor pelos filhos. Colo, abraços, beijos, brincar juntos são quase sempre suficientes. A adolescência tem suas peculiaridades e os pais precisam aprender a demonstrar seu amor de modo que seus filhos se sintam amados.

É saudável que na adolescência os filhos se distanciem um pouco. Eles precisam fazer “um estágio” para se transformar em adultos independentes. E aí, normalmente os pais seguem dois caminhos: tentam manter o controle com receio de perder o filho ou então desistem, crendo que sua função foi cumprida. Nas duas situações os adolescentes se afastam mais ainda e se sentem sozinhos e desassistidos pelos pais. Resta a eles conversar com os amigos ou procurar na internet as respostas às suas questões. E isso pode ser muito perigoso.

Não tente controlar nem abandone seu adolescente. Não transforme conselhos e sermões em rotina, por mais bem-intencionados que sejam. Pergunte, escute, compartilhe sua vida, conte de sua adolescência. Peça a ele escolher algo para fazerem juntos. Convide-o para um programa que você tem certeza que ele vai gostar. Para os adolescentes, a presença e um olhar compreensivo e afetuoso muitas vezes valem mais do que abraços e beijos. Mas não esqueça, eles continuam precisando se sentir amados.

Muitas vezes, uma conversa delicada entre pais e filhos termina com

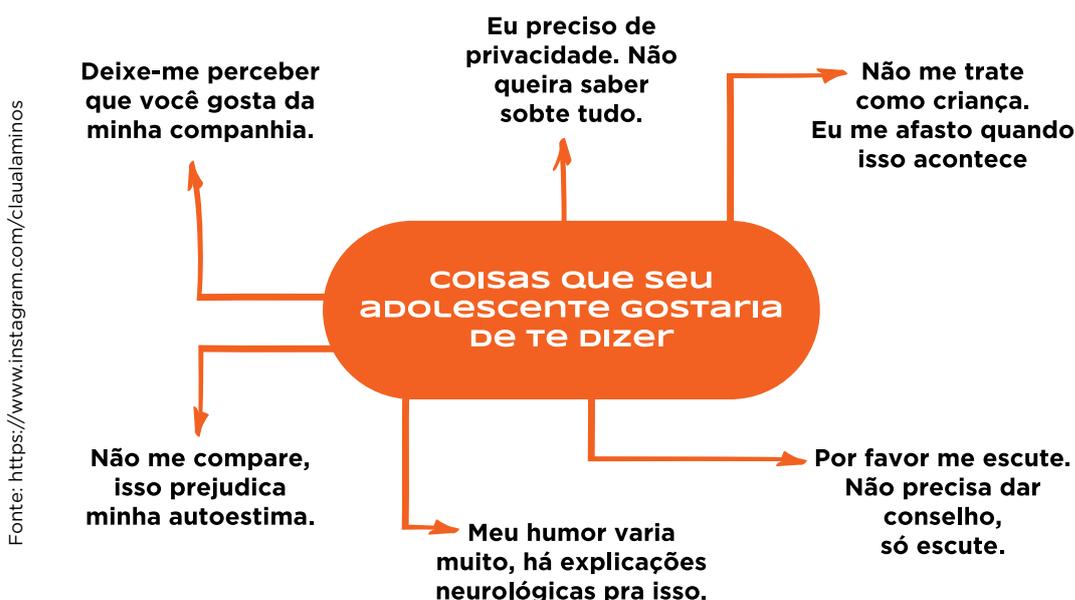
explosões dos dois lados, um bravo com o outro e os dois com a sensação de não serem compreendidos. Para manter o propósito educativo da conversa, precisamos ter clareza da resposta ao se perguntar: **O QUE ESSA SITUAÇÃO ESTÁ PEDINDO DE MIM AGORA?** A conversa precisa acontecer e quando nos preparamos para ela, podemos obter melhores resultados.

## VÍNCULOS AFETIVOS COM OS ADOLESCENTES

**ESTAMOS vivendo uma época de transição e, por isso, precisamos repensar nossa forma de educar e formar vínculos com nossos filhos.**

Observamos que a maioria dos pais insiste em fazer comparações entre a educação que recebeu com a educação que oferece hoje. Temos uma notícia importante, não adianta comparar. Não adianta porque o mundo de ontem não existe mais, e isso não é força de expressão. A tecnologia veio para ficar e nós precisamos levar em conta a influência dela nas nossas vidas e nas vidas de nossos filhos. Se antes havia uma delimitação clara entre o trabalho e a vida pessoal, hoje o celular e o computador trazem o escritório para dentro de casa, inclusive nos finais de semana e nas férias. A mesma coisa com as tarefas escolares. Quem já ouviu do filho: tenho até as 23:59 de hoje para entregar um trabalho. Qual de nós entregou um trabalho à meia noite?

O que ocorre é que estamos vivendo uma adaptação e que ainda o desequilíbrio entre a convivência dos membros de uma família sob a influência hipnotizante da tecnologia tem causado distanciamento e desconforto. Precisamos encontrar um equilíbrio e aprender novas formas de conexão entre pais e filhos.



‘Limites devem funcionar como segurança e orientação, não para provar quem manda. Quem manda muito, sabe pouco da vida do filho. Desta forma, orientar fica muito mais difícil.’ (ALAMINOS, 2022).

Quando seu filho fizer um pedido e a resposta automática for NÃO, pergunte-se: Por que não? Se você se convencer de que o NÃO é a única possibilidade, siga em frente. Do Contrário, reflita. Às vezes dizemos não só porque podemos.

Diante das dificuldades para conversar com seus filhos, elencamos algumas atitudes para facilitar a comunicação. Muitas vezes afastamos nossos jovens justamente quando o que queremos é estar por perto.

## comunicação

### 10 ATITUDES PARA FACILITAR A COMUNICAÇÃO COM SEUS FILHOS

- 1. Nunca fale sem ouvir primeiro;**
- 2. Não interrompa a fala de seu filho mesmo quando tiver algo importante a dizer;**
- 3. Olhe nos olhos do seu filho tanto ao ouvir quanto ao falar;**
- 4. Ao falar, sempre use o tom mais amigável que conseguir;**
- 5. Não importa o assunto, mantenha a atenção exclusiva à fala de seu filho;**
- 6. Preste atenção, os filhos nos dão pistas de quando é o melhor momento para oferecer conselhos;**
- 7. Demonstre empatia, nunca desvalorize os sentimentos e as preocupações do seu filho;**
- 8. Fale com seu filho como gostaria que um amigo falasse com você;**
- 9. Ofereça orientação e sua opinião sincera, nunca critique severamente;**
- 10. Converse quando seu filho estiver disposto, mesmo que ele não tenha aceitado seu convite para conversar anteriormente. Seja o adulto da relação.**



## **não tema... na adolescência você não está perdendo seu filho: é só a vida seguindo seu curso**

**É QUANDO** os filhos chegam na adolescência que nos damos conta de que criar outro ser humano é um exercício de deixá-lo ir. Quando ele começa a andar, você o deixa sair do seu colo; quando se alfabetiza, você o deixa ler suas próprias histórias. E assim vai.

Quando são adolescentes o “deixar ir” toma outras proporções. Além da independência, que é crescente, também devemos deixar ir os nossos medos, nossos pensamentos condicionados, nossos julgamentos. Nesta fase, as palavras de ordem são confiança, conexão e acolhimento. Abrace a adolescência do seu filho com todo o carinho, evite sentimentos de perda, é só a vida seguindo seu curso. Esteja sempre pronto/a para ouvi-lo, acolhê-lo e ajudá-lo com o que ele precisar. Há muitas mudanças e decisões a serem tomadas na adolescência.

### **não diga que não avise! que adolescente nunca ouviu essa frase?**

#### **ELA SEGUE UM RACIOCÍNIO:**

- 1. Adolescente tem uma ideia ou opinião;**
- 2. Pais não concordam porque acham que vai dar errado;**
- 3. Adolescente insiste em defendê-la;**
- 4. Pais, sabendo que a opinião deles não foi contemplada, lançam mão dessa “estratégia”.**

Quando olhamos para esta frase mais de perto e com maior atenção, podemos enxergar que não é a preocupação de que algo vá dar errado que leva os pais a usá-la. Ela é uma maneira (quase sutil) de manipular o adolescente a aceitar a opinião deles, que a siga por medo e não por convicção.

Como diz o Dr Gary Chapman, autor do livro *As 5 linguagens do amor*: “MANIPULAÇÃO NÃO TEM NADA A VER COM AMOR E TUDO A VER COM CONTROLE”. (CHAPMAN, 2018, p. 95). Vamos nos abrir para dialogar e orientar mais e manipular menos os nossos adolescentes. Sem diálogo, não há conexão.

# LIMITES

**A RESPONSABILIDADE** requer limites. Todas as sociedades humanas têm limites que costumamos chamar de leis. Sem limites, a sociedade destruiria a si mesma. Se cada um simplesmente fizesse o que parecesse certo aos próprios olhos, o resultado seria caótico. Quando a maioria das pessoas respeita as leis, ou seja, quando são cidadãos responsáveis, a sociedade anda bem. Mas, no momento em que um grande número de indivíduos escolhe fazer as coisas à sua maneira e viver de forma irresponsável, a sociedade sofre as consequências negativas.

No ambiente familiar, cabe aos pais a função de estabelecer regras, ou limites, e de garantir que os adolescentes vivam de modo responsável e respeitem esses limites. A ideia de que o adolescente se revoltará se os

**Mais da metade reconhece: “Quando meus pais são rígidos, entendo que eles têm razão, mesmo quando fico irritado”**

pais definirem limites é falsa. Aliás, pesquisas indicam que “na opinião da maioria dos adolescentes, os pais são compreensivos e pacientes com eles na maior parte do tempo. Mais da metade reconhece: ‘Quando meus pais são rígidos, entendo que eles têm razão, mesmo quando fico irritado’”.

O que leva o adolescente a se rebelar não é a imposição de autoridade, mas sim o uso arbitrário de poder, com poucas explicações das regras e nenhum envolvimento dele no processo de tomar decisões. O problema não é a autoridade dos pais, mas sim o fato de expressarem essa autoridade de maneira ditatorial e sem amor.

Os adolescentes, questionarão se as regras são para benefício deles ou se apenas satisfazem um capricho dos pais. “Faça isso porque estou mandando” não funciona mais. Se continuar a adotar essa abordagem ditatorial, pode ter certeza de que seu filho se rebelará.

## DEFINA REGRAS COM SEU ADOLESCENTE

Uma vez que o adolescente está desenvolvendo independência, precisa estar envolvido no processo de definição das regras e consequências. Pais sábios convidam os filhos a participar com eles das decisões e deixam que expressem suas ideias sobre quais regras continuam a ser justas e aplicáveis.

Estudos citados por Chapman, mostram que “jovens cujos pais permitem que eles participem da discussão se mostram mais afetuosos e respeitosos e têm maior probabilidade de dizer que desejam ser como eles do que jovens cujos pais insistem em estar sempre com a razão”. (CHAPMAN, 2018, p.205)

## a importância do amor

Para que o processo de independência e responsabilidade se desdobre com tranquilidade, é necessário que o filho se sinta amado pelos pais, quando percebe que visam o bem-estar dele e que as regras são criadas e aplicadas com o intuito de protegê-lo, independência e responsabilidade têm melhores condições de se desenvolver. Mantenha cheio o tanque de amor dele, e a rebeldia será esporádica e temporária. Se não é capaz de aceitar a responsabilidade, então não está pronto para a liberdade. Quando nossos adolescentes entenderem que as duas coisas sempre andam juntas, terão aprendido uma lição importante, que lhes será útil para o resto da vida.

