



O DESENVOLVIMENTO DO ADOLESCENTE



VIVO 4G 17:27 36%



OS OAH Gov (OS/OPH... 17 de mai
para mim, OS

Thanks for your message. We are delighted that ADE will be a useful resource for the Pediatric Society of Rio de Janeiro.

You have OAH's permission to translate "Adolescent Development Explained" provided that OAH is credited as the creator and the final product retains OAH branding.

Office of Adolescent Health

Division of Strategic Communications

U.S. Department of Health and Human Services



SOPERJ
Sociedade de Pediatria do
Estado do Rio de Janeiro

O DESENVOLVIMENTO DO ADOLESCENTE

CAPÍTULO 1

DESENVOLVIMENTO DO ADOLESCENTE 1

CAPÍTULO 2

DESENVOLVIMENTO FÍSICO 3

CAPÍTULO 3

DESENVOLVIMENTO COGNITIVO 7

CAPÍTULO 4

DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL 14

CAPÍTULO 5

DESENVOLVIMENTO SOCIAL 19

CAPÍTULO 6

DESENVOLVIMENTO MORAL 24

Citação recomendada: U.S. Department of Health and Human Services, Office of Adolescent Health, Adolescent Development Explained, Washington, D.C: U.S. Government Printing Office, November 2018. Este documento está disponível em:

www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/explained



A ADOLESCÊNCIA É UM PERÍODO DE ENORME TRANSIÇÃO

Embora a adolescência pareça um período turbulento, ela é também um período de grande potencial para que os jovens se engajem mais profundamente com o mundo que os cerca. Adolescentes normalmente crescem fisicamente, experimentam novas atividades, começam a pensar de modo mais crítico, e desenvolvem relacionamentos mais variados e complexos.

SOBRE O DOCUMENTO

Este documento examina as grandes mudanças do desenvolvimento que ocorrem na adolescência e oferece sugestões de como os pais e cuidadores adultos podem auxiliar os jovens a navegar durante este período crítico.



Este texto se baseia em “The Teen Years Explained: A Guide to Healthy Adolescent Development”, o relatório seminal desenvolvido pelo Center for Adolescent Health no Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, bem como em outras importantes fontes de informação.

Este documento aborda especificamente 5 áreas de desenvolvimento adolescente:



FÍSICO

Alterações hormonais e no desenvolvimento



COGNITIVA

Alterações no modo de funcionamento do cérebro



EMOCIONAL

Como adolescentes processam emoções e estresse



SOCIAL

Mudanças nos relacionamentos familiares, sociais e afetivos



MORAL E VALORES

Como adolescentes avaliam seu lugar no mundo

COMPLEXIDADE DA ADOLESCÊNCIA

É importante destacar que essas cinco áreas frequentemente se sobrepõem e fazem interseção entre si. Por exemplo, adolescentes que lutam contra a depressão e/ou a ansiedade também podem ter problemas com os seus trabalhos escolares, com seus pais, colegas, e com a saúde física, podendo então perder interesse pelas atividades que costumavam gostar. Os adultos precisam entender esta complexidade, responder de modo compreensivo, e procurar ajuda profissional para estes adolescentes, se necessário.

Para cada uma dessas cinco áreas do desenvolvimento, pais e profissionais aprenderão sobre:

1

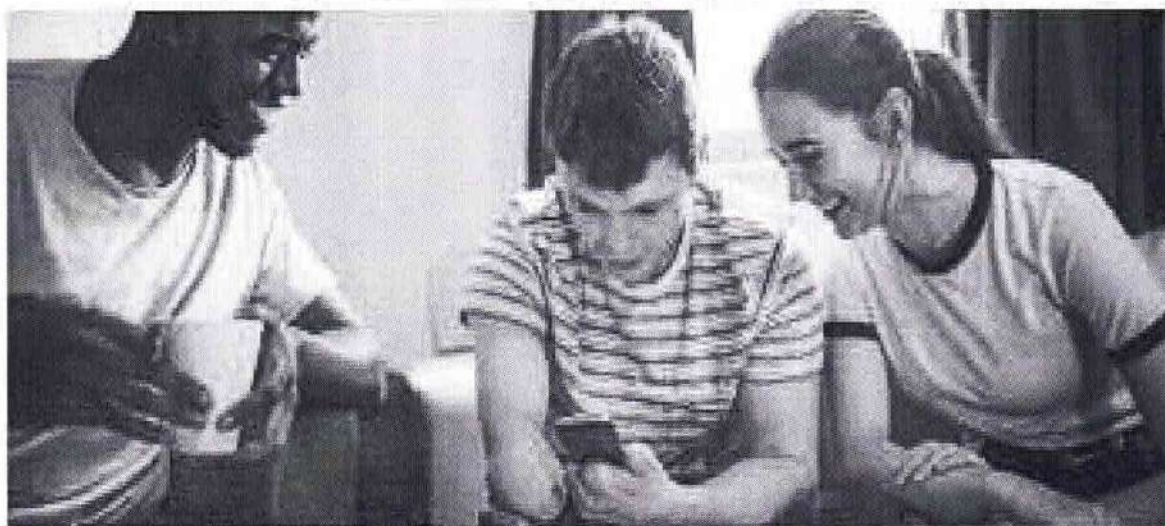
As mudanças que são normais e são partes necessárias da adolescência

2

Os diferentes modos com que adolescentes lidam com essas mudanças e os motivos para essa variação

3

Como adultos podem dar suporte para a saúde e desenvolvimento ideal do adolescente, guiando os jovens e ajudando-os a construir as habilidades que eles precisam para prosperar no futuro

