

**RITA CASTANHEIRA ALVES**

Psicóloga clínica infanto-juvenil



# ADOLESCÊNCIA, OS ANOS DA MUDANÇA

Estratégias, exercícios e exemplos  
para o ajudar a conhecer o seu filho

Prepare-se  
(e ao seu filho)  
para a idade das  
oportunidades

v o g a i s

# Índice

<b>Prefácio</b>	<b>9</b>
<b>Introdução</b>	<b>11</b>
<b>PRIMEIRA PARTE — O ADOLESCENTE É UMA PIZZA</b>	<b>15</b>
1 O Adolescente — «Queres mesmo saber quem sou?»	17
2 Maturação Cerebral — «Mas o que se passa que eu não vejo?»	22
3 Hormonas — «Pipocas que não controlo»	33
4 Características da Adolescência — «Já sou, mas ainda não sou»	41
<b>SEGUNDA PARTE — TEMAS QUENTES (OU ACABADINHOS DE CHEGAR À ADOLESCÊNCIA)</b>	<b>51</b>
5 Auto-estima e Auto-imagem — Super, hiper, megaessencial	53
6 Curiosidades, Interesses e Objectivos — O próximo fim-de-semana é o futuro	63
7 Amigos, Identidade Social e a Influência do Grupo — «Mas eles vão todos!»	72
8 Primeiras Experiências de Independência — Passeios depois das aulas, fins-de-semana fora, férias sem pais, saídas à noite. «Envias-me uma mensagem?»	84
9 Sexualidade — E se pudesses usar um preservativo de 1,60 m?	94
10 Redes Sociais e Tecnologias — «Não ponhas <i>like</i> , mãe!»	109
11 Substâncias Adictivas — Cigarros, drogas, álcool e uma pulseira electrónica	122
12 Riscos, Perigos e Alertas na Saúde Mental — «Desisto, pais, isto é demasiado duro.»	136

<b>TERCEIRA PARTE — DIREITOS (OBRIGATÓRIOS) DO ADOLESCENTE</b>	<b>149</b>
13 Intimidade e Espaço Pessoal — O seu filho é uma pessoa	151
14 Confiança e Diversidade de Experiências e Vivências — É preciso experimentar!	161
15 Direito à Opinião — Escutar e aceitar	172
16 Sentimento de Pertença e de Ser Apreciado — Construção de redes de apoio	180
 <b>QUARTA PARTE — ESTRATÉGIAS DE BOLSO</b>	 <b>187</b>
17 Empatia e Cumplicidade — Saber estar ao lado do seu filho	189
18 Analisar, Perceber e Experimentar Perspectivas — «Nunca tinha pensado nisso pai, mãe...»	197
19 Regras, Limites e Negociação — Às vezes ser um pai bacano é não ser bacano	207
20 Autonomia e Responsabilidades — «Mostra e eu permito vs. Permite e eu mostro»	217
21 Estar e Ser Família — «Faz-me festinhas na cabeça, mas só aqui em casa...»	228
22 Ajudar Com a Escola — «Até percebo disso, que tal fazermos juntos?»	242
23 Conhecer o Seu Filho — «Mas, afinal quem és tu, miúdo?»	256
24 Gestão do Erro — Estar lá para curar as feridas	265
 <b>QUINTA PARTE — DIFICULDADES, PREOCUPAÇÕES E DESAFIOS</b>	 <b>277</b>
<b>— PAI DE ADOLESCENTE SOFRE</b>	
25 Falhas de Comunicação — «Será que falo chinês?»	279
26 O Desapego e a Passagem para Segundo Plano — «Podias voltar a usar fraldas?»	311
27 Medos, Inseguranças e Receios de Pai — «Onde foste? Onde vais? Fumaste? Bebeste? Pintar o cabelo?»	317
28 Cansaço e Sensação de Ineficácia — «Será que nada do que digo tem valor?»	328
29 Expectativas, Desejos e Memórias de Pai — Um filho não serve para alcançar o que o pai não alcançou	335
 <b>Conclusão</b>	 <b>342</b>
<b>Arte(s) — Bóias de Salvação para Famílias a Adolescer</b>	<b>344</b>
<b>Agradecimentos</b>	<b>349</b>

# Prefácio

## **Surfando a adolescência!**

A Rita Castanheira Alves escreve desde miúda e escreve por gosto. Tem (e nota-se) esse prazer do texto! A sua escrita é clara e simples (algo adolescente), havendo sempre, ao longo do livro, muito cuidado na precisão científica dos argumentos. A sua obra é sobre adolescentes, os seus tédios, os seus dissabores e os seus desafios, e é destinada aos seus pais (e educadores). Com muita frescura, a Rita evita lugares-comuns catastrofistas, que tanto contribuem para incutir (ao longo de gerações) um enorme medo aos pais que, atemorizados, por vezes nem usufruem deste período de convívio com os seus filhos. Aborda aqui assuntos-base das preocupações de pais (e filhos): as alterações físicas, as relações interpessoais, a gestão do quotidiano, os sonhos e os receios, fazendo-se assim útil a pais e filhos.

A Rita entremeia com muita graça e originalidade o seu texto com trechos de outros e vemos que, apesar da mudança no estilo de escrita, o seu pai, ela própria e outros escritos anónimos (talvez de adolescentes de hoje), não são «datados», sendo mesmo algo intemporais: o corpo e as suas inquietações, os amigos, os amores e as tricas com os pais, sobretudo à volta de pequenos «nadas» que às vezes se tornam tão (desagradavelmente) invasivos do quotidiano. Estes últimos são actualizados geracionalmente: os horários de saída e de chegada a casa, as horas das refeições, o que se come, quanto se dorme, a partilha das tarefas «lá de casa», com quem se sai e com quem se «anda», o que se veste, o que se diz e como se fala, a privacidade face aos adultos e o diálogo com eles. Especificamente nesta geração de adolescentes, claro, as redes sociais e a relação quase simbiótica com as novas

tecnologias de informação e comunicação ganham um lugar de destaque, sobretudo desde que há smartphones e outros equipamentos integrados. E lá vêm as disputas por «coisa nenhuma», as reclamações, os isolamentos e os ressentimentos, que infernizam o dia-a-dia.

A Rita apresenta depoimentos, factos e sugestões onde, por um lado está patente a sua boa formação técnico-científica, por outro deixa transparecer o «tal» prazer da escrita, revelando uma «imparcialidade» notável: nem pais nem filhos a podem «acusar de favoritismo», tornando-se útil a ambos. Estou a ver os pais a lerem este livro, numa tentativa de se sentirem mais seguros face a este desafio educativo, sem culpabilidade. Estou a ver os adolescentes a lerem (na diagonal) o texto, à procura de uma resposta para alguma inquietação que não conseguem partilhar, mas que tanta insegurança (e por vezes mau-humor) lhes traz.

A Rita aponta, e a ciência do nosso tempo confirma, que tem de haver limites. Regras simples mas firmes e não inseridas num «braço de ferro» permanente, mas sim no âmbito de uma partilha de afecto, de cuidados recíprocos, de empatia, de confiança e de autonomia. E toda a gente sabe que as regras não se fazem «no campo de batalha». Têm de estar estabelecidas antes, serena e firmemente, contribuindo assim para uma «cultura familiar» e consolidando a percepção de «pertença e partilha».

As famílias, ao longo da infância dos filhos, têm de ser criativas na regulação do dia-a-dia, favorecendo a independência, a honestidade, a responsabilização e o usufruto de todos, e têm de ir «acolchoando» esta relação com muito amor e partilha. Se as famílias se «atrasarem» nesta dinâmica têm sempre o livro da Rita, que podem ler e discutir: uma leitura em conjunto, pelos 10 anos dos filhos, ou uma leitura individual, em qualquer altura.

Pais e filhos: divirtam-se e usufruam uns dos outros, da vossa vida e desta leitura!