Quando os pais se afastam porque pensam que o adolescente não quer ou não precisa mais de afeto, ele se sente abandonado. Por mais comum que pareça, o amor é a coisa mais importante que você pode dar ao adolescente.

Ao dar amor ao adolescente, criamos um clima no qual podemos cooperar com sua independência e, ao mesmo tempo, insistir em comportamentos responsáveis, estamos prontos para examinar o processo de definir e aplicar regras para adolescentes.

## algumas regras sobre as regras

### 1. as regras devem ser poucas

Regras em excesso serão desconsideradas. Quais são as questões verdadeiramente importantes? Em geral, a resposta para essa pergunta é relacionada a tudo o que pode prejudicar o adolescente físico, emocional ou socialmente, e tudo o que promoverá condições para que ele alcance alvos nobres. Viver de modo responsável é dizer não para as coisas destrutivas e sim para as construtivas. O objetivo das regras não é controlar cada momento da vida do adolescente, mas sim fornecer limites importantes dentro dos quais ele possa fazer escolhas.

### 2. as regras devem ser claras

Regras ambíguas geram confusão tanto para o adolescente quanto para os pais. “Chegue em casa em um horário decente” certamente será interpretado de maneiras diferentes por pais e filhos. “Esteja em casa até às 22h30min”, no entanto, é bem mais claro. Ainda que o adolescente desobedeça a essa regra, não haverá confusão a respeito do que ela diz.

### 3. as regras devem ser tão JUSTAS QUANTO POSSÍVEL

“quanto possível” porque nenhum de nós é perfeito em nosso entendimento do que é justo. Você e o adolescente talvez discordem da equidade de determinada regra. Por meio do diálogo aberto, procurando entender o ponto de vista um do outro, será possível chegar a um consenso a respeito do que é verdadeiramente justo. Não ceda quando estiver convencido de que a regra visa o bem-estar do adolescente, mas esteja aberto para mudanças quando não forem prejudiciais.

## ALGUMAS REGRAS SOBRE CONSEQUÊNCIAS

**REGRAS SEM** consequências não são apenas inúteis, mas também confusas. Os adolescentes se recusarão a respeitar os pais que não procurarem de maneira amorosa, porém firme, fazer valer as regras ao permitir que o filho sofra as consequências depois de quebrá-las. Sofrer as consequências é uma realidade importante na vida adulta. Se eu não pagar a prestação da casa este mês, no mês seguinte haverá multa e um acréscimo de juros. Se ficar vários meses sem pagar, serei despejado. Quando ultrapasso o limite de velocidade, recebo uma multa. Além de ter de pagá-la, sou penalizado com pontos na carteira de habilitação. As consequências podem ser duras, mas promovem uma vida mais responsável. As luzes de um carro da polícia rodoviária fazem o motorista tirar o pé do acelerador. O medo de sofrer consequências nos leva a seguir as regras. Eis algumas diretrizes para formular e aplicar consequências.

### 1. as consequências devem ser DEFINIDAS DE ANTEMÃO

A maioria das leis sociais incorpora esse conceito. O valor da multa que pagarei por atrasar a prestação da casa é determinado no contrato, antes que ocorra a inadimplência. Sugiro que as consequências para as violações sejam definidas quando as regras forem estabelecidas e que o adolescente participe desse processo. Se ele ajudou a formular as regras, por que não deveria participar da definição das consequências? Permitir que ele participe desse processo o ajudará a desenvolver discernimento moral. Os pais se poupam de um bocado de problemas quando definem as consequências antes de a violação ocorrer. Todos saem ganhando. Os pais ficam menos frustrados e o filho sabe que a justiça prevaleceu. Mais um passo foi dado rumo ao desenvolvimento da responsabilidade do adolescente.

## 2. as consequências devem ser aplicadas com amor

Os pais não devem demonstrar prazer em aplicar as consequências. Sofrer as consequências dos erros é doloroso para os adultos e também para os adolescentes. Que adulto não fica irritado com um guarda que sorri enquanto aplica a multa por uma infração de trânsito? Da mesma forma, os pais não devem ser severos e insensíveis ao aplicar as consequências. “Sei que será difícil não poder ir às aulas de natação durante toda a semana. Mas conhece as regras e sabe das consequências. Amo você e, por isso, não tenho outra opção. Você precisa arcar com as consequências de ter quebrado a regra.” Essa demonstração de compreensão e de empatia com o adolescente o ajudará a aceitar que as consequências são justas e que foram impostas por amor.

## 3. AS consequências devem ser aplicadas de forma coerente

As consequências não devem ser aplicadas conforme os caprichos dos pais. Pais que definem as consequências antes da violação permitem que o adolescente os ajude a defini-las e pais que aplicam as consequências com amor têm maior probabilidade de ser coerentes. O ideal é aplicar as consequências de forma coerente e em amor, com carinho e firmeza. Pais que escolhem essa abordagem contribuem para que o filho aprenda a ter responsabilidades. Mesmo que o filho nem sempre fique satisfeito, terá participado voluntariamente de todo o processo.

### Processo educativo

*Conheça e aprofunde-se no PROCESSO EDUCATIVO, que se inicia na infância e deve ser constante e adaptado para a adolescência.*



USE O QR  
CODE OU  
[CLIQUE AQUI](#)



## a DEFINIÇÃO DE ÁREAS DE RESPONSABILIDADE

**VEJAMOS** algumas das áreas da vida familiar que exigirão regras e consequências afim de que você ensine seu filho a ser responsável e, ao mesmo tempo, promova a independência. Defina regras e consequências de acordo com suas respostas a estas duas perguntas:

- (1) Quais são as questões importantes que devo considerar para que meu adolescente se torne um adulto maduro?**
- (2) Quais os perigos que precisam ser evitados e quais são as responsabilidades que precisam ser aprendidas?**

Sim, algumas regras serão proibições estabelecidas cujo objetivo é evitar que o adolescente use palavras e comportamentos destrutivos para ele mesmo e para outros. Outras regras, porém, terão como objetivo ajudá-lo a desenvolver um comportamento positivo que possibilitará maior maturidade e enriquecerá a vida daqueles que estão à sua volta.

Vejamos agora algumas áreas mais comuns em que pais e adolescentes precisam formular regras e consequências:

### 1. OPORTUNIDADES COM TAREFAS DOMÉSTICAS

São importantes para o desenvolvimento dos adolescentes. Em famílias funcionais, todos têm algumas obrigações para garantir uma convivência positiva. Ajudar em atividades como cuidar de irmãos, preparar refeições, cuidar de animais de estimação e outras tarefas contribui para a vida em família. Rotacionar as tarefas permite que o adolescente aprenda diversas habilidades. Isso faz com que se sinta parte da família e compreenda que todos têm responsabilidades. Conforme ganha aptidões, o adolescente também adquire mais liberdade e responsabilidades em casa e fora dela.

### 2. TAREFAS ESCOLARES

É importante discutir a educação escolar do adolescente em família. Definam juntos os objetivos de formação. Para alcançá-los, estabeleçam regras claras, como comparecer às aulas diariamente e completar todas as tarefas e trabalhos escolares. Se o adolescente faltar sem motivo, a consequência pode ser ficar sem o entretenimento preferido no fim de semana. Deverá dedicar-se aos estudos no horário programado de acordo com rotina estabelecida. Essas regras evitam a necessidade de cobranças diárias dos pais. O desempenho escolar pode ser avaliado por notas e conversas

com os professores. O adolescente terá a liberdade de aproveitar o tempo livre se cumprir suas responsabilidades, caso contrário, terá restrições.

### **3. USO DO CARRO**

Dirigir o carro da família é um privilégio conquistado com responsabilidade. Ao tirar a carteira de habilitação, o adolescente deve entender que liberdade está ligada à responsabilidade. Os pais desejam que o filho dirija com segurança e obediência às leis de trânsito. Podem combinar sobre outras regras, como usar dinheiro da mesada para combustível, pedir permissão antes de usar o carro e definir horários. Consequências claras podem ser aplicadas em caso de infrações, como ficar sem dirigir por uma semana e arcar com multas usando o próprio dinheiro. Proibir que amigos dirijam o carro também é uma regra importante. Outras regras podem ser definidas sobre horários, uso do celular enquanto dirige, pagamento de despesas do carro, limpeza e manutenção.

### **4. ADMINISTRAÇÃO DAS FINANÇAS**

É essencial reconhecer que o dinheiro é limitado para a maioria das famílias. Os desejos dos adolescentes podem não ser atendidos integralmente, e eles precisam aprender princípios básicos de administração financeira. Estabelecer uma mesada acordada entre pais e adolescentes é uma boa opção, definindo claramente as áreas de gastos permitidos. É importante ser realista ao definir o valor da mesada e não ceder a reclamações dos adolescentes para que eles aprendam responsabilidade financeira. Emprestar dinheiro aos filhos também não é aconselhável, pois pode incentivá-los a gastar além do que têm disponível.

### **5. NAMORO**

Falar sobre namoro pode preocupar os pais, mas é importante abordar o assunto. É essencial não incentivar o namoro precoce, respeitar o processo natural de amadurecimento social, orientando para a importância de conhecer, respeitar e dizer não a atitudes que julgar inadequadas. Definir regras para garantir a segurança é importante, como conhecer os amigos dos filhos e permitir dormir na casa de amigos apenas com supervisão dos pais. Consequências claras podem ser aplicadas em caso de quebra dessas regras. É necessário abordar também a prevenção da gravidez e fornecer informações completas sobre educação sexual. Consequências relacionadas à gravidez indesejada devem

ser consideradas de acordo com a gravidade da situação, enfatizando a responsabilidade e conscientização. Os pais devem estar abertos ao diálogo e oferecer apoio emocional aos adolescentes em relação a questões de sexualidade e prevenção da gravidez. Com informações e orientação adequadas, os pais podem ajudar seus filhos a tomar decisões responsáveis e conscientes sobre a atividade sexual.

## 6. ÁLCOOL e DROGAS

O aumento do consumo precoce de drogas é preocupante para os pais. Embora não possam vigiar constantemente, há medidas para reduzir a probabilidade de uso. O exemplo dos pais é crucial, pois afeta as decisões dos adolescentes. Estabelecer regras claras e consequências sobre o consumo de álcool e drogas é fundamental. Os principais problemas são riscos de alcoolismo, acidentes e associação com atividades criminosas. Expressar o desejo de abstinência baseado em fatos científicos durante as reuniões familiares é importante. Em casa, proibir o consumo de álcool e drogas é uma regra. Consequências rigorosas devem ser estabelecidas para violações, e o fato de que o uso de drogas é ilegal e tem consequências legais deve ser enfatizado. À medida que o adolescente amadurece, as regras podem ser reavaliadas, concedendo mais liberdade e responsabilidade. O foco deve ser o bem-estar do adolescente, considerando suas ideias e sentimentos, mas com amor e autoridade dos pais. Os pais devem demonstrar amor ao adolescente mesmo quando ele cometer erros, pois o vício pode destruir sua independência rapidamente.



## DINÂMICA DE GRUPO

**1. Como pais e adolescentes podem formular regras e consequências respeitadas:**

- a) Nas tarefas domésticas?
- b) Nas tarefas escolares?

**2. Como pais e adolescentes podem formular regras e consequências respeitadas:**

- a) No uso do carro?
- b) Na administração das finanças?

**3. Como pais e adolescentes podem formular regras e consequências respeitadas:**

- a) No namoro?
- b) Quanto ao uso de álcool e drogas?