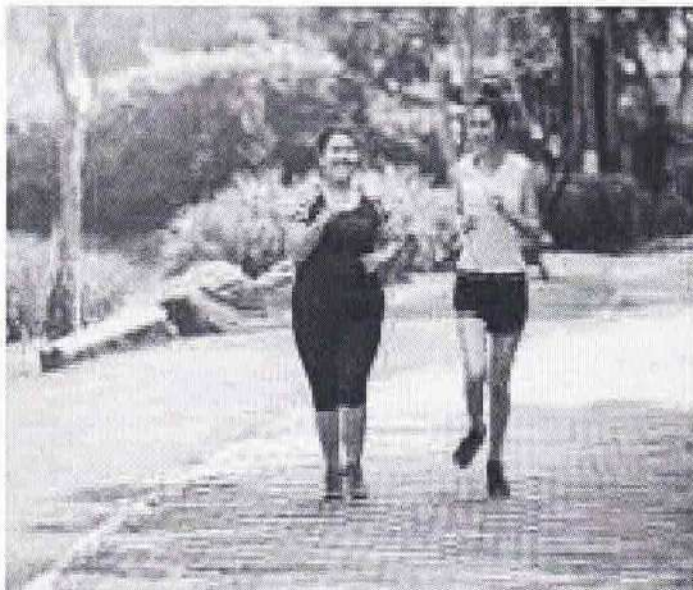


PAIS E OUTROS ADULTOS

Pais e outros adultos que cuidam de adolescentes e trabalham com eles, precisam aprender sobre o desenvolvimento do adolescente e se educarem sempre sobre as realidades da vida dos adolescentes dos dias atuais. A vida dos adolescentes é complexa, pode mudar rapidamente, e pode conter problemas que não existiam no passado (como as redes sociais) ou não eram completamente reconhecidos (como distúrbios da saúde mental) pelas gerações de adolescentes mais antigas. Se pais e cuidadores adultos entenderem os desafios e oportunidades que os adolescentes enfrentam hoje, eles poderão fornecer apoio e encorajamento mais efetivos para os jovens em suas vidas profissionais e pessoais.

CAPÍTULO 2

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. Estas mudanças corporais óbvias podem afetar a forma como adultos e colegas de ambos os sexos enxergam e tratam os jovens.

As mudanças que ocorrem tanto fora quanto dentro do corpo durante a adolescência acontecem por meio de um processo chamado “puberdade”.

Este 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 engravidar é chamada de “fertilidade”.



Qualquer pessoa que olhe para um ou uma adolescente lado a lado verá algumas diferenças claras. Ainda assim, adolescentes de ambos os sexos exibem muitas mudanças em comum, mais destacadamente, estirões de crescimento em altura e peso. Durante estes estirões de crescimento, ossos e músculos se tornam mais longos e mais fortes, o que permite que adolescentes assumam tarefas que eles provavelmente não eram capazes de realizar quando crianças, como levantar objetos pesados ou caminhar, correr ou andar de bicicleta por longas distâncias.

Muitos jovens alcançarão a sua altura adulta máxima ao final da puberdade. Além dos estirões de crescimento, outras mudanças físicas podem acontecer tanto em mulheres quanto em homens, incluindo odor corporal, acne e o aparecimento de mais pelos corporais.

Como destacado, muitas das mudanças físicas na adolescência estão relacionadas à fertilidade. Alguns adolescentes podem ficar envergonhados inicialmente com estas mudanças, mas eles precisam saber que elas acontecem com todos. Considere esta pequena lista:



MULHERES

Mulheres perceberão mudanças nos locais de acúmulo de gordura em seus corpos. Por exemplo, os seios se tornam mais cheios e os quadris se alargam. Mulheres normalmente vivem 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.



HOMENS

Os ombros dos homens se tornam mais largos e os músculos ficam maiores. O pênis e os testículos também crescem, e os homens começam a ter ereções e ejaculações, tanto voluntárias quanto involuntárias (às vezes acontecendo durante o sono). A voz dos homens também se torna mais grossa durante este período e 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, apesar das mudanças físicas experimentadas pelos adolescentes acontecerem a todos, o momento e a ordem dessas variam de pessoa para pessoa.

QUESTÕES ESPECÍFICAS DO DESENVOLVIMENTO FÍSICO

Apesar dos principais marcos do desenvolvimento físico da adolescência acontecerem a todos, o tempo destes marcos varia muito, tanto entre os sexos quanto dentro deles. Alguns adolescentes exibem sinais físicos de maturidade mais cedo do que seus pares, enquanto outros os exibem mais tarde.

Por exemplo, as mudanças físicas visíveis nos homens geralmente começam alguns anos depois de começarem nas mulheres. O momento da primeira menstruação de uma mulher também varia: as meninas podem apresentar sua primeira menstruação desde os oito até os 16 anos.



Estas 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 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. Por exemplo, as mulheres que desenvolvem curvas visíveis ou homens cujas vozes mudam durante o ensino médio podem ser tratados como

adolescentes mais velhos por seus pares e adultos, mesmo que não tenham a maturidade cognitiva ou emocional de adolescentes mais velhos. Em contraste, os adolescentes que exibem mudanças físicas mais tarde do que seus pares podem ser tratados como mais novos, embora sejam mais maduros cognitivamente e emocionalmente. Algumas pesquisas sugerem que os jovens que experimentam um desenvolvimento físico mais rápido são mais propensos a se envolverem em comportamentos de risco do que seus pares e que os adolescentes que se desenvolvem mais lentamente do que seus pares podem ter maior probabilidade de enfrentar o "bullying".

Muitos fatores podem ser responsáveis pelas diferenças no tempo e nos resultados das alterações físicas dos adolescentes, como:



GENES

A composição genética de uma pessoa pode afetar o momento da puberdade e o modo destas mudanças.



EXERCÍCIO ANTES E DURANTE A ADOLESCÊNCIA

As mulheres com excesso de peso, por exemplo, são mais propensas a apresentar sua primeira menstruação e experimentar o desenvolvimento das mamas em idades mais jovens do que seus pares.



DOENÇA CRÔNICA

Condições como fibrose cística, asma, diabetes ou problemas Intestinais também podem contribuir para atrasos no crescimento e na puberdade devido a deficiências nutricionais, excesso de toxinas e/ou efeitos adversos de medicamentos.



USO DE DROGAS LÍCITAS E ILÍCITAS

Fumar ou utilizar outras drogas pode prejudicar o crescimento e o desenvolvimento dos adolescentes. Fumar pode prejudicar o crescimento dos pulmões e dificultar o crescimento de ossos fortes.



DESENVOLVIMENTO EM OUTRAS ÁREAS

Variações no desenvolvimento cognitivo, emocional, social e/ou moral também podem influenciar o desenvolvimento.

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 com que os adolescentes saibam que o que eles estão passando é normal.

Embora o desenvolvimento “normal” abranja uma ampla variação, até adolescentes mais velhos (e às vezes, seus pais) estão preocupados em “se enturmar”. Lembre aos adolescentes que, apesar de suas preocupações, seu caminho pessoal de desenvolvimento está correto, embora seja diferente de seus pares.