Margarida Gaspar de Matos,  
Psicóloga e professora catedrática na Universidade de Lisboa,  
Agosto de 2016

# Introdução

20.08.96

*(...) Já consegui cravar a Alanis Morissette ao V., mas só em cassete, tenho de lha entregar amanhã. Hoje fui comprar roupa bué fixe. Comprei uma camisola às riscas brancas e azuis-bebé na Benetton, um minicasaco azul-turquesa com fecho e bolsos na Zara, umas calças elásticas aos quadrados brancos, cor-de-laranja e amarelos, uma t-shirt cor de laranja justa a condizer e um vestido.*

*O M. também me pediu em namoro, mas esse nem pensar. Disse-lhe que não.*

*O B. e outros estavam a dizer não sei o quê de mim e só ouvi assim: «Aquela Rita, sim, aquela que tem uma coisa no cabelo (a trança)...» Ainda estive para dizer o que era, mas não, e agora estou arrependida, assim podia conhecê-los melhor...*

*Amanhã, a C. vem cá passar o dia e tenho de lhe pedir conselhos sobre o N. , etc., etc.*

*Como estás a ver estou a chegar à tua última folha, ao som da Alanis Morissette em You Learn, You...*

*Foram história boas, más, divertidas, parvas, crianças duvidosas e adolescentes que passaram por aqui. Foi bom escrever nas tuas páginas, todos os dias, dia sim-dia não, dia não-dia não, quando havia tempo.*

*Ficaram aqui marcados os dias de uma simples adolescente para quem as histórias que interessam só aconteciam aos outros e para quem, de um momento para o outro, viver se tornou a melhor coisa do mundo,*

*Viver, crescer, conhecer, divertir, deixar a timidez, começar a namorar, etc., etc. Desde dia 19.4.95 a 20.8.96 tu foste a pessoa, ou melhor, a coisa que soube mais coisas acerca de mim.*

*És um diário que vai ficar para sempre guardado, muito bem guardado comigo, para quando eu for gente, gente grande, verdadeira, ver e reconhecer-me como teenager, aquela menina que dos 12 aos 13 anos mudou muito, viveu aquilo que*

*devia viver, mas que considera que agora a vida é que é vivida intensamente. Adeus, mas adeus para sempre.*

*Enão te esqueças: «You are my best friend» (frase tirada da música da Alanis que estou a ouvir).*

*(Rita na hora da despedida, ao som de Alanis Morissette)*

**A**ntes de tudo, porque fui adolescente. E agora com um distanciamento maior do que imaginava. Olho para trás, leio o que escrevia relatando o que acontecia, fazia, pensava e sentia, e eu não sou eu. No entanto, e por antes de tudo ter sido adolescente, sei e sinto como foi marcante a minha adolescência, a adolescente que fui e que pude ser. Naturalmente, à época sem consciência dos processos, dos porquês das atitudes e do que sentia, do que me levava a ser e a querer o que queria. Mas hoje, com a devida distância, com o que deixei na adolescência e o que dela permaneceu, vejo como sou uma grande parte desse processo de adolecer. Do meu processo de adolecer.

Depois, porque trabalho diariamente com adolescentes. Desafio esse que me permite perceber a preciosidade de cada movimento, tarefa e experiência desta fase. Não menos importante do que a fase anterior (a basilar infância), mas com especificidades e transformações determinantes e únicas, que merecem um conhecimento, uma interpretação e a consciência da existência das mesmas, não só pelos próprios adolescentes, como acima de tudo pelos adultos, pois estes têm uma forte presença, influência e responsabilidade no desenvolvimento dos adolescentes, nomeadamente as figuras parentais.

A seguir por eles mesmos, os pais dos adolescentes. Pessoas com as quais comunico diariamente, com quem procuro empatizar, ajudar e orientar. Pais que têm um desafio enorme, exigente e rigoroso, esse da educação, especialmente na adolescência dos filhos. E por isso admiro-os, estou disponível, desconstruo quando é preciso desconstruir, informo, encontramos estratégias e recursos, procuramos o que está a complicar ou a interferir, e, acima de tudo, apelo e tento que a parentalidade seja praticada de forma consciente do que é enquanto pessoa; do que o filho adolescente é enquanto pessoa numa fase específica; das características dessa fase; da necessidade de a mesma ser como é e de como é fundamental continuar a estar presente e activo, mas reinventando-se nessa relação de forma consciente.



E, no fim de tudo, porque os adolescentes estão a caminhar rumo ao futuro, à construção dos adultos que serão. E com a maioridade vêm os puzzles complexos de peças que se vão encaixando e que vão ser aquilo que este processo de adolecer permitiu e dificultou, encaixando algumas peças de forma errada e outras numa harmonia saudável e com tanto sentido.

E por encontrar em mim, enquanto psicóloga clínica, técnica de saúde mental na área infantil e juvenil, a responsabilidade de educar, sensibilizar, informar, partilhar o que vou reflectindo, conhecendo e aprendendo.

Por tudo isto nasce esta viagem em palavras: pela adolescente que fui, pelos adolescentes e pela adolescência, pelos pais dos adolescentes e pela responsabilidade enquanto técnica de saúde mental.

Uma viagem pela adolescência em palavras, para pais, mães e outros adultos que a queiram fazer. Acima de tudo, pretende ser uma ferramenta de **prevenção** e **consciencialização**, abordagens que cada vez mais, estou convicta, são o futuro. Estas poderão garantir uma melhor saúde mental e proporcionam a defesa e a protecção dos obstáculos mais graves e problemáticos no desenvolvimento; asseguram um caminho pelo crescimento mais tranquilo, saudável e equilibrado.

Este livro tem o propósito de ser um **guia preventivo**, com alguns dos aspectos que **todos** os pais de adolescentes deverão, pelo menos uma vez, ter o direito e o dever de ter consciência e conhecimento, de reflectir e saber como agir. Muitos outros aspectos e características da adolescência e do adolescente ficaram de fora, não menos importantes, mas por necessidade de fazer opções. No entanto, estou certa de que as informações que aqui se contemplam são fundamentais enquanto elementos a ter em conta na prevenção, como garantia de uma adolescência saudável, em que a parentalidade consciente, feita de forma informada, aprendida, reflectida e tranquila, é regra de ouro.

E porque a vivência real ensina-nos tanto, neste guia partilho histórias da adolescente que um dia fui, de outros adolescentes agora adultos, ou não, que tanto ensinam com o que pensaram, pensam, sentiram ou sentem nas suas experiências de adolecer ou ajudar a adolecer.

Fica o convite de entrar na adolescência enquanto agente preventivo, consciente e responsabilizado:

- › Conhecendo na **primeira parte** — **O adolescente é uma pizza** — efectivamente quem é essa tal *adolescência*, percebendo que tem aspectos neurológicos e hormonais reais e específicos, únicos desta fase, assim



- como tarefas emocionais e comportamentais necessárias e directamente relacionadas com os mesmos, tentando transmitir que nada é por acaso;
- › Arriscando na **segunda parte — Temas quentes (ou acabadinhos de chegar à adolescência)** — conhecer alguns dos temas mais quentes, porque são típicos da adolescência e também porque criam muitos desafios e preocupações aos pais, sendo determinantes para os filhos, enquanto oportunidades e enquanto riscos reais;
  - › Aceitando na **terceira parte — Direitos (obrigatórios) do adolescente** — que o seu filho, mesmo que para si seja ainda «o seu menino», tem direitos próprios e específicos da fase em que está e que os vai reclamar. E se ainda assim ele não o fizer, enquanto pai deverá garanti-los, mesmo sabendo e acreditando que é tão difícil, lembrando-se acima de tudo que ele é uma pessoa;
  - › Explorando e munindo-se na **quarta parte — Estratégias de bolso** — dos recursos, das ferramentas e estratégias de **prevenção** fundamentais e preciosas para qualquer pai de adolescente, que poderão evitar muitas situações de crise e proporcionar recursos protectores e resilientes ao seu filho;
  - › Terminando na **quinta parte — Dificuldades, preocupações e desafios: pai de adolescente sofre** — com a possibilidade e o direito, enquanto pai, de ter os seus receios, as suas dificuldades e emoções característicos de pais de adolescente, podendo legitimá-los, aceitá-los e, por instantes, saber o que fazer com eles. Mesmo que, por vezes, apenas reste conformar-se, esperar e respirar fundo.

No final fica a certeza «chata», e que pode desiludir os pais que as procuram, de que não há receitas ou fórmulas mágicas, e nunca este guia o pretenderia ser. As fórmulas mágicas falham sempre quando tratamos pessoas reais, idiossincráticas, com vontades e características próprias, felizmente.

Fica a certeza de que numa abordagem acima de tudo preventiva, simples, clara e objectiva, e já agora com muita boa disposição e entusiasmo à mistura, de forma consciente, informada e esclarecida, as leituras que aqui poderá fazer poderão dar um contributo nesse desafio mágico que é viver a adolescência de um filho. Esta é uma viagem para pais cansados mas entusiasmados.

**E um dia, um dia, quando der conta já passou...**

**Enquanto não passa, lanço-lhe o desafio: que pai, que mãe quer ser no «adolescer» do seu filho?**

# PRIMEIRA PARTE

O Adolescente  
É Uma *Pizza*



# 1 | O Adolescente

«Queres mesmo saber quem sou?»