## CONCLUSÃO

**MUITOS** adolescentes enfrentam momentos de confusão e desânimo, levando alguns a cair em comportamentos autodestrutivos e até mesmo a afetar outros ao seu redor. O amor dos pais desempenha um papel crucial no estado de espírito e nas escolhas desses jovens. Aqueles que se sentem verdadeiramente amados pelos pais têm mais probabilidade de desenvolver relacionamentos saudáveis, encontrar propósito e significado na vida. Amar efetivamente um adolescente não é simples, esses jovens precisam sentir o amor não apenas dos pais, mas também de outros adultos significativos em suas vidas. Cada interação com um adulto pode fazer com que se sintam amados ou não, afetando sua disposição em serem instruídos e influenciados. A transferência de sabedoria dos mais velhos para os adolescentes é essencial, mas sem amor, essa troca será ineficaz.

É importante reconhecer que os adolescentes são mutáveis, com diversos interesses e mudanças de humor. Nesse processo de busca por independência e identidade própria, os pais enfrentam o desafio de descobrir a linguagem do amor a ser utilizada a cada dia. No entanto, apesar das dificuldades, é crucial comunicar amor de maneira eficaz aos filhos, pois o amor dos pais tem um potencial transformador.

**Nada é mais importante para as gerações futuras do que amarmos de modo eficaz os adolescentes desta geração. (CHAPMAN, 2018, p. 239)**

## convite à ação

**IMAGINE** que você é um adolescente. Como seria ter pais que agem como você tem agido em situações que tem gerado conflito? Como você se sentiria? O que você decidiria? Você acharia que seus pais estariam do seu lado? Avalie o que poderia fazer diferente para que seu filho soubesse que você está do lado dele.

**Troque uma ordem por um pedido: Eu me sinto... porque... eu gostaria que.... por exemplo:** “Eu me sinto chateada com as roupas jogadas no banheiro porque lugar de roupa suja é na lavanderia... e eu gostaria que organizasse antes de sair.”

## aprendendo mais



**Leitura:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para ler APRENDENDO A UTILIZAR A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA com Michele Bueno.



**vídeo:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA NAS RELAÇÕES FAMILIARES com Juliana Polloni.



**vídeo:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir ENTENDENDO MELHOR AS LINGUAGENS DO AMOR.

## referências:

1. ALAMINOS, Cláudia. O Valor da Liberdade para os Adolescentes. Claudia Alaminos Educação Parental, 2022. Disponível em: <https://www.claualaminos.com.br/2021/09/08/o-valor-da-liberdade/> Acesso 24 mai 2023.
2. CHAPMAN, Gary. As 5 linguagens do amor do amor dos adolescentes: como expressar um compromisso de amor a seu filho adolescente; tradução Susana Klassen. 3ª ed. São Paulo. Mundo Cristão, 2018.
3. ROSENBERG, Marschall B. Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais; tradução Mário Vilela. 4ª edição. SP. Editora Ágora. 2006.

## TEXTO-BASE

Teresinha Bunn Besen

Diretoria Pedagógica da EPB (Gestão 2020-2024)

Vera Lúcia Canal Spricigo

Diretoria de Normatização da EPB (Gestão 2020-2024)

# 5º encontro

## PROJETO DE VIDA na ADOLESCÊNCIA

- \* PROJETO DE VIDA
- \* FELICIDADE
- \* educação financeira

### OBJETIVO

- Refletir sobre a necessidade de construção de um projeto de vida para o seu adolescente;
- Orientar os adolescentes sobre o uso racional do dinheiro;
- Contribuir para que o adolescente faça boas escolhas, tendo em vista a realização pessoal e profissional;
- Identificar os diversos aspectos da sua vida e avaliar o nível de satisfação.

## INTRODUÇÃO

**ATUALMENTE**, a vida tem se mostrado cada vez mais desafiadora, complexa, competitiva, acelerada, exigente, e muitas pessoas têm se sentido mais solitárias, ansiosas e tristes, apesar de existirem tantas formas de conexão nas diversas redes sociais.

Temos observado melhoria da renda da população e acúmulos de riquezas em diversos países do mundo, mas, segundo estudos, o nível de satisfação geral com a vida caiu. Muitas pessoas focam em acumular bens, esquecendo-se de sua vida interior e dos relacionamentos, ou seja, daquilo que realmente faz a diferença em termos de felicidade autêntica.

Diante desse cenário desafiador é essencial que a sociedade esteja atenta aos reflexos dessas adversidades na formação dos adolescentes. Oportunizar aos adolescentes a construção de seus projetos de vida, considerando não apenas a busca por sucesso material, mas também a realização pessoal e a conexão com os outros, pode contribuir significativamente para que enfrentem as adversidades com mais resiliência e alcancem um futuro mais harmonioso e pleno de significado.

## PROJETO DE VIDA

**NESSE CONTEXTO**, queremos destacar a importância de ajudar os adolescentes a desenvolverem um projeto de vida sólido e bem estruturado, que abarque as diferentes áreas da sua vida. Um projeto de vida é um conjunto de objetivos, sonhos e planos que um indivíduo estabelece para si mesmo, com base em seus valores, interesses e habilidades.

Para os adolescentes, um projeto de vida pode ser especialmente importante, pois essa é uma fase em que muitas mudanças ocorrem e decisões importantes são tomadas. Ao ajudar um adolescente a desenvolver um projeto de vida, estamos ajudando-o a definir sua identidade, a ter clareza sobre seus objetivos e a tomar decisões mais conscientes e informadas.

O desenvolvimento desse projeto de vida deve observar metas de curto, médio e longo prazo, isso pode incluir metas acadêmicas, profissionais, pessoais e relacionadas à saúde e ao bem-estar. Ajude-o a criar um plano de ação para alcançar essas metas, identificando os passos e os recursos necessários como tempo, dinheiro, habilidades específicas, acesso a determinados locais, equipamentos e recursos financeiros.

Além disso, um projeto de vida pode ser uma ferramenta poderosa para ajudar os adolescentes a lidar com desafios e dificuldades. Quando eles têm um projeto de vida bem definido, eles têm algo em que se apoiar e uma direção clara a seguir, o que pode ser especialmente útil durante momentos de incerteza e insegurança.

Diversos estudos indicam que uma vida verdadeiramente feliz é assentada no ser, e não no ter. Fraiman (2021), aponta algumas características observadas em pessoas com projeto de vida:

- Ser orgulhoso de si;
- Ser verdadeiro nas escolhas que faz;
- Ser aberto às mudanças;
- Ser assertivo na comunicação;
- Ser pacífico;
- Ser capaz de ir em busca dos sonhos;
- Ser resiliente;
- Ser solidário, servindo à comunidade e a quem lhe é caro.

Para ajudar um adolescente a desenvolver um projeto de vida, é importante incentivar a reflexão e o autoconhecimento. Isso pode incluir perguntas como: Quais são seus valores e crenças? Quais são seus interesses e paixões? Que habilidades e talentos você possui? Quais seus pontos fracos? O que você gostaria de alcançar a curto e longo prazo?



Ao ter essas respostas, os adolescentes podem definir metas específicas e elaborar um plano de ação para alcançá-las. Também é importante lembrar que um projeto de vida não precisa ser rígido ou imutável - ele pode ser ajustado e adaptado ao longo do tempo, à medida que o adolescente cresce e se desenvolve.

**Ninguém está pronto, preparado, somos todos obras-primas em lapidação. Nenhuma pessoa está garantida, muito menos condenada a nada. Enquanto estivermos vivos, podemos mudar.**

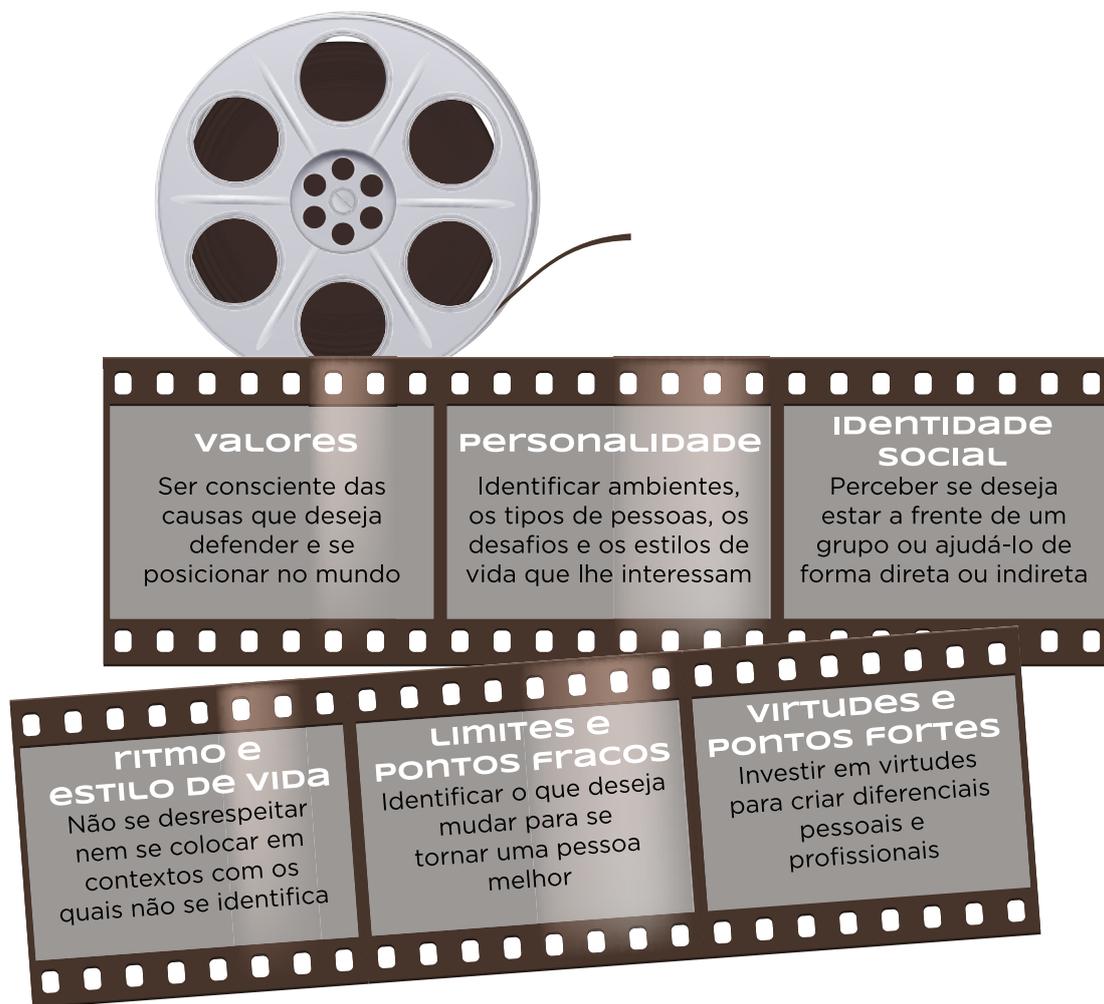
Ser humano é ter justamente essa capacidade de criar e recriar a vida. Uma pessoa será no futuro o resultado de cada pequena escolha que fizer ao longo de sua trajetória.

Fonte: Escultura de Bobbie Carlyle - Peça de bronze intitulada "Self Made Man", representando o homem que se esculpe e seu futuro a partir da pedra em bruto da qual ele emerge.

Se desejarmos uma vida feliz para nossa família, o melhor que podemos fazer é refletir sobre como vivemos nosso dia a dia, como cultivamos nossas relações, como exercemos nosso trabalho e como cuidamos das diversas áreas de nossa vida. Essa reflexão promove o autoconhecimento, aumenta nossa autoconsciência e possibilita que façamos boas escolhas, sentindo-nos bem com a vida que estamos construindo, afirma Fraiman (2021).