Ajude ao 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 garantir 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

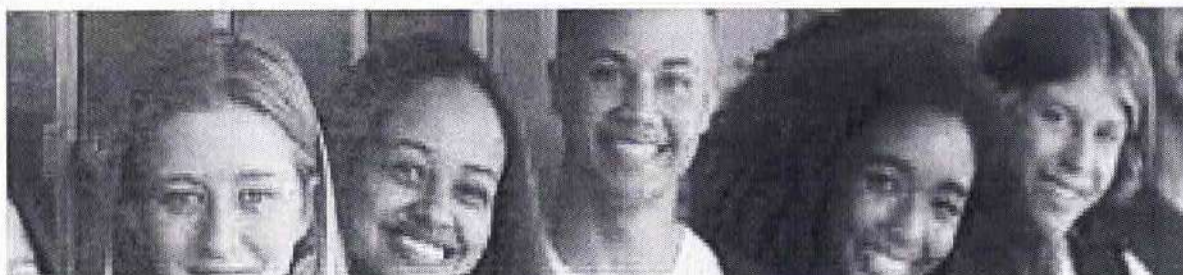
Assim como acontece com a alimentação saudável, pais e cuidadores podem modelar a atividade física, atuando para que os adolescentes evitem se tornar “viciados em televisão”. Se possível, os pais podem fazer caminhadas ou andar de bicicleta com seus adolescentes, ou apenas jogar bola.

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. Confira o site americano do National Institute on Drug Abuse for Teens (Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas para Adolescentes) para mais informações.

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” e limitar o número de dispositivos eletrônicos, (p.ex. telefone celular, computador).





“O cérebro do adolescente está preparado para aprender.”

- Francis Jensen, M.D.

O desenvolvimento cognitivo diz respeito às alterações cerebrais que preparam as pessoas a pensar e aprender. Assim como na primeira infância, os cérebros na adolescência têm crescimento e desenvolvimento expressivos. Estas mudanças reforçarão a capacidade dos adolescentes de tomar e executar decisões que os ajudarão a prosperar agora e no futuro. O cérebro cresce e se fortalece de três modos:

1

APARECIMENTO DE NOVAS CÉLULAS CEREBRAIS

A adolescência é um dos poucos períodos da vida em que o cérebro produz um grande número de células a uma taxa muito rápida. Na verdade, o cérebro cria muito mais células do que o necessário. As células cerebrais extras dão aos adolescentes mais espaço para armazenar informações, o que os ajuda a aprender novas habilidades.

2

“PODA” DE PARTE DO CRESCIMENTO EXTRA

A desvantagem de ter células cerebrais extras é que elas também diminuem a eficiência do cérebro. Enquanto adolescentes vão à escola, vivem e trabalham, o cérebro reduz o crescimento extra baseado nas partes do cérebro que o adolescente utiliza ativamente. Esse processo de “poda” cria uma estrutura cerebral que permite que os adolescentes acessem facilmente as informações de que mais usam.

3

FORTALECENDO AS CONEXÕES

As conexões entre as células cerebrais são o que permitem que as informações armazenadas no cérebro sejam utilizadas na vida diária. O cérebro fortalece essas conexões envolvendo um tecido gorduroso especial ao redor das células para protegê-las e isolá-las. Estas mudanças ajudam os adolescentes a lembrar das informações e a utilizá-las com eficiência.

Apesar destas mudanças serem rápidas, estes processos levam tempo. Diferentes partes do cérebro se desenvolvem em diferentes momentos, com a parte do cérebro responsável pelo pensamento abstrato, planejamento e tomada de decisões se desenvolvendo por último. No geral, o cérebro não está totalmente desenvolvido e protegido até o meio da década dos vinte anos.

As mudanças no cérebro dos adolescentes afetam as habilidades de pensamento dos adolescentes. Especificamente, os jovens obtêm estas vantagens à medida que o cérebro cresce, é “podado” e fortalece as conexões:



PENSAMENTO ABSTRATO

As crianças pequenas compreendem principalmente e apenas coisas que podem ser vistas ou tocadas. Elas podem entender uma porção de idéias abstratas, como amor, justiça ou frações, mas seu entendimento é limitado. À medida que o cérebro se desenvolve na adolescência, o jovem ganha uma compreensão mais ampla de ideias mais abstratas.



RACIOCÍNIO AVANÇADO

As crianças geralmente têm um raciocínio limitado que se concentra nas informações disponíveis. Em contraste, os adolescentes podem prever os resultados de suas ações utilizando a lógica para imaginar várias opções e situações diferentes. Esta nova habilidade ajuda os jovens a planejar seu futuro e a considerar como suas escolhas afetarão este futuro.



METACOGNIÇÃO

Outra nova habilidade desenvolvida pelos adolescente é “pensar sobre o pensamento” – ou metacognição. Esta prática permite que os jovens 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, ou lacunas entre as células nervosas através das quais os impulsos são transmitidos, tornam o cérebro adolescente uma máquina de aprendizagem que pode absorver fatos, idéias e habilidades.

A adolescência é um momento ideal na vida de uma pessoa para ganhar e manter novas habilidades. As mudanças no cérebro e como elas moldam o pensamento de um jovem ajudam a preparar adolescentes para a tomada de decisões da vida adulta. Desta forma, pais e outros cuidadores devem lembrar que o cérebro adolescente não está totalmente desenvolvido. Em particular, os adolescentes podem lutar com o

controle dos impulsos e podem ter mais probabilidade de tomar decisões baseadas mais 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 ÚNICOS 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:

ESTILOS DE APRENDIZAGEM E INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS

1

Todo 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 e avaliar a aprendizagem de várias maneiras ajuda os jovens com diferentes estilos de aprendizagem.

DEFICIÊNCIAS

2

Uma deficiência de aprendizado – como transtorno de processamento auditivo, dislexia e transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) – pode 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. Além disso, nos Estados Unidos sob a lei federal, Individuals with Disabilities Education Act (IDEA) – a Lei de Educação de Indivíduos com Deficiências, escolas públicas de ensino fundamental e médio devem fornecer acomodações para alunos com deficiências, incluindo dificuldades de aprendizado. Os pais também podem dar suporte ao aprendizado especial de seus filhos. Estudantes universitários com deficiências podem obter apoio através do Americans with Disabilities Act – Lei dos Americanos com Deficiências.

3

TRAUMA

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 primeira infância ou na adolescência, e ajudar os adolescentes a lidar com o problema, pode ajudar muito a melhorar o bem estar dos jovens.

