



Cláudia Alaminos aponta fatos relevantes sobre a adolescência.

1. Cérebro adolescente é plástico:

Durante a adolescência, o cérebro é adaptável e aberto a novas aprendizagens e experiências porque nesta fase ocorre um processo chamado “poda neuronal”: trata-se do processo no qual ocorre a eliminação de conexões neurais pouco usadas, fortalecendo aquelas frequentemente utilizadas. O resultado é o aumento da capacidade de adaptação do cérebro.

2. Mudança do relógio biológico:

O ciclo sono/vigília dos adolescentes muda, fazendo com que eles naturalmente sintam sono mais tarde durante a noite e, conseqüentemente, queiram acordar mais tarde durante o dia. Esse é um fenômeno biológico conhecido como atraso da fase do sono. Não é preguiça. Este aspecto pode explicar por que muitos adolescentes têm dificuldade em acordar cedo para a escola.

3. O sentimento de rejeição é mais doloroso:

Adolescentes sentem a rejeição social de maneira mais intensa do que os adultos. Áreas do cérebro associadas à dor física são ativadas quando os adolescentes experimentam exclusão ou rejeição, o que torna essas experiências emocionalmente dolorosas.

4. Adolescentes são programados para a exploração:

As mudanças cerebrais que ocorrem na adolescência despertam a necessidade de explorar novas ideias, experiências e ambientes. Isso é fundamental para o desenvolvimento de habilidades sociais, aprendizagem e formação de identidade, mesmo que possa envolver comportamentos de risco.

5. Para os adolescentes, a percepção do risco é diferente da dos adultos:

O fato dos adolescentes assumirem mais riscos não significa que eles não percebem o perigo. Na verdade, eles muitas vezes entendem os riscos, mas o valor das recompensas e a pressão social podem ter um peso maior em suas decisões.

6. Adolescentes têm interesse por questões de justiça e moralidade:

Os adolescentes frequentemente desenvolvem um forte senso de justiça e são sensíveis a questões de equidade e moralidade. Eles estão mais propensos a se envolver em ativismo social e se interessam por causas que consideram importantes ou justas.





7. Adolescentes têm maior sensibilidade ao álcool e outras substâncias:

O cérebro adolescente é mais vulnerável aos efeitos do álcool e de outras substâncias do que o cérebro adulto. Beber ou utilizar outras drogas durante a adolescência pode afetar negativamente o desenvolvimento do cérebro e aumentar o risco de dependência e problemas cognitivos no longo prazo.

8. Adolescentes têm sensibilidade aumentada à recompensa:

Durante a adolescência, o cérebro torna-se mais sensível às recompensas. Isso significa que os adolescentes têm uma resposta mais intensa aos estímulos de prazer, como comida, música, jogos e socialização. Esse aumento na sensibilidade pode incentivá-los a buscar mais ativamente experiências novas e emocionantes.

###