Cuidar do projeto de vida de sua família como um todo, não garante o sucesso, mas permite que você ou seus filhos sejam responsáveis pelas suas escolhas e se dediquem ao máximo para conquistar seus objetivos. O autoconhecimento é um elemento essencial nesse processo. É por meio dele que podemos alcançar a realização pessoal, familiar e profissional. Para isso, é importante parar e pensar sobre o que é essencial para nós.

Algumas bases são importantes para construir uma vida feliz:



É comum observar pessoas correndo em demasia, acordados até altas horas, trabalhando exaustivamente, muitas vezes sem foco nem vontade, e com relações humanas de qualidade precária. “Não tenho tempo pra mim”, “na minha idade já não vale a pena mudar” Estas são falas comuns de pessoas que não vivem de acordo com seus projetos de vida, ou não os tem.

A felicidade que defendemos aqui, não é ser indiferente com quem está ao lado, é aquela sensação do orgulho de saber que há honra em ceder, que há dignidade em não abandonar compromissos e que adiar planos em função de coisas que queremos fazer pode ser gratificante. **Viver em sociedade, em família, é a arte de saber quando é preciso abrir mão de algo e quando é preciso defender seu espaço.**

Os exageros e as idealizações comuns postadas nas redes sociais minam a felicidade. A felicidade autêntica é uma construção pessoal, interior. É diferente do prazer que está relacionado a algo externo como o bem-estar em consumir uma comida, adquirir um objeto, ouvir uma música.

## O Prazer e o Propósito

**O PRAZER E PROPÓSITO** agem dentro de nossa mente como duas vozes disputando atenção. A primeira oferece satisfação a curto prazo, sem custo, sem dispêndio de energia e parece ser a nossa melhor amiga. “Deixa para depois”. “Não vai adiantar”. “A Vida é essa mesmo”. “Vai dar trabalho”. Se vai gerar esforço, essa voz nos “ajuda” a adiar a intenção, a encontrar desculpas para não realizar algo. A questão é que, apesar de parecer mais leve e atender os apelos do prazer, raramente nos conduz além. Normalmente prejudicam a si mesmos e seu grupo de convívio.

**Nas atividades de prazer, a satisfação vem rápido, mas costuma de dissipar rapidamente. Nas de propósito, a satisfação ocorre de modo mais lento, mas é duradoura e faz a diferença na sua vida.**

Já o **propósito**, aquela segunda voz interna que disputa nossa atenção, se anuncia com um grande gasto de energia. Aqui está aquele curso de especialização, o pedido de desculpas ao cônjuge, as mudanças de hábitos que, apesar de trabalhosas e muitas vezes difíceis, podem permitir um novo rumo ao relacionamento, sair do vermelho e retomar as rédeas da vida financeira, por exemplo.

Sem dúvidas a vida é mais feliz quando temos prazeres, mas também quando temos propósitos, que são

justamente aquele conjunto de atividades que não são necessariamente prazerosas ou divertidas, mas agregam valor e sentido.

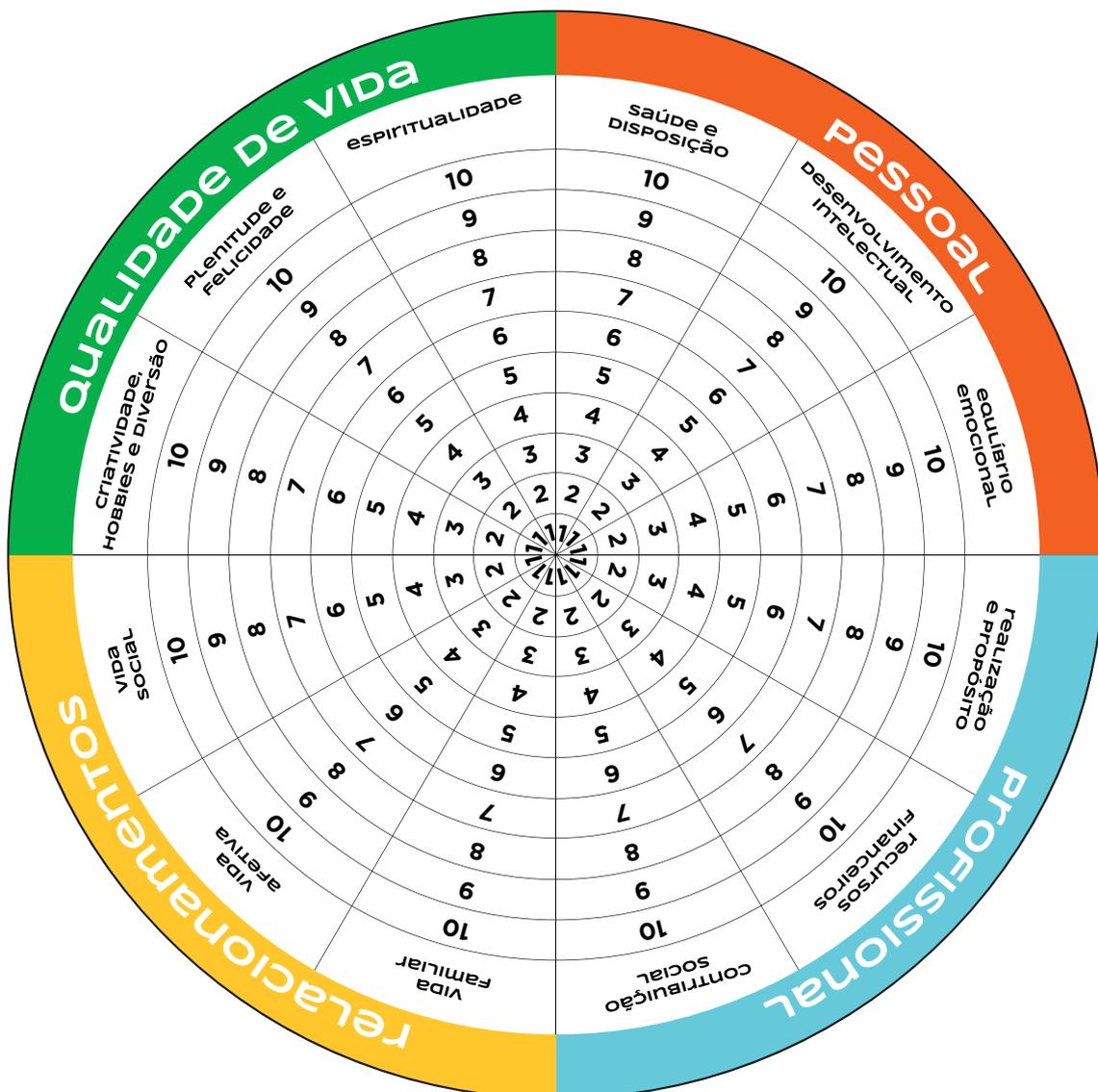
Por exemplo, quando você decide fazer atividade física de manhã cedo, pode não estar com vontade de ir, e provavelmente a voz do diálogo interno pedirá que não vá, mas como há um propósito nisso, você vai. Nesse caso, está fazendo uma troca intertemporal, ou seja, trocando um pouco de desprazer para, no futuro, colher algo mais importante: saúde, vitalidade, bem-estar, autoestima e tudo mais que se ganha em fazer uma atividade física continuada.

Então, quando você estiver sem vontade de fazer algo que é importante,

que precisa ser feito e vai agregar valor para a sua vida, sua carreira, sua família e seus relacionamentos, faça-o mesmo assim, pois a vontade vai sendo despertada ao longo da atividade e aumentando conforme você nota sua evolução, tornando-se mais apto, mais seguro.

Nas atividades de prazer, a satisfação vem rápido, mas costuma de dissipar rapidamente. Nas de propósito, a satisfação ocorre de modo mais lento, mas é duradoura e faz a diferença na sua vida.

Proposta para atividade em família: façam uma pausa e, individualmente, cada membro reflete sobre como está sua vida como um todo. Observem a 'roda da vida' e identifiquem quais áreas lhes trazem mais satisfação e quais demonstram os desafios que ainda tem de enfrentar. **(Vide opções e orientações para aplicação nos anexo I e II).**



- **Sua atitude dentro de casa, com sua família, precisa ser revista?**
- **Sua saúde está implorando por alguma mudança de hábito?**
- **Sua carreira, formação será beneficiada por uma nova postura?**
- **Seus relacionamentos podem ser melhorados de alguma forma?**

Quando estamos verdadeiramente envolvidos naquilo que fazemos, tendemos a nem sentir o tempo passar, pois nos conectamos com a experiência. Costumamos sentir isso naturalmente em atividades em que estamos felizes. Podemos ficar felizes ao fim de uma experiência, ao atingir um objetivo, mas também podemos antecipar ao menos parte dessa felicidade se nos envolvermos de verdade com o que estivermos fazendo, mergulhando de cabeça na mudança de postura que tantas vezes a vida exige de nós.

É possível aumentar nossa motivação para a mudança em todos os benefícios de terminar o que começamos, no orgulho de fazer aquilo que nos cabe, de ser exemplo inspirador para nossa família, A técnica de projetar algo como se já tivéssemos vivido, pode direcionar as escolhas e nos dar força de vontade extra para perseverar e não desistir.

Há pesquisas que demonstram ser mais favorável:

- **Registrar uma meta por escrito tem muito mais força do que simplesmente pensar ou falar.**
- **Agir em grupo.**
- **Fazer lista dos objetivos.**
- **Usar comandos positivos e claros: quero estudar por 2 horas seguidas em vez de “não quero me distrair”, pois o cérebro tende a ignorar a palavra “não” e captar a mensagem “quero me distrair”. O cérebro reage literalmente aos comandos.**

**Assim, perceba claramente o que quer, expresse de modo positivo e faça acontecer.**

# FELICIDADE

**PARA FRAIMAN** (2021), existem muitos benefícios em investir na construção da felicidade; um deles é a **Saúde**. Sabe-se hoje que a imunidade é altamente beneficiada por um estado de bem-estar, por uma vida feliz. Pessoas felizes adoecem menos e, quando adoentadas, se recuperam melhor e mais rapidamente.

Outro benefício é o **aprendizado**. Aprender algo nos traz felicidade, assim como não conseguimos aprender quando estamos alterados. Nosso cérebro dispara dopamina quando estamos felizes, assim, conecta as sinapses com mais qualidade, portanto, aprendemos melhor quando estamos de bom humor.

Quando estamos num estado emocional onde estão ativadas as áreas cerebrais ligadas ao perigo, ao medo e aos problemas, se torna difícil projetar a vida e ver soluções, e por isso é tão difícil agir nesse estado.

Em uma entrevista de emprego, reunião de trabalho, evento profissional, se a pessoa que conduz o discurso sorri e conversa abertamente, passando uma boa energia, ela se torna carismática e proporciona um convívio agradável.

É disso que trata a construção de um projeto de vida, da possibilidade de pegarmos a vida nas mãos e nos tornarmos os artesãos de nosso destino.

Como no nosso cérebro existem células-espelho, que tendem a imitar o comportamento alheio, quando vemos alguém feliz, naturalmente tendemos a nos sentir à vontade ao seu lado. Por tudo isso vale a pena ser feliz.

Para ser feliz em nosso dia a dia, é preciso aperfeiçoar nossa ótica diante da realidade. Duas pessoas podem ver o mesmo filme e entender mensagens completamente

diferentes. Sempre podemos escolher, em certa medida, a lente que adotaremos diante da vida, de nossas relações, dos desafios que vivemos. Esse é o chamado à autorresponsabilização diante da vida e dos desafios que nos cabem.