4

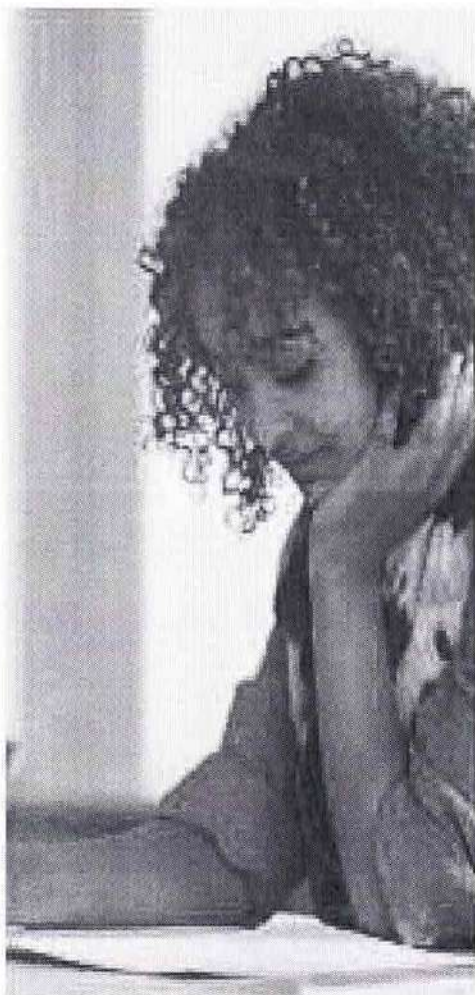
TRANSTORNOS MENTAIS

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

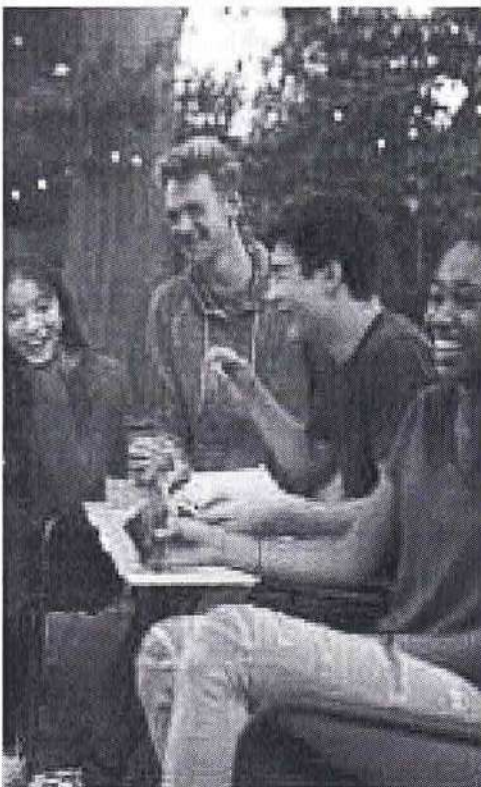
USO DE DROGAS

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 são menos propensos a utilizar estas substâncias como adultos.



Uma das maiores mudanças e desafios na adolescência é um aumento na tomada de riscos. O desenvolvimento cognitivo durante a adolescência predispõe os jovens a assumirem mais riscos do que os adultos, e assumir riscos é uma parte importante do crescimento. Experimentar coisas novas dá aos adolescentes a chance de ter experiências que os ajudarão a fazer a transição para suas vidas adultas independentes, como encontrar uma carreira, começar sua própria família ou mudar para novos lugares.

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 combinar as habilidades dos adultos na avaliação de risco, mas os adolescentes nem sempre tomam as decisões mais saudáveis porque outros fatores além da avaliação de risco, como suas emoções ou recompensas sociais, entram em ação. Os adultos podem ajudar a proteger os adolescentes contra riscos não saudáveis, conscientes destes fatores e criando ambientes que orientem os jovens para escolhas saudáveis:



DIFERENÇAS NAS RECOMPENSAS

Como a parte posterior do cérebro adolescente se desenvolve antes da parte anterior, as partes do cérebro que lidam com as recompensas formam conexões mais fortes diante das partes que controlam os impulsos. Essa diferença no tempo do desenvolvimento, significa que, mesmo que os adolescentes saibam os riscos para o futuro, eles ainda podem colocar um valor maior em uma recompensa de curto prazo. Por exemplo, se um jovem frequenta uma festa onde há bebida, ele pode entender o risco de consumo maior ou menor, mas valoriza mais a recompensa da aceitação social.

“QUENTE” vs “FRIO”

Outro elemento que afeta as decisões dos adolescentes é se eles têm que fazer uma escolha em um ambiente “quente” ou “frio”. Uma situação de “cognição quente” é aquela em que uma decisão precisa ser tomada rapidamente ou no calor do momento. Uma situação de “cognição fria” é aquela em que os adolescentes têm tempo para refletir e pesar suas opções. Ambientes de cognição quente também tendem a ter mais emoções ligadas a eles. Os adultos podem ajudar os adolescentes a tomar decisões positivas, incentivando-os a pensar em situações em ambientes frios de cognição e a praticar o que fazer no calor do momento.

BUSCA DE SENSAÇÕES

Adolescentes variam em quanto risco eles querem correr. Alguns adolescentes conscientemente buscam sensações, o que significa que eles gostam muito de novas experiências estimulantes e as procuram. Procurar por estas experiências não as torna maus tomadores de decisões ou sugere que eles se voltarão para comportamentos negativos de saúde.

Os adultos podem apoiar estes adolescentes, proporcionando-lhes oportunidades positivas que os desafiem e estimulem.

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 abordou 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.



Forneça mais oportunidades de aprendizado que envolva 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.

Ajude os adolescentes a considerar as consequências das ações em vários momentos

Os adolescentes, por 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 auxilia na memória e nas funções de aprendizado. Uma 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.

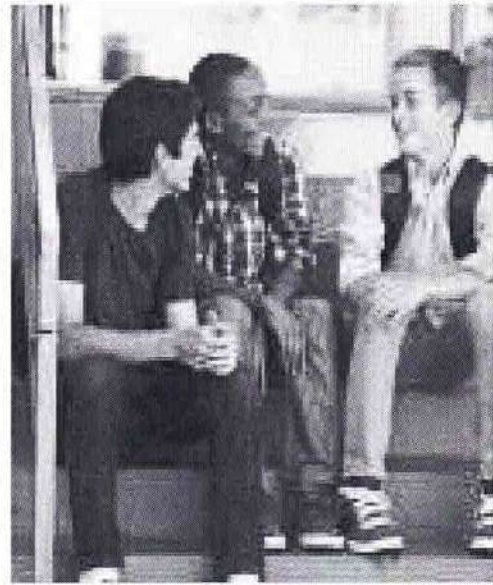
As alterações cerebrais alteram o ciclo do sono de um adolescente e, para muitos adolescentes, é difícil adormecer antes das 23h00. Entretanto, o horário médio de início das aulas é às 8 da manhã. Esta combinação de ficar acordado até tarde e acordar cedo dificulta que os adolescentes recebam a quantidade 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.