## ADOLESCÊNCIA

*Fase da vida humana entre a infância e a idade adulta, aproximadamente entre os 12 e os 18 anos, que se caracteriza por mudanças físicas e psicológicas que ocorrem desde a puberdade até ao completo desenvolvimento do organismo (ex.: passou parte da adolescência no estrangeiro); [Figurado] Fase de desenvolvimento de algo que se caracteriza pela juventude e pelo viço (ex.: adolescência do punk rock).*

*Numa carta do meu pai para os pais dele escrita aos 16 anos:*

*Benguela, 23 de Outubro de 1972*

*(...) Já me falta assunto para as minhas cartas, mas sempre vou arranjando um ou outro de mais interesse. (...)*

*Por exemplo o baile que nós organizámos no lar no sábado passado. A decoração constava de posters que são fotografias de artistas em ponto grande. As lâmpadas estavam cobertas de papel de diversas cores; arranjámos um jogo de luzes a apagar e a acender e o giradiscos. Eu e outro colega meu já andávamos um pouco alegres e até dançámos bastante e demo-nos muito bem com a farra, já que era tudo jovens. A comida e a bebida não faltaram, foi tudo com fartura. Convidámos professores e também dançaram. Se por acaso aí vir a M. diga que farras como estas aqui no lar deve haver poucas aí em Porto Amboim, e que para se dançar não é preciso vaidade de trajes; até fui gabado pelas miúdas por eu dançar bastante bem as músicas mexidas. (...)*

No ano de 2000 existia uma revista valiosa chamada *Adolescentes!*, com publicação trimestral, dirigida pela jornalista Isabel Stilwell. A minha mãe comprava a revista e um dia resolvi escrever para lá, enquanto adolescente, e a minha crónica foi publicada. Aos 17 anos dizia assim:

### **Temos medo é de crescer**

*Esta folha, sem um único risco, sem uma única palavra, poderia ter estampada toda a minha história de um passado insaciado e duvidoso que carrego comigo e carregarei para sempre... Porquê em branco? Porque será? Trata-se de uma adolescente com 17 anos e se bem tenho percebido, do que tenho sido, esta estranha mas tão gulosa espécie é um ser de uma interminável insatisfação e inconsolável inconformismo, que pensa nunca viver a vida em pleno e completamente, e mais tarde ou mais cedo arrepender-se... Somos todos assim!*

*É claro que os nossos caminhos para chegar a essa folha branca diferem e aí são determinantes as personalidades:*

- › **o cego** — vive a vida numa cegueira constante, por mera distração ou por opção, arrepende-se de tudo o que foi a sua vida, apenas por vontade própria;
- › **o contestatário** — durante toda a sua infância resolveu dizer «Escuro», quando estava perante uma parede branca com uma tabuleta onde se podia ler «Pintado de Fresco». Este jovem não gosta de dizer que está satisfeito ou que viveu um bom dia, simplesmente contesta! Se tentarem perguntar-lhe os seus fundamentos será uma missão totalmente impossível, com banda sonora e mensagens autodestrutíveis em cinco segundos. Afinal, esta espécie não responde a perguntas, apenas refila;
- › **a vítima** — todos os seus amigos costumam dizer que é «Maluco» ou «Não bate bem», mas é tudo fachada. As vítimas são adolescentes impessoais, perdidos e diga-se em bom português: «Pensar está escasso.» Resolvem desenvolver uma personalidade de uma história ou de uma novela cheia de problemas (os quais são totalmente desconhecidos), de traumas e receios de infância. Conseguem convencer-se, deste modo, que não são pessoas melhores porque as suas vidas não têm sido nada fáceis;
- › **o acusador** — aponta geralmente aos pais não lhe terem proporcionado uma mão-cheia de episódios cómicos e hilariantes para preencherem a sua folha e a mostrarem a todos aqueles que lá na escola ou lá na rua são os chamados famosos. Refila com os pais, com o único desejo de descarregar a raiva que sente por si mesmo e que o abala por completo.

*Não se assustem, adultos, estas criaturas não vão para o poder quando crescerem. Simplesmente porque aí saberão ser, da melhor forma do mundo, adultos*

*e encarar a personalidade como um conjunto de características que o mundo cão e a vida de desilusões originaram...*

*Acredito nisso. Mas, sabem, ainda consigo conhecer pessoas tão boas e tão livres de todas essas teorias e psicologias, pessoas que procuram dar ao ser humano um conjunto de comprimidos para que nunca mais veja a vida como ela é na realidade.*

*Sabem, em vez de me espantar com a crueldade e o egoísmo do Homem, surpreendo-me com a sua bondade e carinho e chego até a desconfiar desses sentimentos. Tenho pena, a sério que tenho pena. Pena de já me surpreender com coisas destas e saber que seres como eu, cheios de sangue movimentado e alegre a correr no corpo inteiro, têm medo de tudo isto. De se desiludirem com o amigo, de partir do princípio de que todos mentimos na primeira frase que dizemos, da solidão que parece estar sempre connosco, mesmo quando estamos rodeados por milhares de homenzinhos como nós... E com todo este medo aterrorizante, todo aquele sangue que conseguia ferver e entusiasmar-se segue o seu curso banal, de quem já nada mais tem para saber, ou aquilo que tem não lhe desperta qualquer forma de interesse ou curiosidade: «Provavelmente é outra vez alguma coisa sem interesse ou que ainda me vai trazer mais complicações...»*

*Percebem assim porque é que muitas vezes o adolescente não tem atitude, não tem crítica, não tem coragem e não ajuda?! Já sei, já sei que nem todos são assim, mas acreditem, todos são, só que não sabem e todas estas atitude e fraqueza reflectem-se numa prática diferente da exposta aqui.*

*Os seres que vos ocupam a cabeça, dos quais vocês até gostam e gostavam de poder estar ao seu lado, vestidos de calças largas e boné, de vestido decotado ou calções e top, precisam de ser encarados como as pizzas de que tanto gostamos: todos com uma mesma base e com os mais variados ingredientes, que nos dão a cada um sabores e sensações tão diferentes, mas que provêm quase sempre da mesma base, de um só sabor e ingrediente, comum para todos!*

*Como bons analistas e cozinheiros, aceitem um conselho de uma das pizzas: eu! Não escolham os melhores ingredientes, da melhor qualidade, das melhores marcas, que escondem uma base sem grande tradição e sabor. Às vezes, é preferível que a vossa pizza tenha pior aspecto e uma qualidade na apresentação menor e a base ser de uma extrema qualidade, acreditem... Não perceberam esta lengalenga das pizzas?*

*Simplesmente, acho que por vezes os nossos condutores e analistas não nos analisam da melhor maneira e conduzem o assunto de uma forma obscura, sem grande precisão. Se querem uma revista Adolescentes!, façam o que estão a fazer, se querem a vossa Adolescentes!, demonstrem agitação, atitude, inquietude*

*e rebeldia, falem com outro tipo de adolescentes que sabem o que é ter medo da droga, do álcool, das saídas, mas muito particularmente das pessoas, da vida, do mundo e da desilusão.*

*Quero com isto dizer que se trata de uma revista realmente boa, mas que não responde da melhor forma aos problemas que mais afectam estes bichinhos que nós somos. Falo dos problemas humanos, da verdadeira parte humana... Do medo de crescer, do nosso receio de não ter uma mãe a fazer o jantar quando chegamos a casa, de não termos um pai a refilar por causa da exorbitante conta do telefone e um irmão ou irmã a pedir-nos a toda a hora para irmos com ele(a) jogar à bola... A sério, acreditem! Temos necessidade de toda essa agitação, de toda essa «chatice». De termos razões para sermos teimosos, de nos aborrecermos, de chorarmos porque não podemos voltar para casa às nove da manhã... Queremos chorar por coisas dessas, por não termos quem nos faça a comida quando chegamos a casa cansados e tristes, quem nos afague a cabeça quando adormecemos no sofá ou quem nos diga de manhã para irmos estudar depois das aulas.*

*Isso sim, é ter medo de escrever a nossa história numa folha de papel branco, quando nem sequer se tem a folha quanto mais a caneta...*

*De qualquer modo podiam explicar toda esta conversa aos vossos (nossos) pais e assim iriam perceber porque no dia anterior a Maria não conseguia falar sem chorar, o João saiu de casa sem se despedir ou a Alice devorou o jantar sem dizer uma única palavra, um único olhar... É preciso falar nas causas e não só nos efeitos, como geralmente fazem; é preciso apelar à atenção dos pais, às suas compreensão e paciência. Não se limitem a dizer que somos rebeldes e revoltados. Por vezes o controlo foge e a nossa cabeça fica totalmente perdida e descontrolada. É nesta parte que vocês (pais) são absolutamente necessários e valiosos e os vossos meninos só vos querem a vocês, pais.*

*De qualquer modo, obrigada por toda a segurança e conforto que a minha mãe consegue sentir desde que vocês apareceram. Obrigada por a dotarem de uma maior confiança nas suas qualidades enquanto minha mãe! Agora só vos peço: pensem na minha proposta! Afinal, sou uma das vossas vítimas.*

A adolescência existe efectivamente, é real. Não é uma fantasia, uma ilusão, uma coisa inventada.

