



PERGUNTAS FREQUENTES

Quais as idades que definem a adolescência?

A delimitação do intervalo de idade que define varia de acordo com a classificação observada. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), ela ocorre entre os 10 e 19 anos. Já o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), define a fase entre 12 e 18 anos. De acordo com a neurociência, um ser humano é considerado adulto após o término do desenvolvimento cerebral. Isso se dá por volta de 24 ou 25 anos.

Qual a diferença entre adolescência e puberdade?

A puberdade é definida como as mudanças físicas necessárias para que um corpo de criança se transforme em um corpo de adulto. Ela é o conjunto das mudanças corporais. A adolescência é mais ampla e leva mais tempo. Ela é caracterizada por rápidas mudanças físicas, emocionais, cognitivas e sociais. Essas transformações incluem o desenvolvimento de uma identidade pessoal e a busca por maior independência e autonomia.

O que acontece de mais marcante nesta etapa da vida?

Diversos aspectos marcantes e relevantes acontecem na adolescência. Nela, os jovens enfrentam desafios como a formação de relações sociais mais complexas, a construção de uma visão de mundo própria, a descoberta dos seus talentos e o planejamento de seu futuro.

Como funcionam os seus atendimentos?

Desde 2015, meus atendimentos são todos online. São sessões nas quais os pais de adolescentes compartilham suas dúvidas e questões e, juntos, descobriremos as melhores soluções para lidar com elas. Não se trata de terapia, mas de um trabalho de aconselhamento. Durante a sessão, os pais recebem orientações práticas para as questões trazidas. Para alguns, uma ou duas sessões são suficientes, outros optam por mais. Não há um número determinado de sessões.

Quais as situações que mais preocupam os pais que te procuram?

As questões que mais têm aparecido nos meus atendimentos individuais são: Como controlar o uso de telas? Como lidar com brigas entre irmãos? Como ajudar o filho nos problemas de relacionamento com amigos, namorado ou namorada? Há ainda casos de dificuldades de conexão com os adolescentes, divórcio dos pais, adolescentes desmotivados nos estudos e em outras áreas da vida, entre outros.





Quais os hábitos mais comuns que os pais praticam e que podem ser mudados para uma melhor relação com seus filhos e filhas nesta idade?

Vários pais têm dificuldade de encontrar um modo de se relacionar com seu filho adolescente. É preciso mudar a forma de lidar com aquela criança que cresceu. É ideal que saibamos ouvir os adolescentes, sem opinar ou tentar resolver problemas por eles. É importante que sejamos modelo dos comportamentos que queremos que eles tenham. É fundamental saber assumir erros e dúvidas, pedir desculpas e se colocar no lugar do adolescente.

Quais tabus precisam ser derrubados em relação a esta faixa etária?

Entre os mais comuns estão:

Adolescentes são “sempre rebeldes”: embora a busca por autonomia possa levar a alguns conflitos, a maioria dos adolescentes não se comporta de maneira desafiadora o tempo todo. A rebeldia não é uma característica universal.

Adolescentes são “preguiçosos”: podemos julgar as mudanças nos padrões de sono e desenvolvimento cerebral, que originam um comportamento mais apático, como preguiça. Eles têm um relógio biológico diferente que faz com que precisem de mais sono e tenham dificuldade em acordar cedo.

Adolescentes “não são empáticos”: eles podem até ser egocêntricos em alguns momentos, mas devido a mudanças emocionais e cognitivas, muitos adolescentes se preocupam profundamente com questões sociais, familiares e globais e abraçam causas de maneira comprometida.

Adolescentes “são apenas influenciados pela mídia e por seus amigos”: não podemos negar que a influência dos pares e da mídia seja forte. Entretanto, os adolescentes continuam sendo influenciados pelos valores e orientações que recebem de suas famílias. Os pais continuam sendo muito importantes.

###