Promover a prevenção de lesões.

Ajude os adolescentes a proteger o cérebro durante um 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 dirigir 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 de os adolescentes aprenderem e melhorarem suas habilidades cognitivas é que eles procurem oportunidades para colocar suas novas habilidades à prova em uma capacidade de liderança. Os adolescentes podem encontrar atividades de aprendizado e liderança que os ajudem a desenvolver habilidades de visão e planejamento em suas escolas, atividades extracurriculares, comunidades ou em casa. Pais e outros cuidadores adultos podem sugerir diferentes atividades e facilitar a participação de adolescentes (p. ex. ajudando-os a encontrar um modo de ir e voltar de um clube).



Apoie adolescentes com dificuldades de aprendizagem

Se os pais acharem que um adolescente está com dificuldades de aprendizagem, eles devem garantir que o adolescente seja avaliado por um profissional qualificado para diagnosticar uma condição de aprendizagem. Assim que o jovem poderá receber assistência. Além disso, os adultos podem trabalhar com escolas e profissionais de saúde para garantir que os alunos com dificuldades de aprendizado tenham as habilidades e o suporte necessários para o sucesso.



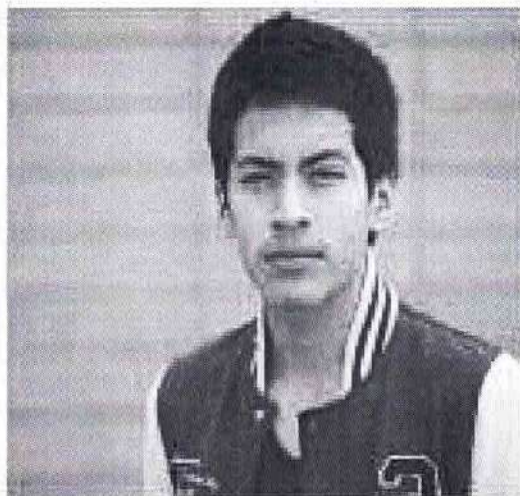
CAPÍTULO 4

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. 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 futuro. Para melhorar sua capacidade de gerenciar emoções, os adolescentes devem primeiro aprender a reconhecer e descrever emoções fortes e complexas. Embora os jovens aprendam a descrever as emoções básicas mais cedo na vida, à medida que envelhecem, desenvolvem uma capacidade de compreender realmente o que são as emoções e entender seu impacto. 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 emoções – não se desenvolve plenamente até os vinte e poucos anos, os adolescentes podem achar difícil 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

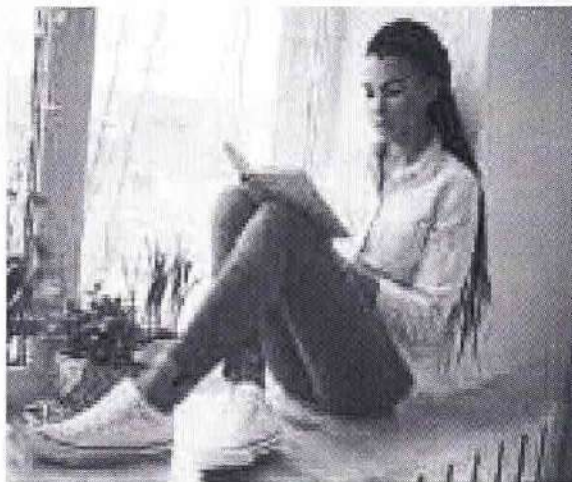
Estas substâncias químicas importantes do cérebro que provocam mudanças físicas também afetam o humor dos adolescentes e aumentam suas respostas emocionais. Estas características juntas significam que os adolescentes são mais facilmente influenciados pela emoção e apresentam dificuldade para tomar decisões 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.

QUESTÕES ÚNICAS 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

O modo como pessoas se sentem em relação a si mesmas – ou a maneira como percebem seus próprios talentos, características e experiências de vida – pode afetar sua percepção de seu próprio valor. A autoestima de um adolescente pode ser influenciada pela aprovação da família, apoio de amigos e sucessos pessoais. Pesquisas mostram que adolescentes com autoconceito positivo experimentam maior sucesso acadêmico do que adolescentes sem esta qualidade. Preocupações sobre a imagem corporal também são comuns e podem fornecer oportunidades para pais, professores e outros cuidadores adultos ensinarem os cuidados pessoais, oferecer incentivo e reforçarem uma imagem corporal positiva. Para alguns adolescentes, a preocupação com a imagem corporal é extrema e, quando combinada com outros sinais de alerta, pode indicar um distúrbio alimentar. Transtornos alimentares constituem um tipo de problema de saúde mental entre adolescentes. Entretanto, sentir-se bem consigo mesmo não protege necessariamente contra comportamentos de risco. Portanto, é importante limitar a exposição dos adolescentes a situações de risco e capacitar os jovens a fazer escolhas saudáveis quando eles inevitavelmente se depararem com tal situação.



FORMAÇÃO DE IDENTIDADE

Existem muitas facetas para a formação da identidade, que inclui tarefas de desenvolvimento, como se tornar independente e alcançar um senso de competência. Os adolescentes podem questionar suas paixões e valores, examinar suas relações com familiares e colegas e pensar sobre seus talentos e definições de sucesso. A formação de identidade é um processo interativo durante o qual os adolescentes repetidamente experimentam diferentes idéias, amigos e atividades. Esta experiência é normal e pode proporcionar aos adolescentes oportunidades de aprender mais sobre si mesmos e sobre os outros, mas nem sempre é balanceada com consideração ou capacidade cognitiva de considerar as consequências de suas ações.

Apesar do caminho para encontrar a identidade possa se mostrar desafiador para algumas famílias, também pode motivar os adolescentes a aprenderem sobre si mesmos e se tornarem mais confiantes em suas próprias identidades únicas.