Tem características específicas, distintas do antes (infância) e do depois (idade adulta), com marcos únicos desenvolvimentais, biológicos, emocionais e comportamentais e é constituída por tarefas de crescimento físico e

psicológico fundamentais, específicas e inerentes à mesma. Existe no dicionário, tem definições próprias, todos nós, já adultos (ou não), a sentimos e precisamos dela. Acima de tudo, acontece dentro de nós, é real.

Como pai ou como mãe, é fundamental ter a consciência da existência «dessa tal adolescência», do que se trata, o que envolve, o que a caracteriza e o que é fundamental na mesma.

Fica a questão que o guiará ao longo desta viagem em palavras pela adolescência e que é determinante para a forma como olha, interage e caminha com o seu filho adolescente no seu «adolescer»: **queres mesmo saber quem sou?**



## 2 | Maturação Cerebral

«Mas o que se passa que eu não vejo?»

Numa folha solta, em Junho de 1997:

**Amor ou outra coisa qualquer (!)**



*Não há nada para falar, nem para dizer, por isso digo parvoíces, coisas sem nexo («inexas»). Vou esperar por uma rosa, dada por um homem (...), pelo menos há amor.*

*Que tal atirar-me de um precipício e gritar, gritar assim de repente (?).  
Que tal fugir, fugir daqui para bem longe, só, e conhecer outra gente (?).  
Que tal experimentar sensações (...)? Que tal morrer, que tal cagar  
para tudo e para todos?*

*Que tal partir tudo o que se pode, que tal riscar as paredes do  
meu quarto, que tal mandar um beijo sem mais nem menos? Que  
tal sair e só voltar para casa no 3.º dia? Que tal fazer gazeta, que tal  
chumbar...?*

*Que tal... parar?*

*Assinado: Alice Só, em mais um momento de «inexo» (sem lógica,  
palavra de mais um momento sem lógica).*



## SAIBA (MAIS)

Baseamo-nos com frequência apenas no que vemos e no que nos mostram e paramos pouco para reflectir sobre o que fará com que o adolescente aja, sinta e pense como o demonstra... Ainda por cima, estando maior do que muitos dos pais, já com barba, estrutura muscular muito desenvolvida ou com uma copa de *soutien* muito superior à da mãe e número de sapato que já em muito ultrapassa o de muitos pais e mães. Existe um cérebro em desenvolvimento, com muita responsabilidade nas acções demonstradas, mas não conseguimos olhar para ele para perceber o que lá se passa. Nunca esquecendo o ambiente, a história do adolescente, que o influenciam e influenciaram desde que começou a sua gestação. No entanto, quem educa ou ajuda a crescer deve ter sempre em consideração aquilo que cerebralmente está a acontecer.

O cérebro adolescente é alvo de poucos estudos, a investigação na área neurológica tem-se dedicado mais, nas faixas etárias antes da idade adulta, à fase infantil e do bebé. Esta pouca dedicação prende-se também com a forma como a adolescência era encarada e definida até há relativamente poucos anos, o que é abordado no capítulo 4 desta primeira parte. Com o reconhecimento da adolescência como uma fase de desenvolvimento independente, com características e dinâmicas próprias, os últimos anos têm sido palco de mais estudos sobre o cérebro nesta fase, fundamentais para a compreensão do adolescente.

Importa começar por referir que o cérebro adolescente é bastante diferente do cérebro adulto. Por isso, a primeira mudança é deixar de esperar, constantemente, que o adolescente pense, sinta e aja como pensa, sente e faz enquanto pai adulto. Não só são momentos e contextos diferentes, como o próprio cérebro está mesmo numa fase diferente e por isso a provocar reacções diferentes. Não é possível fazer e ser igual, mesmo nalgumas situações que parecem óbvias.

O cérebro está numa fase de grande desenvolvimento, o que leva a duas notícias, uma muito boa e outra talvez menos boa para quem educa e deseja que os filhos cresçam felizes, equilibrados e em segurança: é uma fase de grandes e únicas potencialidades, mas também de vulnerabilidades específicas, que desaparecem com a entrada na idade adulta. Como tal, é uma janela de tempo de grande absorção de tudo o que o rodeia e que o adolescente experiencia, de positivo e negativo.

Para facilitar a compreensão objectiva e o conhecimento da maturação cerebral e as suas principais características na adolescência, optei por, neste capítulo, referir apenas os aspectos mais generalistas, organizando-os por pequenas áreas ou tópicos, e ao longo do livro abordar os aspectos, factos e características de maturação cerebral específicas e aplicadas a cada tema explorado, sempre que assim considere pertinente.

Não se trata de um livro de Neurociência, pelo que a abordagem escolhida é pouco aprofundada, com uma selecção de aspectos essenciais e importantes para munir os pais com mais informação e ajudá-los na compreensão do adolescente relativamente a algumas acções, reacções difíceis de explicar e para a relação dos mesmos com o adolescente. É uma área vasta, muito rica, continuamente em investigação. Recomendo vivamente que, enquanto pai, a possa explorar e aprofundar.

### **O cérebro forma-se de trás para a frente**

O cérebro forma-se de trás para a frente, pelo que as primeiras estruturas a estarem formadas são as que medeiam a nossa interacção com o ambiente e regulam os nossos processos sensoriais (audição, visão, equilíbrio, toque e noção espacial).

As últimas zonas a serem «ligadas» são os lobos frontais, os quais são responsáveis por funções executivas como: o pensamento abstracto e criativo; a fluência do pensamento e da linguagem; as respostas afectivas e a capacidade para ligações emocionais; o julgamento social; a vontade e a determinação para a acção, a atenção selectiva e a memória prospectiva. Sabendo isto, lembre-se de que o desenvolvimento e a maturação estão em processo, e não finalizados.

### **Córtex pré-frontal imaturo**

A parte da frente dos lobos frontais chama-se córtex pré-frontal e é responsável, entre outras funções, pela estratégia, o planeamento e a antecipação de riscos e cenários. Por isso, espere que a imaturidade desta zona seja com frequência responsável por tomadas de decisões pobres e imediatas, tomada de riscos e impulsividade.

### **Memória prospectiva**

A memória prospectiva, responsável pela capacidade de memorizar a intenção de fazer determinada acção num tempo futuro (por exemplo, fazer um trabalho para a escola no fim-de-semana seguinte), parece não ter

qualquer desenvolvimento significativo entre os 10 e os 14 anos. Talvez isso, juntamente com a pouca capacidade de planeamento e antecipação, explique algumas situações de incumprimento ou a não realização de acções após pouco tempo de terem sido planeadas ou solicitadas, quase como um lapso de «memória» difícil de perceber.

### **Sistema límbico**

O sistema límbico é formado por tálamo, hipotálamo, amígdala, hipocampo, corpos mamilares, cíngulo e núcleos septais hipotalâmicos (núcleo caudado, putâmen, pálido e *accumbens*). Cada uma destas áreas tem funções específicas.

A investigação mostra que durante a adolescência intensifica-se a conexão entre o sistema límbico e o córtex pré-frontal, feita pelo núcleo *accumbens*, momento em que começa um processo de integração entre processos cognitivos e emocionais. Numa conexão adequada, espera-se que o córtex pré-frontal sirva como filtro do que vem do sistema límbico, avaliando riscos, de forma a regular uma tomada de decisão socialmente adequada. No entanto, na adolescência este circuito é ainda imaturo e aquilo que se observa é uma actividade límbica muito intensa e que se sobrepõe à actividade cortical pré-frontal, mais cognitiva, havendo uma clara sobreposição das emoções sobre as cognições. Daí que o adolescente manifeste com frequência falta de racionalidade nas suas decisões e uma grande influência das emoções nas suas decisões e acções (Vigil, Orellana, Cortes, Molina, Switzer & Klaus citados por Coutinho, 2013)\*.

### **Uma amígdala imatura**

A amígdala, estrutura do sistema límbico, por baixo do lobo temporal, é responsável pelo comportamento sexual e emocional, e está ainda muito imatura na adolescência, contribuindo para as reacções explosivas do adolescente. Em associação com a pouca conectividade com o lobo frontal, leva a muitos dos comportamentos impulsivos e de risco, exuberantes ou excessivos, que por vezes se observam no adolescente. O que acontece é que a amígdala assinala perigo, mas os lobos frontais não respondem, não fazendo a função de análise e julgamento, ficando o adolescente sem saber o que fazer, e por isso age no momento, impulsivamente.