Sabe-se que a felicidade é obtida a partir da conexão que estabelecemos com coisas simples e essenciais, que infelizmente podem passar despercebidas. Praticando a atenção às muitas bênçãos que já existem na sua vida, naturalmente você tenderá a olhar mais para aquilo que você já tem, já é, já pode, já vive e isso estimulará um senso interior de gratidão, que é o oposto da mágoa, do ressentimento, daquilo que nos desempodera.

Portanto, **incentivar os adolescentes a desenvolver um projeto de vida** e desenvolver o senso de gratidão pode ser uma **forma valiosa** de ajudá-los a superar as dificuldades, melhorar o desempenho acadêmico e profissional, alcançar seus objetivos, realizar seus sonhos e alcançar a felicidade, além de promover sua autoestima e autoconhecimento.

Finalizaremos agora com uma reflexão sobre o **sentido** da vida. A palavra

sentido tem a ver com sentir a vibração da vida, com perceber como construímos o significado das coisas que nos tocam e com refletir profundamente sobre o destino que damos a nossa existência. É disso que trata a construção de um projeto de vida, da possibilidade de pegarmos a vida nas mãos e nos tornarmos os artesãos de nosso destino.

## **Ter um PROJETO DE VIDA PODE AFASTAR O ADOLESCENTE DAS DROGAS?**

**TER UM** projeto de vida bem estruturado pode ajudar a afastar os jovens do uso de drogas. Quando um jovem tem um projeto de vida definido, ele tem metas e objetivos a alcançar, o que pode preencher o tempo livre e reduzir o tédio ou a sensação de vazio que pode levar ao uso de drogas. Além disso, o desenvolvimento de habilidades e talentos através do projeto de vida pode aumentar a autoestima e autoconfiança, tornando-o mais resistente à pressão de pares que usam drogas.

Entretanto, ter um projeto de vida não é uma garantia de que um jovem nunca irá experimentar drogas ou enfrentar outros problemas. É fundamental que os pais e educadores conversem abertamente com os jovens sobre os riscos do uso de drogas e forneçam informações precisas e atualizadas sobre o assunto. Além disso, é importante oferecer um ambiente seguro e acolhedor para os jovens, onde eles se sintam confortáveis para conversar e buscar ajuda, em caso de necessidade.

# educação financeira

**SEGUNDO LIGOCKI** (2023), com a Educação Financeira sendo trabalhada desde a infância, é possível construir um futuro diferente, pois os jovens terão novas perspectivas e novos hábitos em relação ao dinheiro e ao consumo e poderão transformar para melhor essa realidade. Uma proposta que tem demonstrado eficácia consiste no desenvolvimento de habilidades comportamentais e ampliação do repertório financeiro dos indivíduos para que possam:

- **Gerar renda com suas HABILIDADES e CONHECIMENTOS**

Capacidade de perceber habilidades, agir, estudar, aprender e empreender para ter renda ativa, que depende de tempo e esforço pessoal envolvidos;

- **GASTAR DE FORMA ESTRATÉGICA**

Aprender a direcionar o dinheiro para suprir as necessidades e atender aos desejos atuais, no dia a dia, fazendo escolhas de consumo conscientes;

- **Guardar Para OBJETIVOS DE MÉDIO e LONGO PRAZO**

Habilidade de não gastar todo o dinheiro do reservatório e ser capaz de identificar necessidades e desejos futuros, guardando dinheiro mensalmente para alcançar esses objetivos;

- **Ganhar DINHEIRO com INVESTIMENTOS**

Capacidade de colocar o dinheiro para trabalhar e gerar renda extra, renda passiva, que não depende mais de tempo e dedicação diária;

- **Gerir esse recurso Para QUE POSSA SER USADO DE FORMA SUSTENTÁVEL AO LONGO DA VIDA**

Ser capaz de administrar, de forma consciente e harmônica os recursos financeiros para a construção, a efetivação e a manutenção da sustentabilidade financeira;

- **Gratidão**

Ser capaz de perceber, reconhecer e valorizar tudo o que se tem e tudo o que se é, independentemente da quantidade de dinheiro e do estilo de vida em questão.

Para formar cidadãos autônomos, empreendedores, capazes de usar bem o dinheiro sabendo Gerar, Gastar, Guardar, Ganhar, Gerir e ter Gratidão e, ao mesmo tempo, usar o dinheiro para o bem, com ética, empreendedorismo, colaboração e responsabilidade social, previdenciária e ambiental precisamos estar atentos e inserir esse tema nas discussões e decisões familiares e na escola.

“A educação financeira é um processo que ajuda os indivíduos a melhorar os próprios resultados financeiros e a gerar impactos sociais e ambientais positivos. Desenvolve padrões comportamentais de autocontrole, gratidão, disciplina, organização, planejamento, perspectiva temporal, autoconhecimento e empatia”, reforça Ligocki.

## conclusão

**A BUSCA** pela **realização pessoal e pela felicidade** não se resume a garantias ou fórmulas prontas. É um processo contínuo de autoaperfeiçoamento e cuidado com todas as áreas da vida. O cultivo do autoconhecimento permite tomar decisões mais conscientes, e é esse discernimento que nos conduz a uma vida plena e bem-sucedida, tanto pessoal como familiar e profissionalmente.

Ao ajudar os adolescentes a **desenvolverem seu projeto de vida**, estaremos capacitando-os a definir sua identidade, compreender seus objetivos e tomar decisões conscientes e informadas (com conhecimento, pesquisas e informações, por exemplo). O projeto deve abarcar metas de curto, médio e longo prazo, incluindo aspectos acadêmicos, profissionais, pessoais, de saúde e bem-estar.

**A Educação Financeira** é uma ferramenta poderosa para moldar um futuro mais promissor, capacitando os jovens a adotarem novas perspectivas e hábitos em relação ao dinheiro. Ao ser trabalhada desde a infância, ela proporciona o desenvolvimento de habilidades comportamentais essenciais e amplia o repertório financeiro dos indivíduos. Além disso, a Educação Financeira promove valores como gratidão, ética, empreendedorismo e responsabilidade social e ambiental.

Quando temos uma vida significativa e de realizações, percebemos que a maior alegria está na prática de bons hábitos, que nos permitem acessar nossas melhores emoções. Vivenciar as nossas melhores emoções e construir uma vida feliz em nosso lar é algo possível e bem menos trabalhoso do que parece, porque é relevante e dará muito mais trabalho se não for feito.

Sustentar-nos hoje e no futuro, garantindo qualidade de vida, é um desafio e, para isso, precisamos estar preparados para decidir diariamente que atitudes tomar diante das oportunidades e dos desafios constantes que o mundo nos apresenta.

## convite à ação

1. **Convidar os membros da família para fazer a Roda da Vida simplificada (anexo 2).** Conversar sobre as áreas que merecem mais atenção visando a construção do projeto de vida de cada um.
2. **Potinho da gratidão:** todos os membros da família devem colocar uma palavra a cada semana e promover um encontro para comemoração com a leitura das palavras.



## aprendendo mais



**Leitura:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para ler na íntegra o artigo da Carolina Ligocki.



**Vídeo:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir A EDUCAÇÃO FINANCEIRA E SUA IMPORTÂNCIA NA FORMAÇÃO DE VALORES HUMANOS com Carolina Ligocki e Leonardo Silva.



**Vídeo:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir PROJETO DE VIDA com Leo Fraiman.



**Leitura:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para ler o artigo PROFISSÃO com Doutor em Educação Lidnei Ventura.

## referências

1. FRAIMAN, Leo. Meu Filho Chegou à Adolescência e Agora? Como construir um projeto de vida juntos. 3ª Edição. São Paulo. Integrare Editora, 2011.
2. FRAIMAN, Leo. Projeto de Vida em Família. Coleção Projeto de Vida e Atitude Empreendedora. São Paulo: FTD, 2021.
3. LIGOCKI, Carolina. Educação financeira. 2023. Disponível em: <https://escoladepais.org.br/wp-content/uploads/2023/05/Educacao-Financeira-Carolina-Ligocki.pdf> Acesso em 26 mai 2023.
4. LIGOCKI, Carolina S. L.; SILVA Leonardo S. M. Dinheiro para Sempre. 1ª edição. Editora Oficina das Finanças. 2019. Disponível em: [https://res.cloudinary.com/dandlolaz/image/upload/v1669998926/mkt/ebook/e-book\\_dps\\_oficinasdasfinancas\\_vf\\_isbn.pdf](https://res.cloudinary.com/dandlolaz/image/upload/v1669998926/mkt/ebook/e-book_dps_oficinasdasfinancas_vf_isbn.pdf) Acesso em 26 mai 2023.
5. OPEE. O que é a roda da vida? 2021. Disponível em: <https://profjacbagis.wordpress.com/category/opee/> Acesso em 09 set 2023.

### TEXTO-BASE

**Teresinha Bunn Besen**

Diretoria Pedagógica da EPB (Gestão 2020-2024)

**Vera Lúcia Canal Spricigo**

Diretoria de Normatização da EPB (Gestão 2020-2024)

# conversa com os coordenadores

## senhores(as) coordenadores(as):

**O TRABALHO** voluntário oferece uma gama de benefícios significativos para o próprio voluntário. Ao dedicar seu tempo e habilidades para ajudar os outros ou apoiar uma causa, o voluntário experimenta uma sensação profunda de realização e propósito. Esse tipo de atividade proporciona um senso de conexão com a comunidade e um sentimento de pertencimento, contribuindo para uma melhor saúde mental e bem-estar emocional. Além disso, o voluntariado pode fornecer oportunidades valiosas para adquirir novas habilidades, expandir redes de contatos e até mesmo explorar interesses pessoais ou carreiras futuras. Por fim, ao ajudar os outros, o voluntário também está enriquecendo sua própria vida, cultivando empatia, gratidão e **uma perspectiva mais ampla do mundo ao seu redor.**

**Nossa conversa, agora é sobre alguns princípios, orientações e esclarecimentos sobre a postura de todos os associados e coordenadores da Escola de Pais do Brasil, no exercício de suas funções.**

## PRINCÍPIOS

### 1. **POSTURA:**

Quando se apresentar para um grupo de trabalho, apresente-se como pai, mãe, cuidador, educador, avô(ó). Deixe os títulos e a profissão de lado. Crie um clima de empatia. Coloque-se como mais um no grupo, falando numa linguagem horizontal, de pai para pai, de mãe para mãe. Crie um ambiente acolhedor, de verdade para fazer com que as pessoas sintam que estão ali para aprender, independente dos erros que possam ter cometido. - Encoraje por estarem dispostas a saber mais, a trocarem experiências, por terem a felicidade de serem pais.

## 2. Preconceitos:

Você deve desvestir-se dos preconceitos, julgamentos, discriminação. Estes são problemas sociais que precisam ser reconhecidos e abordados para promover a igualdade e a justiça a paz. Veja alguns exemplos:

**MACHISMO:** crença na maior capacidade dos homens em detrimento das mulheres;

**CAPACITISMO:** crença de que pessoas com deficiência não são capazes ou são inaptas;

**RACISMO:** crença de que pessoas de determinada raça são superiores em detrimento das demais;

**ORIENTAÇÃO SEXUAL:** crença de que indivíduos que apresentem orientação sexual diferente da heterossexual não são dignos de viver (homofobia);

**PRECONCEITO SOCIAL:** crença de que o poder aquisitivo e o padrão de vida dos indivíduos os tornam melhores ou piores do que outros;

**PRECONCEITO RELIGIOSO:** crença de que o Deus ou a Religião do outro não tem o mesmo valor que a sua;

**PRECONCEITO LINGUÍSTICO:** crença de que Quem fala diferente das normas gramaticais não tem valor. Há uma comparação indevida entre o modelo idealizado de língua que se apresenta nas gramáticas normativas e os modos de falar reais das pessoas que vivem na sociedade. O Brasil tem uma grande diversidade linguística. (Sugestão de leitura: Preconceito Linguístico do Marcos Bagno)

**XENOFOBIA:** é uma aversão ao não nativo, ao estrangeiro.

**XENOFOBIA REGIONAL:** aversão a pessoas nascidas em certas regiões dentro do próprio país.

**Pensem um pouquinho:** onde nascem todas essas crenças? Onde podemos transformar todas essas crenças?

**DIFERENÇA ENTRE PRECONCEITO E DISCRIMINAÇÃO:**

O preconceito é uma atitude mental ou emocional, enquanto a discriminação envolve ações concretas que resultam na negação de oportunidades ou no tratamento injusto de indivíduos ou grupos com base em características pessoais. O preconceito pode levar à discriminação, e a discriminação, reforça e perpetua o preconceito, criando um ciclo prejudicial.