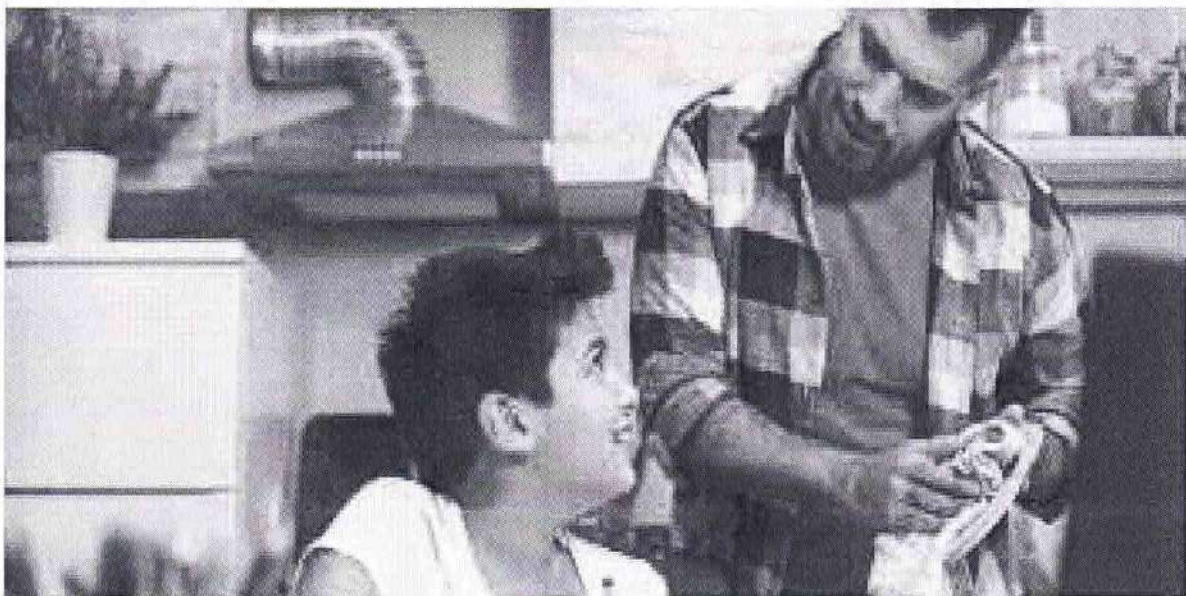




ESTRESSE

Os adolescentes vivem em uma variedade de ambientes e experimentam uma ampla gama de fatores estressantes que afetam o desenvolvimento emocional. Aprender respostas saudáveis e situações estressantes faz parte do desenvolvimento normal, e algum estresse pode até ser positivo. Entretanto, alguns adolescentes enfrentam eventos particularmente traumáticos, como experimentar ou testemunhar abuso físico ou sexual ou ainda violência escolar. Alguns destes eventos são prolongados ou recorrentes, como a negligência crônica ou a intimidação. Alguns adolescentes também precisam lidar com vários tipos de estresse traumático. Estas formas mais extremas de estresse, muitas vezes referidas como estresse tóxico, podem enfraquecer o sistema imunológico de um adolescente, resultando em problemas crônicos de saúde

física e, potencialmente, levando à depressão, ansiedade e outros transtornos mentais. O estresse tóxico também pode levar a doenças relacionadas ao estresse e comprometimento cognitivo na vida adulta. Os adolescentes que experimentam esta forma de estresse também são mais propensos a usar substâncias nocivas, se envolver em outros comportamentos de risco e experimentar transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), uma condição onde uma pessoa revive um evento traumático através de memórias persistentes ou “flashbacks” e experimenta outros sintomas, como insônia, explosões de raiva ou sensação de tensão. Entretanto, as pessoas respondem ao estresse de maneira diferente, e um forte sistema de apoio pode ajudar a proteger os adolescentes contra efeitos negativos duradouros e criar um ambiente que permita que os jovens prosperem.



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 jovens a prosperar, modelando comportamentos saudáveis. Isso significa que é importante:

1

FAÇA DO SEU PRÓPRIO BEM ESTAR UMA PRIORIDADE

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

2

PRATIQUE METAS SAUDÁVEIS

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

3

VALORIZE A IDENTIDADE ÚNICA DE CADA ADOLESCENTE

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

4

RESOLVA 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.

5

ADMINISTRE SUA RAIVA

Praticar exercícios de relaxamento e utilizar bom humor para desconstruir 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.

Construa 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 do que poderia ter acontecido no passado. Prepare adolescentes para situações de risco, falando sobre o que eles podem fazer para antecipar, evitar e processá-las.

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.

Ajude 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.

Preste 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 também pode ligar para o telefone do National Suicide Prevention Lifeline (Linha Direta de Prevenção Nacional contra o Suicídio) no número 1-800-273-TALK. 1





MUDANÇAS SOCIAIS GERAIS QUE OS ADOLESCENTES VIVENCIAM

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

1

EXPANSÃO DE SEUS CÍRCULOS SOCIAIS

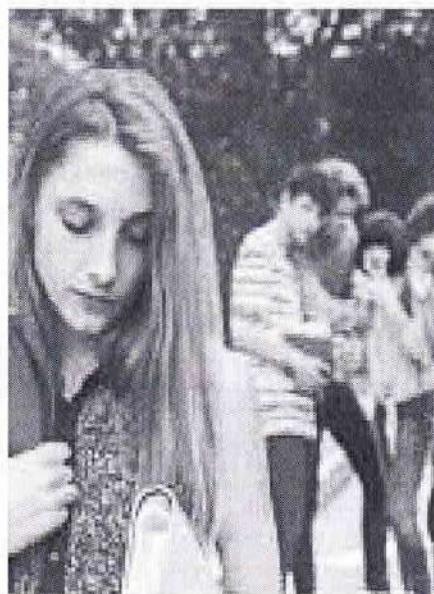
As crianças menores passam a maior parte do tempo com a família. Seu círculo social se expande um pouco quando entram na escola. Quando chegam a adolescência, suas redes também podem incluir pessoas de esportes coletivos, organizações estudantis, empregos e outras atividades. À medida que seus círculos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