---

\* Coutinho, P. *Tradução Neuroimagingológica dos Ritmos da Maturação Pubertária em Adolescentes do Sexo Feminino*, dissertação de mestrado em Saúde do Adolescente. Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2013.

### **Córtex cingulado anterior**

O córtex cingulado anterior é responsável, entre outras funções, por ajudar a detectar erros, actuando como uma espécie de «monitor comportamental», e está ainda em desenvolvimento, o que dificulta a aprendizagem com erros já cometidos e a capacidade de aprender com os mesmos. Daí que muitos pais refiram que os adolescentes, por vezes, mesmo depois de errarem, parecem não ter aprendido.

### **Dopamina**

Na adolescência assiste-se a um aumento natural da produção de dopamina, um neurotransmissor responsável pela sensação de recompensa e prazer, proporcionando bem-estar. Este aumento substancial leva a que o adolescente se foque e se motive muito mais pelos efeitos prazenteiros de uma determinada tarefa, actividade ou substância do que nos riscos da mesma. É um momento fantástico para se desenvolver actividades saudáveis e positivas com o adolescente, que possam levar à produção de dopamina, como forma de não a procurar tanto noutra tipo de actividades ou situações negativas, como o consumo de substâncias psicoactivas ou o recurso excessivo às tecnologias, por exemplo.

### **Lobos parietais e as multitarefas**

Atrás dos lobos frontais estão os lobos parietais, os quais são essenciais para a capacidade de mudar de tarefas, competência que também matura mais tarde no cérebro adolescente. Por isso, é importante que o adolescente, em momentos de estudo ou de trabalho, não esteja a fazer várias tarefas em simultâneo ou a atender a diversos estímulos ao mesmo tempo (por exemplo, estudar e responder a mensagens no telemóvel).

### **Muita matéria cinzenta e pouca matéria branca**

No cérebro adolescente encontra-se uma grande quantidade de matéria cinzenta (composta pelos neurónios, que formam as estruturas básicas do cérebro) e matéria branca em muito menor quantidade (responsável pela comunicação e transmissão eficiente da informação de uma parte do cérebro para a outra).

### **Remodelação sináptica e mielinização**

Dois dos processos corticais mais importantes durante a adolescência são a eliminação sináptica (Cruz, Egan e Lewis citados por Counotte, Li,

Wortel, Gouwenberg, Schors, Smit e Spijker, 2010) e a mielinização (Giedd, Blumenthal, Jeffries, Castellanos, Liu, Zijdenbos, Paus, Evans e Rappoport, citados por Counotte *et al.*, 2010)\*. Devido à grande plasticidade neuronal\*\* que caracteriza o cérebro adolescente, o processo de eliminação sináptica acelera entre o meio e o final da adolescência, o que significa que as conexões menos utilizadas vão sendo eliminadas, tornando o cérebro mais eficiente e com uma resposta mais eficaz às exigências do meio, permitindo a especialização de áreas cerebrais. A mielinização é o que facilita a transmissão de impulsos nervosos no sistema nervoso central, aumentando a velocidade de processamento da informação. Na adolescência é reforçada nas áreas corticais intactas, aumentando a velocidade de transmissão de informação nessas zonas e reforçando as conexões neuronais mais utilizadas. Sabe-se que este reforço de mielinização no córtex pré-frontal só acontece a partir da segunda década de vida (Coutinho, 2013)\*\*\*.

### **Aumento da resposta ao stress**

Durante a adolescência verifica-se um aumento da vulnerabilidade ao *stress*, o que justifica muitas das reacções excessivas do adolescente e também a vulnerabilidade nesta fase para o aparecimento de perturbações de ansiedade, que é maior do que na idade adulta. Esta maior susceptibilidade ao *stress* por parte dos adolescentes deve-se à hormona THP (Tetrahydroprogesterona), responsável pela resposta ao *stress* para lidar com a ansiedade, a qual tem um efeito inverso na adolescência, aumentando a ansiedade em vez de a reduzir, como acontece nos adultos e nas crianças\*\*\*\*. Nos adolescentes, é como se a ansiedade gerasse ainda mais ansiedade.

### **Áfinal nem tudo são só hormonas**

Na adolescência há pela primeira vez uma grande alteração das concentrações das hormonas, não estando o cérebro preparado e configurado para

---

\* Counotte, D. S., Li, K. W., Wortel, J., Gouwenberg, Y., Schors, R. C., Smit, A. B., e Spijker, S., «Changes in Molecular Composition of Rat Medial Prefrontal Cortex Synapses During Adolescent Development», *European Journal of Neuroscience*, 32. 2010, pp. 1452–1460.

\*\* *Plasticidade* significa que o cérebro pode ser mudado pela experiência, como se fosse moldado, como o plástico. David Hubel e Torsten Wiesel foram dois cientistas de Harvard com trabalho notável na área visual, que comprova a plasticidade cerebral.

\*\*\* Coutinho, P. *Tradução Neuroimagiológica dos Ritmos da Maturação Pubertária em Adolescentes do Sexo Feminino*, dissertação de mestrado em Saúde do Adolescente. Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2013.

\*\*\*\* McCarthy, M. «GABA Receptors Make Teens Resistant to Input», *Nature Neuroscience*, 10. 2007, pp. 397–399.

modelar a resposta física a estas alterações, daí que a culpa não seja só das hormonas, mas também por o cérebro não estar preparado. Por isso, mais do que a influência das hormonas, é fundamental conhecer a ligação das hormonas com as áreas cerebrais, o que poderá ser feito recorrendo ao capítulo seguinte, *Hormonas — pipocas que não controlo*.

### **Melhor LTP**

A investigação mostra que os adolescentes têm melhores condições para a aprendizagem do que os adultos, porque têm melhor Potenciação de Longa Duração (em inglês *LTP*, *Long-Term Potentiation*), um dos fenómenos envolvidos na plasticidade sináptica, a capacidade de as sinapses químicas alterarem a sua força. A LTP é um dos mecanismos que estão na base da aprendizagem porque a memória é codificada por modificação da força sináptica. Tal facto mostra que as memórias são mais fáceis de se produzir e têm maior duração quando são adquiridas na fase da adolescência. É por isso um período de grande flexibilidade, abertura à aprendizagem e ao crescimento. Tal facto tem um lado bom mas também um outro perigoso: permite grandes aquisições e aprendizagens de talentos, matérias, competências, e, ao mesmo tempo, a absorção rápida do que são estímulos externos negativos, como as substâncias químicas, drogas, *stress* e muitos outros elementos do ambiente.

### **Mas nada é por acaso!**

A investigação refere que na adolescência a maturação cerebral está concluída em cerca de 80%. No entanto, os 20% que faltam para que o cérebro atinja a maturidade são cruciais. Estes 20% explicam muitos dos comportamentos e acções com os quais os pais sentem maior dificuldade em lidar: as oscilações de humor, a irritabilidade, a impulsividade e a explosividade, assim como a incapacidade para se focarem, seguirem ou estarem conectados com os adultos. Existe também uma maior vulnerabilidade para o uso de drogas e álcool e para o envolvimento em comportamentos de risco. Por outro lado, é uma fase mágica e preciosa de grandes potencialidades, que é necessário estimular e aproveitar todos os dias para que se desenvolvam os talentos, as aprendizagens, as boas práticas e as competências.

Esta exuberância cerebral, a enorme plasticidade e tudo o que ela envolve nesta fase não acontecem por acaso. A adolescência é um período de independência, autonomia e criação de um caminho próprio, em que o adolescente se propõe, ainda que ligado afectivamente, a criar maior



autonomia relativamente aos pais, a explorar novas hipóteses, reinventar-se ou experimentar-se por si próprio e tentar a sua felicidade. Por todas estas necessidades, o cérebro corresponde. Nada é por acaso.

### **Mas também não pode ser uma desculpa constante**

Apesar do conhecimento acerca das mudanças que estão a acontecer no cérebro de um adolescente, não se pode desculpar todas as acções, deixando que passem. O entendimento da maturação cerebral pode e deve ser partilhado com os filhos. É uma ajuda e uma orientação para que, com base no que se sabe, se consiga criar estratégias eficazes que ajudem o adolescente a crescer equilibrado, feliz e saudável, preparando-o para o futuro próximo, a idade adulta.\* Afinal, a plasticidade é uma oportunidade e não uma desculpa.

## QUESTIONE-SE!

Será que apenas vê um adulto pequeno? Ou uma criança grande? A maturação cerebral está em curso, por favor contribua.

- › Consegue compreender as mudanças, as oscilações de humor e a impulsividade do seu filho?
- › Perante o facto de ele ser adolescente, costuma ajudá-lo nas tomadas de decisões?
- › Acha-o excessivamente imaturo? Ou excessivamente maduro?
- › Considera que o seu filho adolescente pensa, sente e age da mesma forma que há cinco anos?
- › Já leu ou informou-se sobre as características cerebrais do adolescente?