**3. POLÍTICA**

Não demonstre afetos por partidos políticos.

**4. RELIGIÃO**

Não busque fundamentos religiosos (bíblia) para comprovar sua argumentação. A Escola de Pais do Brasil fundamenta-se na ciência, na ética, nos valores humanos e universais.

**5. EXEMPLOS PRÓPRIOS**

Não usar exemplos próprios. Se quiser exemplificar (e isso ajuda muito a compreensão), use sempre a história de um “vizinho”, um amigo, um caso noticiado pela televisão .... Por quê? Se você contar casos positivos na educação de seus filhos, parece que você é um modelo a ser seguido, um padrão. Se contar casos negativos, leva a crer que você não sabe nem educar os seus filhos e vem aqui ensinar os outros, gera descrédito para o grupo. Além disso, incentiva o grupo a contar as suas mazelas, quando nosso objetivo é discutir ideias, propostas, sugestões, teorias e não contar casos.

**6. DIFERENÇAS:**

Esteja atento às diferenças e integre todos. Valorize todos!

**7. TELAS:**

Posicione-se quanto ao uso de telas pelas crianças e adolescentes. Nós seguimos as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria.

## orientações

**1. FAZER LINKS COM ENCONTROS ANTERIORES**

É seu papel lembrar o que foi falado no encontro anterior e o que será abordado no próximo para amarrar um tema ao outro, relembrar e preparar a mente para receber o tema novo. Apesar de cada encontro ter uma unidade própria, há uma lógica para a sequência e uma ligação entre todos.

**2. PERGUNTAS DIFÍCEIS**

Se aparecer uma pergunta que você não souber responder na hora, tenha a seguinte postura:

- a) Não sou obrigada a saber tudo;
- b) Responder que precisa consultar para elaborar uma resposta apropriada e trazer no próximo encontro;
- c) Jogar a pergunta de volta para o interlocutor. “O que você acha disso? O que você pensa sobre isso?” E com base na resposta dele, você elabora a sua.
- d) Jogar a pergunta para o grupo. “O que vocês pensam sobre isso?” Destas respostas você reforça o que achar mais conveniente de acordo com a EPB.

### 3. QUANDO O GRUPO ESTIVER CONVERSANDO MUITO

Uma estratégia é parar de falar e aguardar até o ultimo se calar. Encare o falante. E em tom baixo, com gentileza, peça licença para continuar. (silêncio gera silêncio).

### 4. NÃO TEMOS COMPROMISSO COM O SUCESSO

Temos compromisso com a nossa causa: formar pessoas felizes, socialmente responsáveis e emocionalmente equilibradas. Isso se faz com educação firme e respeitosa. Se o sucesso acontecer, cante, vibre, dance porque você contribuiu para um mundo melhor, antes de cortina da sua vida se fechar para o mundo.

### 5. TEMOS COMPROMISSO COM A EPB

Falamos em nome da instituição e prestamos contas do nosso trabalho por meio das avaliações dos participantes e do preenchimento dos relatórios. São esses números e qualificações que refletirão o impacto da EPB para a sociedade.

### 6. ACREDITE NO SEU PROPÓSITO

Confie em si, estude, exercite. A prática leva à perfeição. Esteja preparado. Estude o conteúdo que a EPB disponibiliza. Demonstre confiança! Confie no conteúdo da EPB que você irá apresentar. Você pode não ser especialista, mas o conteúdo foi cuidadosamente preparado a partir de conceitos de pesquisadores, psicólogos, psiquiatras, médicos e outros profissionais das diversas área do conhecimento. Nós, como pais, temos o conhecimento prático e ainda o conhecimento teórico. É isso que nos diferencia e nos torna mais próximos das pessoas que querem bem educar seus filhos, crianças, adolescentes, jovens. Porém, não se coloque como quem sabe, falando para quem não sabe..Não apresentamos receitas e sim, alternativas, caminhos, possibilidades, conhecimento. A partir desse conhecimento cada um vai tomar suas próprias decisões sobre o que é melhor para sua família.

“Só se aprende a fazer, fazendo.  
E só fazendo se descobre do que se é capaz”.

## 7. APURAR AS EXPECTATIVAS

Interesses, razões, dúvidas, dificuldades, resultadose temas que as pessoas buscam ao participar. Certificar-se de que entendeu. Explicar como essas expectativas serão atendidas durante os encontros. Buscar atender essas expectativas.

## 8. ESTAR ATENTO A PESSOAS MUITO QUIETAS

Integrá-las sem exigir sua exposição e, em particular, procurar saber como está se sentindo.

## 9. E O PAPEL DOS APOIADORES DA COORDENAÇÃO?

Acolher, integrar, acomodar, apresentar aos demais. Estar atento ao ambiente físico e emocional. Alertar o coordenador sobre algum “problema” que ele não detectou, como um mal-estar criado por uma fala ou intervenção de outro participante. Ou alguma coisa que não ficou clara para os participantes. Cuidar da presença e entrar em contato com os que faltaram para relatar ao coordenador.

# ESCLARECIMENTOS

## 1. DISCIPLINA POSITIVA

Seu principal objetivo é educar com foco na compreensão, no respeito e aprendizado para a formação integral do indivíduo. A disciplina positiva deixa de lado as punições, gritos e qualquer tipo de intimidação, utilizando técnicas que misturam gentileza, firmeza, autonomia, respeito e afeto. É um guia clássico para pais e professores que desejam ajudar as crianças a desenvolver autodisciplina, responsabilidade, cooperação e habilidades para resolver problemas. (Sugestão de leitura: livros da criadora do conceito, Jane Nelsen).

## 2. ESCOLA ENSINA - FAMÍLIA EDUCA?

A família é a primeira instituição educadora da criança. Isso porque o primeiro contato social que ela tem é com os pais, irmãos e familiares mais próximos. É por meio da família que a criança aprende sobre valores, as noções de como se relacionar em sociedade e os primeiros conhecimentos sobre o mundo.

A escola é a instituição que auxilia no desenvolvimento social, aprimorando habilidades e competências dos indivíduos e desempenha um papel fundamental na formação do conhecimento, dos valores e comportamentos. O ideal é que pais, professores e comunidade estreitem seus laços e tornem a educação um processo coletivo. Ambas são co-responsáveis pela formação cognitiva, afetiva, social e pela personalidade das crianças e adolescentes.

“É preciso uma aldeia inteira para educar uma criança”.

Provérbio africano

Escola e família ensinam e educam.

### 3. cada criança tem seu tempo?

Cada criança tem seu tempo, mas esse tempo não é indeterminado. Saber o que esperar significa poder ajudar seu filho a dar o melhor de si mesmo!

Existem sim algumas capacidades esperadas para cada faixa etária, que quando não são conquistadas, indicam a necessidade de intervenção. Cada criança tem seu tempo, mas família e escola devem trabalhar juntas para entender se a criança precisa de ajuda. Respeitar o tempo da criança é não ter pressa, mas acompanhar de perto seu desenvolvimento.

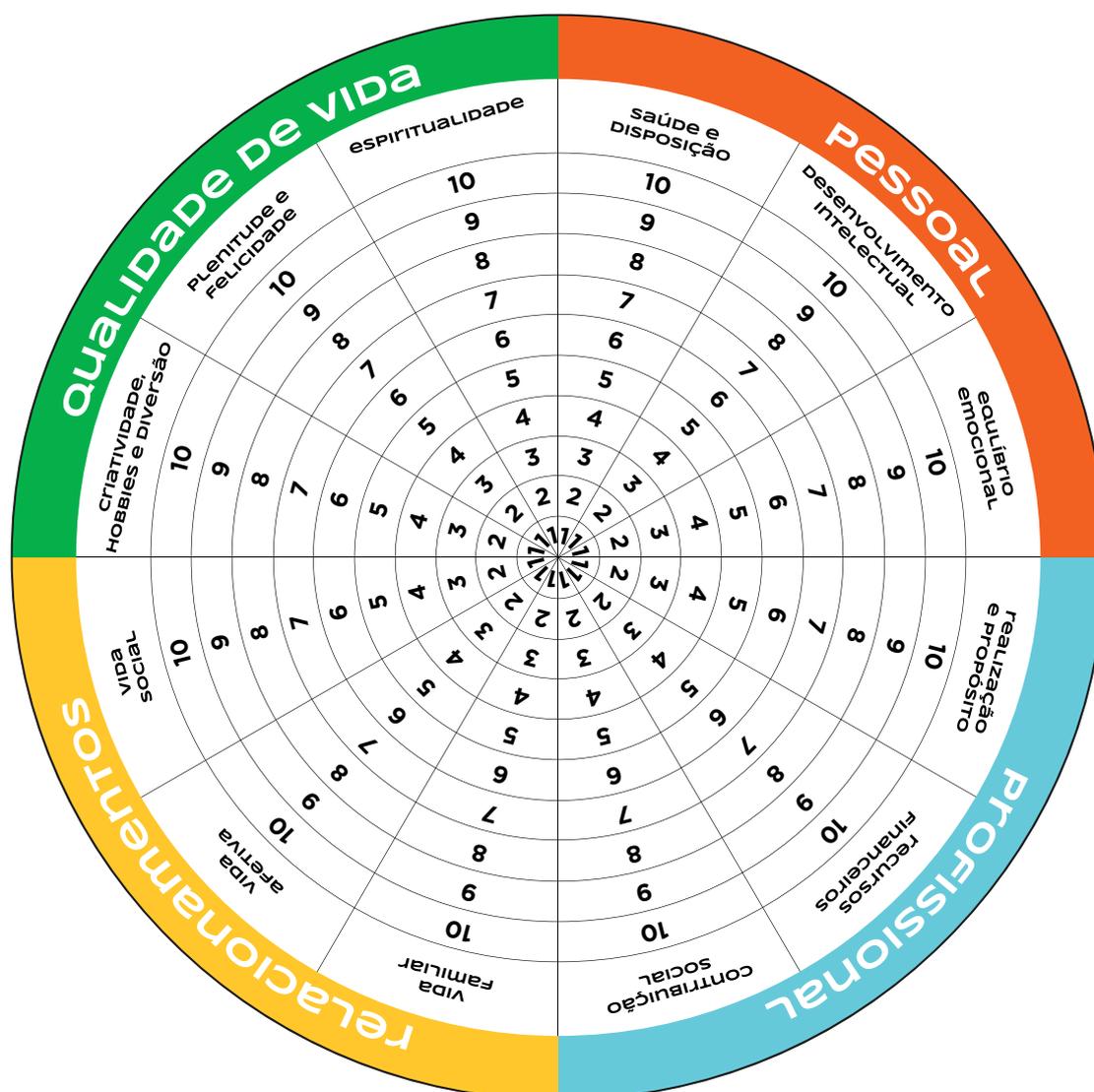
Respeitar o tempo de cada criança não significa ignorar o que é considerado normal para aquela idade. Existem marcos de desenvolvimento, que ajudam pais e professores a entender em quais áreas cada criança precisa de mais estímulo. Além disso, os marcos auxiliam na identificação de dificuldades e problemas, permitindo buscar ajuda mais cedo e com maiores chances de sucesso.