2

EXPANSÃO DE SEUS PAPÉIS SOCIAIS

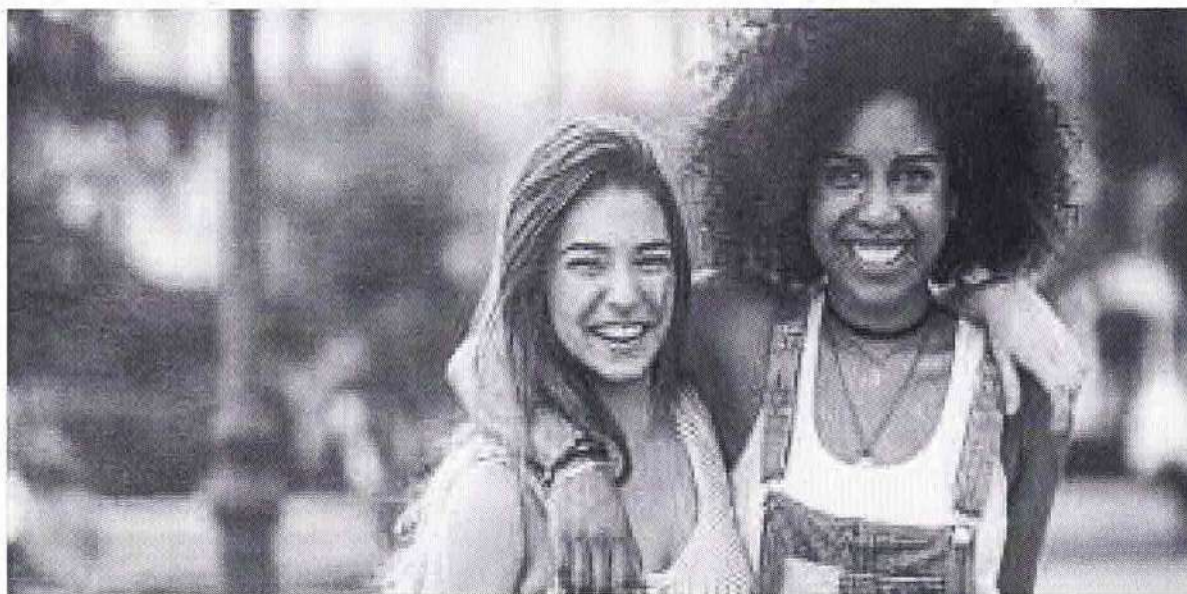
As mudanças que adolescentes experimentam em seu cérebro, emoções e corpos os preparam para assumir papéis sociais mais complexos. Os desenvolvimentos cognitivo e emocional trabalham em conjunto para ajudar os adolescentes a manter conversas mais profundas e expressar melhor suas emoções. O desenvolvimento 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 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.



Um aspecto do desenvolvimento social que promove uma ampla rede social é a tendência dos adolescentes de se tornarem mais conscientes de como as outras pessoas se sentem. A capacidade de empatia e de apreciar as diferenças únicas entre as pessoas aumenta na adolescência. Os adolescentes muitas vezes aprendem a levar em conta os sentimentos de outras pessoas, a ter compaixão pelo sofrimento dos outros, a ouvir ativamente e a interpretar sinais não verbais. Embora os jovens geralmente comecem a expressar algumas

emoções complexas no início da vida, os adolescentes começam a examinar suas experiências internas e expressar suas emoções verbalmente. 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.



QUESTÕES ÚNICAS DO 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 (consulte a página 16 para obter mais informações sobre o estresse). 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 de adolescentes:

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 gastando mais tempo com jovens mais velhos por causa da sua aparência, um padrão que aumenta seu potencial para se envolver em relacionamentos sexuais. 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 positivos. 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, pares positivos podem ajudar os adolescentes a construir habilidades de relacionamentos, 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. Além dos 20% dos estudantes do ensino médio que relataram ter sofrido "bullying" na escola no último ano (2015), outros 16% relataram ter sofrido "bullying" online.

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 os pais e outros adultos podem apoiar os jovens a prosperar no desempenho social.



DEFINIR EXEMPLOS DE RELAÇÕES SAUDÁVEIS

1

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.

2

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.

3

INCENTIVAR PARTICIPAÇÃO NAS ATIVIDADES QUE IMPORTAM PARA OS ADOLESCENTES

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

4

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.

5

CONSTRUIR CONEXÕES FALANDO SOBRE ADOLESCENTES 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.

6

ENSINAR 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

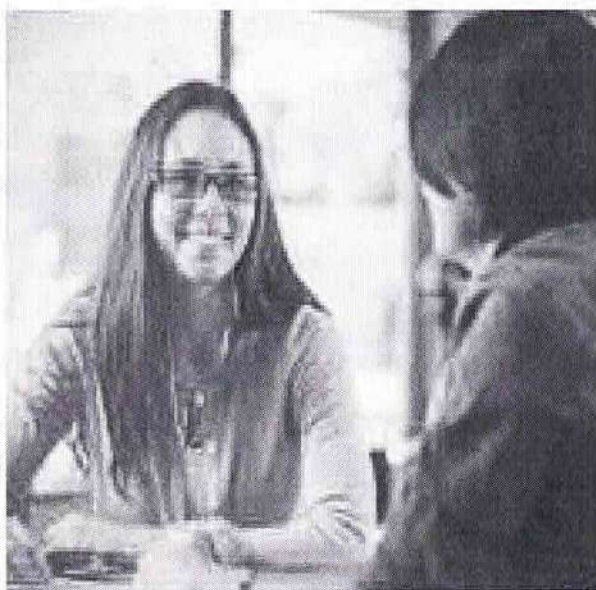
Os pais e outros adultos podem ajudar a responder às perguntas dos jovens sobre seus mundos sociais e relacionamentos em constante mudança. Tenha conversas abertas e honestas com adolescentes para ajudá-los a tomar decisões saudáveis sobre seu desenvolvimento social.

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 o que os relacionamentos não são (desrespeitosos, abusivos, controladores e violentos). Reconheça que amigos e parceiros afetivos podem permanecer próximos e íntimos, mesmo que digam “não” uns aos outros.



Definir limites online.

Uma grande parte do desenvolvimento social atualmente ocorre enquanto os adolescentes estão online. 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 online. Converse com os adolescentes sobre se comportar responsabilmente online, tanto em como eles tratam os outros e como eles podem se manter seguros.