## NÃO ESQUECER!

### **Mitos e ideias preconcebidas**

- › As hormonas são as principais responsáveis pelo comportamento impulsivo e emotivo dos adolescentes;
- › Os adolescentes são rebeldes e opositivos porque querem ser difíceis e diferentes;

\* Além das referências que foram sendo feitas, a exposição sobre a maturação cerebral na adolescência foi baseada no livro de Jensen, F. E. e Nutt, A. E. *The Teenage Brain: A Neuroscientist's Survival Guide to Raising Adolescents and Young Adults*. Harper Collins, Nova Iorque, 2015.

- › Os cérebros dos adolescentes são resilientes, pelo que não vão ter consequências permanentes, por exemplo, pelo consumo excessivo de álcool;
- › Os talentos revelados nesta fase, ou os eventuais QI, manter-se-ão exactamente iguais para o resto da vida.

### **Todos os dias, lembre-se de que...**

- › «Não estou a ver, mas está a acontecer.»
- › «Ele ainda “não tem”, tenho de o ajudar a ter.»
- › «Tenho de o ajudar a antecipar riscos.»
- › «Tenho de compreender a emotividade e a explosividade! Não é de propósito.»
- › «É o momento de planear.»
- › É tempo de lhe dar a conhecer o prazer e a satisfação nas «coisas boas e saudáveis da vida.»

## ACONTECE(U)!

### **Carta-aberta de uma adolescente aos pais**

*Há algum tempo que me sinto diferente. Diferente do que era em criança, diferente do que fui ontem e do que serei amanhã. Sinto que o meu corpo muda a cada dia, comecei a engordar e a ter curvas que nem sempre me agradam. Mas não é só isso, é cá dentro também. No meu coração, na minha cabeça. Os pensamentos não me deixam e por vezes atraçoam-me, dizem-me que devia ser diferente, que não sou suficiente, e fazem-me duvidar de mim. Eu que sempre fui tão decidida!... E os sentimentos... esses surgem a todos os momentos, mesmo quando não são chamados. Não me lembro de sentir tantas coisas diferentes e tão intensamente em criança. Às vezes fico muito zangada com coisas tão pequenas mas que agora significam tanto para mim, ou tenho vontade de chorar quando me dizem algo menos bom sobre mim. Sinto-me mais sensível ao mundo que me rodeia e às injustiças a que vou assistindo. E nem sempre é fácil aceitar e saber como lidar com todas as mudanças. Às vezes gostava de ter outro corpo, outra pele, sentir outras emoções. Ser mais alta, mais magra, mais corajosa, mais confiante, mais positiva. Há dias em que me sinto bem na minha pele e outros em que duvido de tudo. Acham que é possível sentir coisas tão diferentes?*

*Sei que ultimamente passo muito tempo com os meus amigos, é verdade. Eles são importantes para mim e ajudam-me a experimentar novas situações para*

que me possa encontrar neste meu caos. E eu já sei, pais, que vocês se preocupam comigo, mas estou a crescer, a tornar-me aos poucos numa mulher independente. E para isso preciso de aprender a lidar com todas as mudanças, preciso de experimentar diferentes situações e papéis para saber do que gosto, do que não gosto e quem quero ser.

E, sim, nem sempre vou fazer tudo bem e por favor compreendam isso, estou a tentar descobrir-me num mundo que procura moldes e às vezes é difícil encontrar um lugar aonde sinto que pertenço e onde me sinto bem na minha pele. Por isso peço-vos que tentem aceitar-me com as minhas falhas e me ajudem a dar sentido a este caos interno, muitas vezes sem nexos para vocês mas com tanto significado para mim.

Sei que nem sempre irão concordar com as minhas decisões ou com o caminho que for traçando, mas ainda assim gostava que me deixassem experimentar, ver, compreender e tomar as minhas decisões.

Quero ainda dizer-vos que apesar de parecer que estou mais longe de vocês, é agora que preciso mais do vosso colo para me darem conforto todas as vezes que me desiludir ou me frustrar com todos os desafios que agora enfrento. Sinto-me cada dia mais mulher, mais crescida, mais autónoma, a precisar menos de vocês, ao mesmo tempo que ainda preciso tanto da vossa protecção e dos vossos conselhos. Sei que o que peço é difícil, mas preciso que se interessem pela minha vida e me orientem nas decisões que tomar, aconselhando-me e estando lá para me apoiarem quando as coisas não correrem como eu tinha planeado, ao mesmo tempo que me treinam para ser mais autónoma e mais crítica perante o que vejo. E, por fim, quero pedir-vos que me deixem sonhar que posso mudar o mundo com a minha vontade; talvez me desiluda e magoe, ou talvez mude mesmo alguma coisa, mas por agora deixem-me sonhar e descobrir o meu lugar no mundo.

Mónica Carvalho, 24 anos, psicóloga clínica

## TENHA(M) ESTRATÉGIAS !

### **Estratégias gerais para lidar com um cérebro adolescente**

- › Respirar fundo;
- › Ser paciente;
- › Planear e antecipar;
- › Ser o adulto tranquilo que dá o exemplo;
- › Ser uma espécie de córtex pré-frontal;

- › Lembrar-se de que fisicamente ele está desenvolvido mas o cérebro não está totalmente maturado, não se deixe enganar;
- › Ter presente que o modo como o cérebro adolescente é estimulado irá influenciá-lo na forma de funcionar no futuro devido à plasticidade neuronal;
- › Antecipar cenários com histórias verdadeiras sobre as tomadas de riscos e repetir este exercício com frequência;
- › Evitar as multitarefas;
- › Não ignorar a conjugação hormonas–cérebro;
- › Não entrar na exuberância e histerismo adolescente, fazer o contraponto;
- › Contrariar a grande emocionalidade do adolescente com racionalidade, mas empatizando e compreendendo-o;
- › Ajudá-lo a conciliar e a integrar cognições e emoções;
- › Promover o desenvolvimento emocional: identificação, regulação e expressão emocionais;
- › Encontrar estratégias, situações, actividades e tarefas que possam estimular as boas competências e os talentos do adolescente;
- › Ajudá-lo a ter prazer e bem-estar em actividades saudáveis e positivas;
- › Proporcionar boas e intensas experiências de aprendizagem, aproveitando a excelente LTP que caracteriza esta fase.

### **Ver oportunidades nos riscos**

- › Grande capacidade de aprendizagem;
- › Enorme plasticidade neuronal que permite moldar, reformular, recuperar emocional e cognitivamente;
- › Alteração, possibilidade de aumento dos QI;
- › Capacidade de reparação;
- › Desenvolvimento em progresso;
- › Capacidade de arriscar, tentar, pôr em prática;
- › Experimentar excelentes sensações, felicidade, satisfação, prazer e bem-estar;
- › Memorização.

## 3 | Hormonas

### «Pipocas que não controlo»

No meu diário:

*Oi! Tudo bem? Comigo não está lá muito bem. Sabes, eu descobri que não gosto verdadeiramente do P., além disso ele agora só quer é agarrar-me sempre, sempre, e eu isso não quero. (...) Eu quero é ser livre, brincar, gozar, divertir-me, sinto-me presa, mal... Espero que este pesadelo acabe rápido, vê-se logo que isto não é amor a sério, porque nem há uma semana que namoro com ele e já dei conta que não gosto dele, tenho de o pôr a andar (...).*

13 de Julho de 1996

*Hi! Estou muito mais feliz porque consegui resolver o meu problema with my boyfriend. Ou melhor, não havia problema nenhum. (...) Agora só estou com uma dúvida, quando o P. falou comigo pareceu-me que já não queria acabar com ele, não sei se gosto mesmo dele ou se não (...)*

15 de Julho de 1996

*Oi! Lá fui ao cinema, não foi nada divertido, pois como sabes já não gosto definitivamente do P.*

16 de Julho de 1996



## SAIBA (MAIS)

Tantas vezes os pais, professores, educadores e por vezes até os próprios adolescentes atribuem como explicação para os seus actos ou reacções as hormonas «aos saltos»...! A verdade é que, recentemente, no final do século xx, com a descoberta das hormonas sexuais, estas tornaram-se no elemento central das principais teorias explicativas para o comportamento adolescente.

Actualmente, com o aumento dos estudos sobre a adolescência, nomeadamente sobre maturação cerebral, sabe-se que tal não é verdade e as hormonas sexuais não são a principal explicação para os comportamentos do adolescente. Os adolescentes não têm níveis hormonais maiores do que os jovens adultos, o que realmente acontece é que reagem de forma diferente às hormonas.\* Esta diferença é motivada pelas características específicas de maturação cerebral durante a adolescência, abordadas no capítulo anterior.