#### **Cada criança tem seu ritmo, mas os marcos de desenvolvimento precisam ser observados.**

Por fim, Senhores Coordenadores, ao refletirmos sobre os princípios, orientações e esclarecimentos da Escola de Pais do Brasil, compreendemos que a postura adotada pelo coordenador desempenha um papel fundamental na promoção de um ambiente inclusivo, respeitoso e educativo. Ao seguir princípios como colocar-se ao lado dos participantes, livrar-se de preconceitos e evitar associações políticas ou religiosas, o coordenador tem a oportunidade de criar uma atmosfera propícia ao diálogo aberto e à troca construtiva. Além disso, ao adotar práticas como fazer links com encontros anteriores e lidar com perguntas desafiadoras de forma honesta e respeitosa, demonstra um compromisso genuíno com o processo educativo e o desenvolvimento dos participantes – objetivo da Escola de Pais do Brasil.

# anexo I: roda da vida

**orientações para uso:**  
Tenha a imagem impressa  
ou desenhe o círculo dividido  
em 12 partes.



## O que é a RODA DA VIDA

**EMBORA** a felicidade não seja um estado permanente, ela pode ser buscada ao darmos atenção às diferentes esferas que compõem nossa existência. Ela depende de diversos fatores de nossa vida, tais como: a maneira como nos vemos, a qualidade dos nossos relacionamentos, a forma como lidamos com nossas carreiras profissionais, o modo como nos posicionamos diante do mundo, nossos valores e crenças, etc.

Pensando nisso, os hindus desenvolveram um sistema de autoavaliação chamado Roda da Vida. Eles chegaram à conclusão de que era necessário ter um sistema que permitisse às pessoas avaliar cada parte importante de sua vida para entenderem quais pontos estão satisfatórios e quais precisam de maior atenção e, assim, criaram a Roda da Vida, que é uma técnica de autoavaliação que visa avaliar o nível de satisfação pessoal em diversos aspectos considerados essenciais para encontrarmos o equilíbrio pessoal.

Este sistema é composto por um círculo com divisões que correspondem a diferentes aspectos importantes da nossa vida. A atenção dada a cada um destes aspectos é considerada fundamental para a conquista do equilíbrio pessoal. A ideia central é que as pessoas façam reflexões periódicas sobre o nível de satisfação em cada uma destas áreas e desenvolvam um plano de ação para melhorar o que não está satisfatório.

A reflexão sobre estes assuntos, e o autoconhecimento decorrente dela, constitui um passo muito importante do processo de planejamento estratégico pessoal. Trata-se do primeiro passo do caminho que leva à uma vida plena de sentido e realização. Neste sentido, o teste de autoavaliação Roda da Vida é uma ferramenta extremamente útil e abrangente, além de simples, para identificar e priorizar os aspectos que precisam de sua atenção no momento.

Equilíbrio é palavra fundamental quando se deseja construir uma vida prazerosa. O importante é procurar o melhor equilíbrio possível entre as diversas dimensões e aspectos importantes da nossa vida. Assim, pode-se afirmar que muito mais importante do que sentir satisfação plena em 1, 2 ou 3 aspectos específicos da nossa vida, é conseguir que todos os aspectos essenciais estejam equilibrados, mesmo que este equilíbrio não ocorra no maior nível de satisfação.

### ASPECTOS AVALIADOS

**FREQUENTEMENTE**, os aspectos considerados na Roda da Vida estão vinculados a quatro grandes grupos ou dimensões denominadas: Dimensão Pessoal; Dimensão Profissional; Qualidade de Vida; e Relacionamentos. Estas dimensões, por sua vez, são compostas por diversos aspectos, tais como: lazer, intelecto, saúde, vida financeira, amigos e família, trabalho, espiritualidade e amor. O número de aspectos pode variar conforme o modelo utilizado. Alguns consideram 8, outros 10, 12 ou mais aspectos.

Veja a seguir uma breve descrição de cada uma destas dimensões, bem como dos aspectos que compõem cada uma delas. Deve ser realizado individualmente, atribuindo nota de 0 a 10 a cada item:

### 1. SAÚDE E DISPOSIÇÃO

Os hindus consideram este aspecto como a mais importante, pois sem ela o restante não flui. Neste aspecto deve-se avaliar como a saúde física está sendo cuidada. É preciso fazer exames periódicos de rotina e, quando necessário, submeter-se aos tratamentos propostos. Neste aspecto existe também a preocupação com a quantidade e a qualidade dos alimentos ingeridos, e com a prática de exercícios físicos. O controle da obesidade e do sobrepeso é fundamental para a manutenção da saúde, da disposição e da qualidade de vida.

### 2. EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Este aspecto avalia a capacidade de controlar de forma eficaz as emoções e pressões, preservando a capacidade de agir e pensar com equilíbrio e serenidade. Fazem parte deste aspecto a capacidade de manter o foco em momentos difíceis, o controle das emoções sobre pressão e stress, a proporcionalidade das nossas reações emocionais em relação aos eventos que as geraram, a habilidade para expressar opiniões de forma clara e cordial e o controle da frustração quando as expectativas não são atingidas.

### 3. DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL

Este aspecto avalia o tempo que você investe em sua educação e desenvolvimento intelectual. Fazem parte deste aspecto a satisfação com seu atual nível de conhecimentos, a frequência com que participa em atividades de treinamento, tais como: cursos, seminários, palestras, workshops, etc., seu hábito de leitura de livros e artigos sobre temas diversos, a participação em atividades novas e não habituais, e a forma através da qual você se mantém informado sobre acontecimento atuais (leitura de jornais, revistas, blogs, fóruns de discussão, etc.).

### 4. CONTRIBUIÇÃO SOCIAL

Este aspecto avalia o tempo e esforços que você dedica a atividades que visam melhorar a vida de outras pessoas ou grupos. Fazem parte deste aspecto a satisfação com seu atual nível de contribuição social, a frequência com que participa de atividades filantrópicas ou trabalhos voluntários, sua disposição para ajudar a terceiros, sua cordialidade no trato com as pessoas, sua disposição para ensinar o que você sabe para outras pessoas, etc.

### 5. SITUAÇÃO FINANCEIRA

Este aspecto avalia o seu equilíbrio financeiro, incluindo: a capacidade de suprir, de forma satisfatória, as necessidades

as necessidades básicas de alimentação, vestuário, saúde e lazer; se a vida financeira é motivo de estresse e preocupação a ponto de trazer desgaste emocional; a disponibilidade de uma reserva financeira adequada para enfrentar eventuais crises e emergências; a existência de eventuais oportunidades para o aumento da renda; a satisfação com os investimentos realizados no passado, etc.

## **6. REALIZAÇÃO E PROPÓSITO**

Este aspecto avalia se a atividade profissional é interessante e lhe traz satisfação, se o ambiente de trabalho lhe oferece oportunidades de crescimento e desenvolvimento profissional, se seu trabalho é desafiante e lhe permite utilizar todas suas competências e experiência; se seus objetivos profissionais têm sido alcançados, se sua atividade profissional é consistente com sua Missão e com seus valores, se sua autoimagem profissional é positiva, etc. Aspecto também relacionado a sua formação, se a dedicação aos estudos permite o desenvolvimento de suas competências e objetivos.

## **7. PLENITUDE E FELICIDADE**

Este aspecto avalia seu nível de satisfação em relação à vida que leva, o seu otimismo em relação ao futuro, o sentimento de orgulho pelas conquistas do passado, a frequência com que você tem motivos para sorrir e festejar, sua autoconfiança, a sua percepção sobre o equilíbrio de todos os aspectos da sua vida, o prazer que a vida lhe proporciona, a frequência dos momentos de felicidade na sua vida, etc.

## **8. LAZER - CRIATIVIDADE, HOBBIES, DIVERSÃO**

Este aspecto avalia o tempo que você dedica a realizar atividades relacionadas com hobbies e diversão. Não entram neste item as atividades de trabalho ou de estudo, por mais que tragam satisfação. Esta área refere-se a tudo aquilo que “recarrega as suas energias”, que relaxa, diverte e dá satisfação. Avalia a diversidade de formas utilizadas para relaxar e se divertir e o prazer que estas atividades lhe proporcionam.

## **9. ESPIRITUALIDADE**

Este aspecto avalia se há paz interior, a sua força interna, a maneira com que você lida com sua fé, se suas crenças são mais ou menos coerentes com sua Missão e valores, o tempo que você dedica a atividades como introspecção, meditação e oração. Este item pode ou não estar ligado à religiosidade, mas se sua religião exerce influência nesses

aspectos, a espiritualidade terá relação com suas crenças. Reflete na maneira como você se conecta com a natureza, com o universo e sua capacidade de gratidão.

#### **10. VIDA FAMILIAR**

Este aspecto avalia os seus relacionamentos com seus parentes (pais, irmãos, filhos, primos, sogros, etc.), avaliando a qualidade e frequência dos relacionamentos, a forma como são resolvidos eventuais conflitos familiares, a harmonia e respeito entre os membros da família, a divisão de tarefas domésticas, a possibilidade de contar com os familiares em momentos de necessidade, etc. Deve-se destacar que este item não inclui o relacionamento com o marido, esposa ou namorado.

#### **11. VIDA AFETIVA**

Este aspecto trata do relacionamento afetivo que você tem com o parceiro (a) (marido, esposo, namorado) avaliando se ele é satisfatório, se existe respeito mútuo, a capacidade de conviver com as divergências, se existe coerência nos atos que impulsionam o casal a continuar unido, a visão de futuro do relacionamento, a satisfação com sua vida sexual, a existência de sonhos e expectativas de vida compartilhados, etc.

#### **12. VIDA SOCIAL**

Este aspecto trata do relacionamento que você mantém com amigos, colegas de trabalho e outros grupos com os quais você convive, avaliando sua quantidade, sua periodicidade, a qualidade deste tipo de relacionamentos, os benefícios que eles proporcionam, sua vontade e interesse em conviver com seus amigos e colegas, a capacidade de ver atendidas suas necessidades sociais em função destes relacionamentos, etc. Parar para refletir sobre o nível de satisfação nas diversas dimensões e aspectos que compõem a Roda da Vida pode ser um bom caminho para quem procura uma alternativa para realizar as mudanças necessárias que lhe possibilitarão alcançar uma vida melhor.