### «Mas, afinal o que acontece?»

A puberdade, que faz parte da adolescência, é marcada pela activação do chamado eixo hipotálamo–pituitária–gonadal que culmina na maturação gonadal.

Mas o que significa isso? De uma maneira muito simples, no período peripubertário — o qual acontece imediatamente antes do aparecimento das primeiras mudanças físicas, depois de uma pausa durante a infância, a chamada «pausa juvenil» —, o hipotálamo aumenta a sua actividade pulsátil. Este aumento leva por sua vez a uma maior secreção das gonadotrofinas pituitárias e, conseqüentemente, das hormonas sexuais produzidas nas gónadas, as quais são responsáveis pelo aparecimento dos caracteres secundários, pelo crescimento acentuado e início da puberdade (Gardner e Shoback, citados por Ferraz, 2014)\*\*. Sintetizando, é o processo cerebral e hormonal que desencadeia o início da puberdade.

### «E o que fazem então as hormonas sexuais?»

Na adolescência, a testosterona, o estrogénio e a progesterona são responsáveis por alterações físicas específicas: nos rapazes sucede o engrossar

\* Jensen, F. E. e Nutt, A. E. *The Teenage Brain: A Neuroscientist's Survival Guide to Raising Adolescents and Young Adults*. Harper Collins, Nova Iorque, 2015.

\*\* Ferraz, I. *Síndrome de Kallmann: Artigo de Revisão*. Trabalho final do 6.º ano médico com vista à atribuição do grau de mestre no âmbito do ciclo de estudos do mestrado integrado em Medicina. Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2014.

de voz, o aparecimento de pêlos na cara, no peito, nas axilas e na zona púbica, o aumento da musculatura e o alargamento dos ombros, o crescimento do pênis e testículos e o crescimento lento e prolongado; nas raparigas destaca-se o pronunciamento das ancas, o aparecimento de pêlos na zona púbica e nas axilas, o aumento das glândulas mamárias e o crescimento rápido e curto. Ainda com o início da puberdade, as raparigas iniciam o ciclo menstrual com a sua primeira menstruação e os rapazes têm a primeira ejaculação. Nesta fase assiste-se também ao aparecimento da acne.

As hormonas sexuais estão presentes desde o nascimento mas hibernam durante mais de uma década, e o seu «regresso» marca a chegada da puberdade. Embora o início do período pubertário varie de acordo com as influências ambientais, contextuais, familiares e entre sexos, é importante salientar que há puberdade precoce e puberdade atrasada e é importante, enquanto pai/mãe, estar atento, devendo procurar ajuda especializada se suspeitar de algum desses casos.

### **Hormonas sexuais a dançar com um cérebro adolescente?**

Sabe-se que, na puberdade, as concentrações de cada uma destas hormonas alteram-se profundamente:

- > nas raparigas, o estrogénio e a progesterona irão flutuar com o ciclo menstrual, e estão ligados a substâncias no cérebro que controlam o humor, daí poder haver flutuações mais drásticas do mesmo;
- > nos rapazes, a testosterona liga-se com muita facilidade aos receptores na amígdala (a estrutura que controla a resposta ao medo de fuga ou luta), daí que possa aumentar a agressividade ou o medo, contando com a imaturidade da amígdala nesta fase.\*

As alterações profundas nas concentrações de hormonas na puberdade, juntamente com a interação das mesmas com algumas estruturas cerebrais adolescentes, levam a que o seu filho possa parecer uma máquina de pipocas que ele próprio tem dificuldade em controlar.

Apesar destas conjugações neurofisiológicas, por si só capazes de desequilibrar e «abandar» até um adulto, como será ver, de um momento para o outro, o corpo mudar sem aviso, ficar diferente, muitas vezes não se desenvolvendo todo por igual, simétrico? Agradável, não é? E juntando a isto uma cara cheia de borbulhas, ter de lidar com as primeiras menstruações

---

\* Jensen, F. E. e Nutt, A. E. *The Teenage Brain: A Neuroscientist's Survival Guide to Raising Adolescents and Young Adults*. Harper Collins, Nova Iorque, 2015.



ou o embaraço de erecções que aparecem sem avisar ou uma ejaculação que molha os lençóis sem o nosso controlo? É difícil ficar tranquilo e aceitar de forma satisfeita, calma, e ter a capacidade de acreditar que no final tudo ficará bem. Certo?

A par disso temos o surgimento de novas necessidades, vontades e curiosidades. Falo do despertar para a sexualidade, que pode não ser acompanhado por uma parte psicológica igualmente maturada relativamente à vivência da mesma, expressando-se através de impulsos por parte do adolescente, difíceis de compreender mas bastante sentidos. A necessidade de os satisfazer, de começar a conhecer-se sexualmente, a perceber melhor o que é para ele atractivo do ponto de vista sexual e tudo o que isso acarreta assume nesta fase um enorme protagonismo. Enquanto pai deve estar atento ao que está a mudar fisicamente, o que causa incómodo, o que é difícil de aceitar ou não está a ser aceite, de que tipo de recursos o adolescente precisa.

A culpa não é de todo só das hormonas, mas é preciso lidar com o que, de novo, elas contam no corpo e cérebro do adolescente. Não as culpe, mas não as desvalorize. Mudar(mos) não é fácil, especialmente sem aviso nem controlo.



## QUESTIONE-SE!

- › O corpo do seu filho está a mudar nos últimos tempos?
- › Como considera que o seu filho está a encarar e a lidar com as mudanças físicas que está a viver?
- › Sente ou apercebe-se de que ele tem maiores oscilações de humor?
- › Sente ou apercebe-se de que o seu filho manifesta mais reacções agressivas ou de medo?
- › Apercebeu-se ou apercebe-se se o seu filho já despertou para a própria sexualidade?
- › Costumam ou já falaram sobre as transformações que chegam ou já chegaram com o início da puberdade?
- › O seu filho pede-lhe ajuda para lidar com as mudanças físicas que está a vivenciar (por exemplo: ir à depilação, fazer a barba, comprar *soutiens*, cuecas diferentes, ajuda com a acne...)?
- › Oferece-se ou já se ofereceu para o ajudar com recursos para se sentir melhor face às mudanças físicas?

## ACONTECE(U)!

No meu diário, em Abril de 1995:

*Olá! Tudo bem? Há dois dias que não escrevo, mas foi porque não tive tempo. Sabes, na sexta-feira, na aula de ciências, lá fomos nós assistir à demonstração da Johnson & Johnson, foi muito divertido. Também lá estava outra turma, a do «Bezugo».*

*A outra turma já tinha dado a reprodução e nós não.*

*Era uma senhora que estava a explicar tudo. Primeiro explicou o corpo e as modificações na mulher e no homem e depois vimos um filme sobre, especialmente, o período e as opiniões de várias raparigas sobre o dito cujo.*

*Os rapazes em vez do período têm uma coisa chamada esperma.*

*Na idade deles é provável que isto venha quando têm um sonho com uma rapariga especial, e quando isto acontece, dá-se o nome de ejaculação.*

*Só se ouvia era risinhos dos rapazes da turma e às vezes faziam-nos perguntas estúpidas, como por exemplo:*

*— Já te apareceu? Usas tampão? Etc., etc.*

*No fim do filme, a senhora disse aos rapazes para irem saindo e para as raparigas ficarem a preencher uma pequena ficha, sabes para quê? Para recebermos uma caixa de tampões O.B. Acho que chega lá para o Verão.*

*Mesmo com a demonstração, os rapazes continuaram a gozar connosco e a dizer coisas, tais como:*

*— Olha deixaste cair uma coisa, atrás de ti.*

*E depois diziam:*

*— Um óvulo!!! Ah-ah-ah!*

*São tão estúpidos. (...) Contámos à «stôra» que os rapazes andavam a gozar connosco e ela também lhes disse boas coisas. Bravo! Bravo! (...) Hoje estive o dia todo em casa a brincar e a ver televisão e tomei banho, sinto-me bem, mas não me apetecia ter aulas amanhã, é preciso coragem!!!*

## TENHA(M) ESTRATÉGIAS !

**Fale, fale e volte a falar. E permita, acima de tudo, que ele fale, se queixe e se expresse.**

Não é fácil lidar com tanta mudança, pior ainda é ser adolescente e essa mudança ser física, visível.

Acima de tudo, e a par com tudo o que possa proporcionar para ajudar neste «novo corpo», converse e crie muito espaço e a possibilidade para que o seu filho fale, refile, se queixe, diga mal da barba, dos pêlos púbicos, da menstruação ou da acne. É preciso criar e possibilitar espaço para o desabafo. E sabe tão bem. Não sabe?

### **Respeite, permita e esteja atento aos dias «não»**

Tente perceber quando é dia «não» para a sua filha adolescente, com as oscilações de humor mais pronunciadas ao longo dos ciclos menstruais: a energia da sua filha está mais baixa, manifesta mais irritabilidade, mais impaciência, choro fácil ou queixas físicas. Nestas ocasiões, opte por respeitar o silêncio, não insistir em temas difíceis e aumentar a sua tolerância, geralmente nos dias antes da menstruação ou nos primeiros dias da mesma.

Em relação ao seu filho adolescente, esteja atento a dias «não» pelas alterações das concentrações de testosterona, em que, perante temas difíceis e de maior conflito, ele possa ser mais agressivo, o que poderá aumentar o conflito e ser pouco saudável do ponto de vista da interação familiar. Opte por uma atitude pacífica, tranquila e paciente, ajudando-o a reconhecer a sua agressividade excessiva perante a necessidade de diálogo ou como reacção. Evite ao máximo responder com agressividade.

### **Lembre-se de que nem sempre o que parece é**

A entrada na puberdade e tudo o que ela traz fisicamente não significa que estejam a par e passo com o desenvolvimento emocional. O adolescente pode já ter barba rija, uma grande musculatura ou a voz muito grossa, mas nem por isso ser crescido emocionalmente, como o corpo aparenta. Há com frequência um desfasamento emocional e físico que é preciso não esquecer, especialmente nos miúdos que têm uma puberdade precoce. Tenha esse desfasamento presente e ajuste as suas expectativas.

### **É tempo de explicar e tratar as coisas pelos nomes**

Com a puberdade e tudo o que ela envolve, os corpos masculino e feminino ficam preparados para a reprodução sexual. Como tal, fisiologicamente a mesma pode acontecer. Por isso, é tempo de tratar as coisas pelos nomes, ou seja, abordar o tema com o seu filho de forma séria mas naturalmente bem-disposta. Um misto de informação, responsabilização, escolhas e partilha, para que possa haver uma maior consciencialização do seu filho no

momento das experiências sexuais que poderão acontecer, com o aumento do desejo sexual e o despertar para a sexualidade, características normais nesta fase. É preciso ser o adulto o primeiro a normalizar os assuntos, a abordá-los sem constrangimentos, a informar-se para saber informar. Em simultâneo, é tempo de uma maior sensibilidade enquanto adulto, sabendo respeitar quando o adolescente não quer falar sobre a sua intimidade sexual.

### **Munições precisam-se. Ajude-o a sentir-se melhor, com tudo a que tem direito**

Discretamente e com privacidade, tome a iniciativa de lhe sugerir alguns recursos, sem o obrigar e falando descontraidamente:

- › Consulta de ginecologia, permitindo que entre sozinha pelo menos em parte da consulta;
- › Marcação de depilação;
- › Consulta de dermatologia para a acne;
- › Desodorizante adequado, mais forte para lidar com o cheiro de sudação desta fase;
- › Perfume;
- › Ajuda e produtos para fazer a primeira barba;
- › Roupa interior confortável e ajustada (rapazes e raparigas). Em especial, a escolha dos *soutiens* deve ser cuidadosa;
- › Preservativos;
- › Medicação SOS para dores menstruais;
- › Ajudar na escolha dos pensos higiénicos e tampões;
- › Renovação do guarda-roupa face ao crescimento e alargamento;
- › Fornecer uma bolsinha para guardar na mala os pensos e os tampões e um pacote de lenços de papel ou toalhitas.

### **O corpo muda, alguns hábitos também. Seja o primeiro a mudá-los, espontaneamente**

- › Se ainda não é hábito, faça com que se torne para toda a família: permita que a porta do quarto do seu filho seja fechada, especialmente quando é hora de dormir, para que permita que tenha a sua intimidade e descoberta sexuais, como é a masturbação, garantindo assim que a faz na privacidade do quarto.
- › Permita e crie o hábito de a porta da casa-de-banho ser fechada durante a sua utilização pelos diferentes elementos familiares. O seu filho/filha,

perante as mudanças físicas que estão a acontecer e o início da puberdade, sentirá mais necessidade de privacidade mesmo em relação à família nuclear. Seja o primeiro a criar o hábito de fechar a porta da casa-de-banho e a permitir que ele o faça;

- › Sem o fazer explicitamente, deixe na gaveta da mesa-de-cabeceira do seu filho um pacote de lenços grande, sem explicar e sem questionar quando ficar vazio, o que evitará momentos constrangedores para o seu filho, por exemplo depois de um sonho molhado.
- › Pode ser momento de, na gaveta do quarto dele, e quando se aperceber de que as mudanças físicas já aconteceram, deixar uma caixa de preservativos. Não, não está a incentivá-lo, ele só usará quando quiser, não será por lhe dar que ele vai de imediato utilizar. E, na verdade, quando for o momento é mesmo melhor que tenha e use.

### **O poder dos livros ou outros semelhantes**

Ofereça, sugira ou refira livros, filmes e documentários sobre as temáticas da puberdade. É uma maneira excelente de informar o seu filho, de o ajudar a vivenciar de forma mais pacífica e tranquila as suas próprias modificações e alterações físicas e psicológicas associadas à puberdade. Assim, proporciona-lhe privacidade e à-vontade na aquisição de informação, esclarecimento de dúvidas e a abordagem de temas que possam ser constrangedores para ele tratar consigo ou até com os pares. Opte por diversos tipos de recursos, dos que abordam a temática mais do ponto de vista físico complementando com outros que ajudam a lidar com as questões psicológicas associadas. Permita que leia, veja, explore sozinho, não fazendo disso uma actividade familiar.

### **Como em tudo o que envolve ajudar a crescer, esteja atento**

Não há pessoas iguais, logo, como em todos os assuntos que envolvem o crescimento do seu filho, esteja atento às características individuais e às especificidades deste. Observe e esteja presente, suficientemente próximo para que possa, contando com a sua sensibilidade, adequar o que lhe proporciona ao que ele está a precisar.

## 4 | Características da Adolescência

«Já sou, mas ainda não sou»

No meu diário, em Junho de 1996:

*(...) Não saí de ao pé dos pais e só come. A mãe não a deixou sair da mesa sem eles. Os meus pais deixavam-me ir lá abaixo só com ela, mas a mãe dela não, uma mãe-galinha que irrita.*

*Fomos andar nos carrinhos de choque, com os pais atrás, mas mesmo assim foi fixe.*

*Depois disto viemos embora e trouxeram-nos a casa, ainda havia arraial aqui na rua, apeteceu-me ir lá, conhecer pessoas novas, ter o meu grupo de rua, mas não! Eles nem quiseram entrar, com a desculpa de que já era tarde, 1 h da manhã, que nervos!!! Grrrr... Tudo por causa da mãe deles, ela é que manda e eles não abrem a boca. Havia de ser comigo(...)*



**Viver com um adolescente é um dos maiores desafios para qualquer pai. É estimulante mas também pode ser assustador!  
Este é o guia ideal para si e para os seus filhos.**

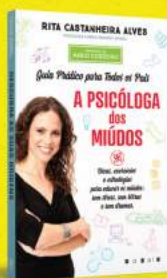
E se lhe disser que o seu filho adolescente precisa mesmo de discordar, desafiar e arriscar? A instabilidade emocional, a mudança e o distanciamento são inevitáveis entre pais e filhos; é tempo de alterar regras, renegociar e flexibilizar, com boas doses de paciência por parte dos pais. Esta fase oferece-lhe uma oportunidade única para educar e ajudar o seu filho na construção e descoberta da própria personalidade.

Através de abordagens integrativas e pragmáticas, Rita Castanheira Alves, psicóloga clínica na área infantil e juvenil, mostra aos leitores como é possível resolver e desmistificar os mais difíceis obstáculos que surgem ao longo de uma adolescência saudável e plena. Incluindo soluções concretas e exemplos reais, a autora reflecte sobre o quão necessário é perceber e reinventar, de forma inteligente e equilibrada, a relação entre pais e filhos.

*Adolescência, os Anos da Mudança* é um guia preventivo que foca problemas comuns ou menos frequentes e oportunidades fundamentais para TODOS os pais de adolescentes — essencial para aqueles que procuram compreender as várias etapas e necessidades do caminho para a maturidade.

**«Porque os adolescentes estão a caminhar rumo ao futuro,  
à construção dos adultos que serão.»**

Da mesma autora,  
um livro com reflexões, exercícios,  
regras e ideias concretas  
que o ajudarão a simplificar  
as peripécias do dia-a-dia familiar.



v o g a i s

com todas as letras

20|20 editora

ISBN 978-989-8843-63-0



9 789898 843630

Vida Prática