## **AVALIANDO O NÍVEL DE SATISFAÇÃO ATRAVÉS DA RODA DA VIDA**

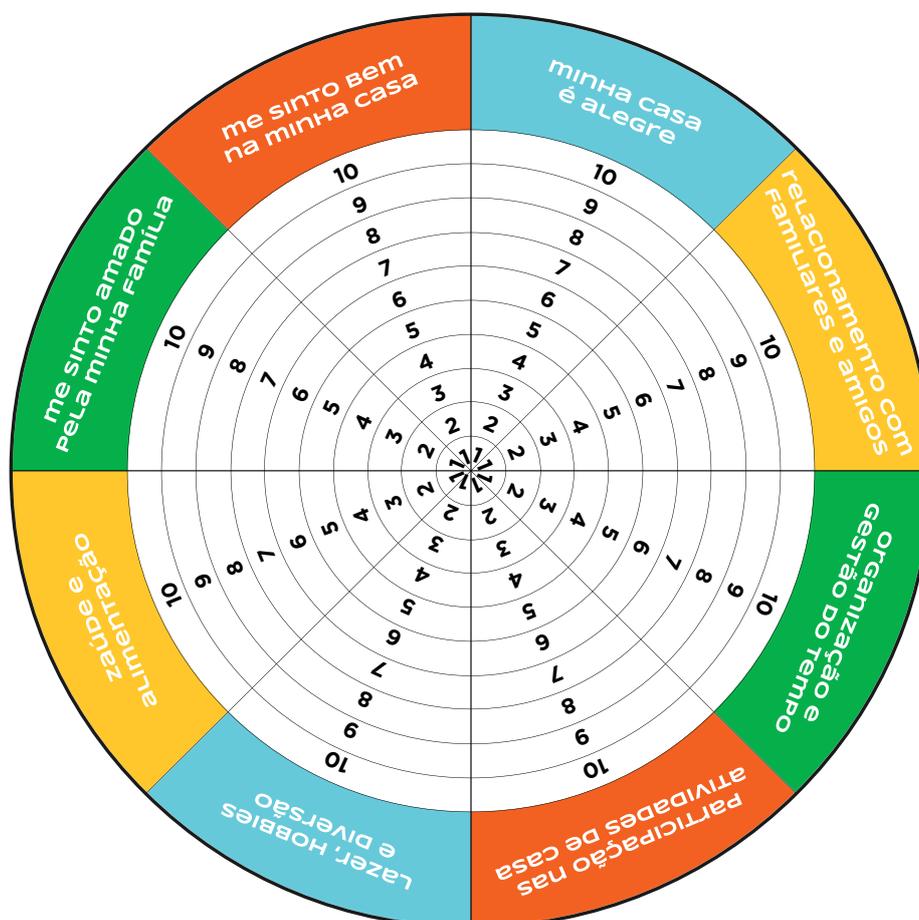
**APÓS** preencher a Planilha específica, deve-se indicar 3 áreas onde se deve ter uma maior atuação. Pode ocorrer, no entanto, que uma área tenha tido uma nota baixa, mas não queira trabalhar – por exemplo, uma pessoa que tanto seu pai, sua mãe quanto a sua irmã faleceram, para ela o campo Família talvez não mereça ser trabalhado. Detalhes importantes para a sua melhor funcionalidade:

- 1. Procure um local tranquilo e reserve pelo menos uma hora para fazer o exercício.**
- 2. Seja sincero em sua avaliação, lembre-se que está construindo algo para si mesmo, que deve interessar acima de tudo a você.**
- 3. Quando for fazer seu plano de ação, faça primeiro um brainstorming, ou seja, uma lista de tudo que vier à sua mente, por mais absurdo que pareça.**
- 4. Feito o brainstorming, selecione as ideias que terão mais impacto para os objetivos que pretende alcançar, elegendo no máximo 3 ações para um único aspecto da vida e 10 ações no total. A prática tem demonstrado que fazer listas enormes acaba nos desestimulando e então o risco de não ser fazer nada é grande. Outro ponto é que, quando colocamos foco em algo importante, as outras coisas tendem a se resolver com mais facilidade.**
- 5. Seja discreto com sua roda da vida, porém compartilhe-a com alguém de sua confiança e que de alguma forma será envolvido ou poderá lhe ajudar em seu plano de mudança, como namorada, pais, filhos ou colegas de trabalho. É provável que receba sugestões e o comprometimento do outro para lhe ajudar.**

# anexo II: roda da vida SIMPLIFICADA

**PODEMOS** aplicar com crianças e adolescentes uma roda da vida com aspectos mais simples que permita a crianças, adolescentes, pais e educadores identificar pontos importantes no dia a dia e que interferem na qualidade de vida, saúde física e mental, permitindo atuar de forma pontual - individualmente ou com apoio da família e da escola.

Cada participante deve ter em mãos a imagem a seguir ou desenhar um círculo dividido em 8 partes - Deve ser realizado individualmente atribuindo nota de 0 a 10 a cada item.



**Depois de ver a roda da vida girando, pense um pouco sobre isso. Avalie o que você ou alguém da sua família pode fazer para melhorar cada item?**

<b>me SINTO Bem em MINHA casa</b>	<b>minha casa é alegre</b>
<b>me SINTO amado PELA MINHA mãe</b>	<b>relacionamento com familiares e amigos</b>
<b>saúde e alimentação</b>	<b>organização e gestão de tempo</b>
<b>Lazer, HOBBIES e diversão</b>	<b>PARTICIPAÇÃO nas tarefas da casa</b>

### **1. me SINTO Bem em MINHA casa**

Minha casa é um lugar seguro, posso compartilhar minhas conquistas e angústias? Tenho meu espaço para me dedicar aos meus objetivos e contribuo para o bem de todos? Que atitudes podem contribuir para ficar melhor? Como você descreveria o clima emocional em sua casa? Há conflitos frequentes ou um ambiente mais tranquilo?

### **2. minha casa é alegre**

O ambiente de minha casa é leve? O bom humor geralmente está presente? Relevamos e aceitamos as pequenas falhas e momentos com imprevistos e frustrações? O ambiente é de positividade? Tenho capacidade de demonstrar gratidão?

### **3. me SINTO amado PELA MINHA FAMÍLIA**

Me sinto acolhido, posso contar com os familiares em momentos de necessidade, gosto de comemorar minhas conquistas com minha família? Sinto e ofereço afeto e apoio? Vocês passam tempo juntos como família? Quais são as atividades que vocês gostam de fazer juntos?

### **4. relacionamento com familiares e amigos**

Como é a comunicação entre os membros da família? Vocês conseguem conversar abertamente sobre seus sentimentos e

preocupações? Este aspecto avalia os seus relacionamentos com seus parentes (pais, irmãos, filhos, amigos, etc.), avaliando a qualidade dos relacionamentos, a confiança e o diálogo, a forma como são resolvidos eventuais conflitos, a harmonia e respeito mútuos.

### **5. saúde e alimentação**

Avalie como você se sente em relação à sua saúde e à qualidade da alimentação em sua casa. Há consciência e cuidado com atividades físicas, tempo ao ar livre, tempo longe de telas, quantidade e qualidade do sono, não ao uso de álcool e drogas?

### **6. organização e gestão do tempo**

Avalie como as tarefas são organizadas e o tempo é gerenciado em sua casa. Há rotina e organização?

### **7. Lazer, HOBBIES, Diversão**

Avalie como você aproveita seu tempo livre e seus hobbies, há espaço para criatividade e diversão? Como você recarrega as suas energias, o que te relaxa, diverte e dá satisfação?

### **8. PARTICIPAÇÃO nas tarefas de casa**

Avalie como as tarefas domésticas são distribuídas e realizadas em sua casa. Você se envolve e contribui com a divisão de tarefas domésticas?

Essa abordagem pode ajudar pais, educadores e adolescentes a terem conversas significativas sobre como se sentem em casa e como podem trabalhar juntos para tornar o ambiente familiar mais positivo e saudável.

# anexo II - TESTE DE DEPENDÊNCIA DA INTERNET

INTERNET ADDICTION TEST (IAT)

**Fonte:** Dra. Kimberly Young • info@psico-online.net

**PARA AVALIAR** o seu nível de dependência, atribua à resposta a cada pergunta o valor adequado segundo a seguinte escala:

- (1) Raramente
- (2) Ocasionalmente
- (3) Frequentemente
- (4) Quase Sempre
- (5) Sempre
- (0) Não se aplica

**1. ESTÁ LIGADO À INTERNET MAIS TEMPO DO QUE  
PRETENDIA?**

1       2       3       4       5       0

**2. NEGLIGENCIA TAREFAS DOMÉSTICAS PARA  
PASSAR MAIS TEMPO LIGADO?**

1       2       3       4       5       0

**3. Prefere a excitação da internet à intimidade com o seu parceiro?**

1     2     3     4     5     0

---

**4. Estabelece novas relações com outros utilizadores na internet?**

1     2     3     4     5     0

---

**5. As pessoas próximas de si se queixam sobre o tempo que passa ligado?**

1     2     3     4     5     0

---

**6. Os seus afazeres são alterados devido ao tempo que passa ligado?**

1     2     3     4     5     0

---

**7. Verifica o correio eletrónico antes de qualquer outra coisa que precise de fazer?**

1     2     3     4     5     0

---

**8. O seu desempenho ou produtividade no trabalho sofrem devido à internet?**

1     2     3     4     5     0

**9. Tem uma atitude defensiva ou de secretismo quando alguém lhe pergunta o que está fazendo na internet?**

1       2       3       4       5       0

---

**10. Bloqueia os pensamentos perturbantes sobre a sua vida com pensamentos reconfortantes da internet?**

1       2       3       4       5       0

---

**11. se encontra a desejar voltar a estar ligado à internet novamente?**

1       2       3       4       5       0

---

**12. Tem receio de que a vida sem internet seja aborrecida, vazia e sem alegria?**

1       2       3       4       5       0

---

**13. refila, grita ou fica irritado(a) se alguém o(a) incomoda enquanto está na internet?**

1       2       3       4       5       0

**14. PERDE O SONO POR ESTAR NA INTERNET ATÉ MUITO TARDE?**

1    
  2    
  3    
  4    
  5    
  0

**15. FICA PREOCUPADO COM A INTERNET QUANDO NÃO ESTÁ LIGADO OU FANTASIA COM ESTAR NA INTERNET?**

1    
  2    
  3    
  4    
  5    
  0

**16. DÁ POR SI A DIZER "SÓ MAIS UNS MINUTOS" QUANDO ESTÁ NA INTERNET?**

1    
  2    
  3    
  4    
  5    
  0

**17. TENTA REDUZIR A QUANTIDADE DE TEMPO QUE PASSA NA INTERNET E NÃO CONSEGUE?**

1    
  2    
  3    
  4    
  5    
  0

**18. TENTA ESCONDER A QUANTIDADE DE TEMPO QUE PASSOU NA INTERNET?**

1    
  2    
  3    
  4    
  5    
  0

**19. ESCOLHE PASSAR MAIS TEMPO NA INTERNET EM DETRIMENTO DE SAIR COM OUTRAS PESSOAS?**

1     
  2     
  3     
  4     
  5     
  0

**20. SENTE-SE DEPRIMIDO(A), INSTÁVEL OU NERVOSO(A) QUANDO NÃO ESTÁ NA INTERNET E ISSO DESAPARECE QUANDO VOLTA A ESTAR LIGADO?**

1     
  2     
  3     
  4     
  5     
  0

**PONTUAÇÃO:**  
**some todos os pontos e anote o Resultado.**

Quanto mais alta for a pontuação, maior é o nível de dependência e os problemas que o uso da Internet provoca. Segue a escala geral para ajudar a medir a sua pontuação:

**20-49 PONTOS:**

VOCÊ É UM UTILIZADOR MÉDIO. POR VEZES PODERÁ ATÉ NAVEGAR NA INTERNET UM POUCO DEMAIS, NO ENTANTO, TEM CONTROLE SOBRE A SUA UTILIZAÇÃO.

**50-79 PONTOS:**

VOCÊ TEM PROBLEMAS OCASIONAIS OU FREQUENTES DEVIDO AO USO DA INTERNET. DEVE CONSIDERAR O VERDADEIRO IMPACTO DE ESTAR LIGADO À INTERNET NA SUA VIDA.

**80-100 PONTOS:**

A UTILIZAÇÃO DA INTERNET ESTÁ CAUSANDO PROBLEMAS SIGNIFICATIVOS NA SUA VIDA. DEVE AVALIAR O IMPACTO DA INTERNET E LIDAR COM OS PROBLEMAS CAUSADOS DIRETAMENTE PELA SUA UTILIZAÇÃO DA MESMA.

3

**EPB** ESCOLA  
DE PAIS  
DO BRASIL