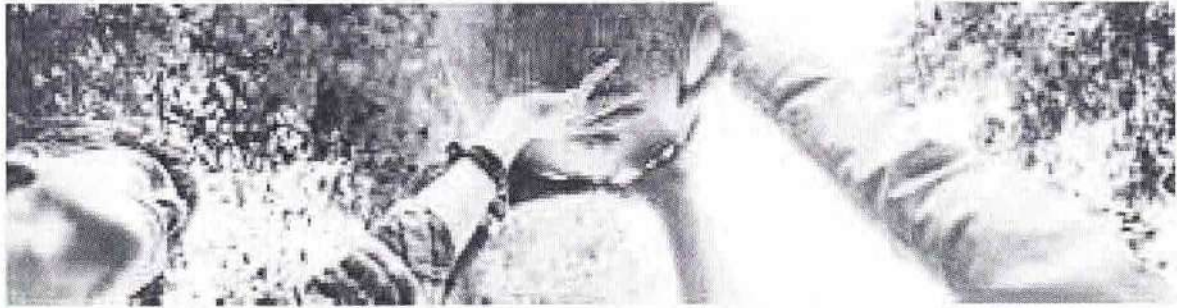
Ensine e incentive boas habilidades de comunicação

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

DESENVOLVIMENTO MORAL



MUDANÇAS GERAIS DE VALORES QUE ADOLESCENTES EXPERIMENTAM

A adolescência é uma época em que as mudanças no cérebro estimulam os jovens 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 se manifestarão 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:

VENDO O MUNDO EM TONS DE CINZA

1

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.

ENTENDENDO OS MOTIVOS POR TRÁS DAS REGRAS

2

O pensamento abstrato significa que os adolescentes podem sentir mais plenamente como as regras estão relacionadas a idéias como justiça, bem coletivo e segurança. Este conhecimento também significa que eles podem recuar mais na questão do por que as regras existem. 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.

MOLDANDO O CÓDIGO MORAL DOS ADOLESCENTES

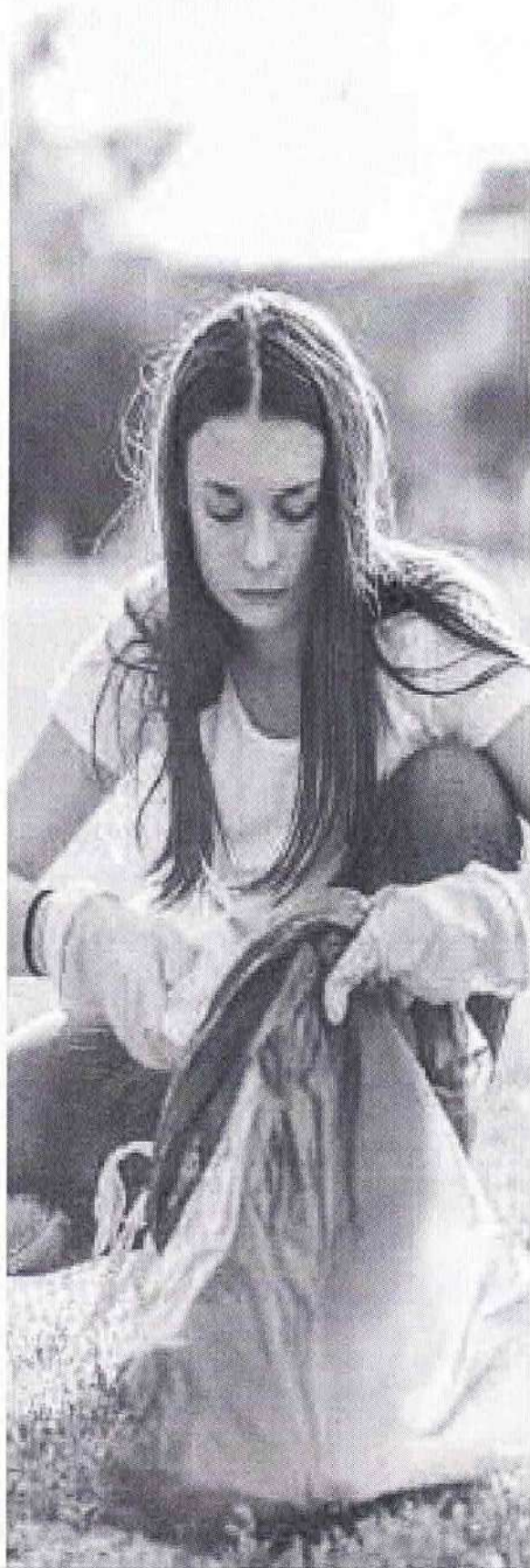
3

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.

TORNANDO-SE MAIS INTERESSADO EM GRANDES QUESTÕES

4

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.



Embora possa ser verdade que os adolescentes não pensem mais como crianças, eles ainda precisam de tempo e apoio, para processar novas idéias e modos de pensar. Como parte deste processo, os adolescentes muitas vezes questionam e desafiam regras e autoridades. Quando os adolescentes fazem perguntas, avaliam respostas e exploram novas idéias, estão praticando suas novas habilidades mentais e emocionais.

Essa prática no pensamento abstrato ajuda a prepará-los para tomar decisões complexas e concretas na adolescência e na idade adulta.

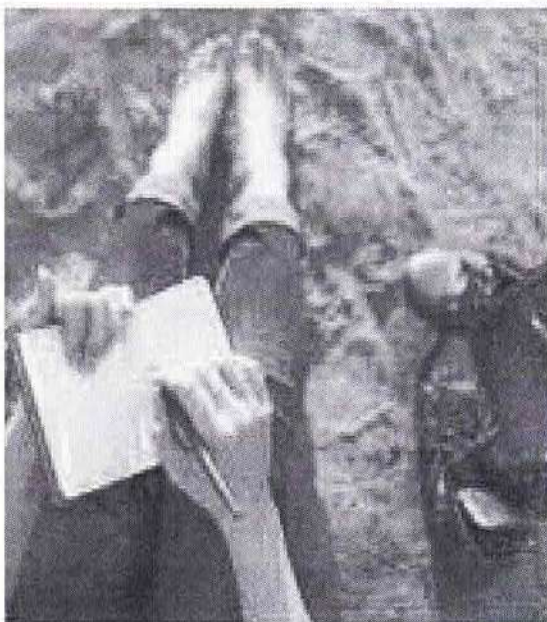
O processo de definição de valores também pode levar os adolescentes a se envolverem com causas de interesse para eles e a se conectarem com a comunidade em geral. Esta conexão com o mundo maior pode ajudar os adolescentes a fazer escolhas positivas que projetam sua saúde e seu futuro.





QUESTÕES ÚNICAS NO DESENVOLVIMENTO MORAL

Tal como acontece com outros tipos de desenvolvimento, os adolescentes variam em quando, 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 dos jovens 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 e abordagens como cuidados informados sobre o trauma, a religião e a espiritualidade podem ajudar a pessoa a lidar com o trauma.

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 jovens 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-los pela primeira vez.

Exemplos destas escolhas (ou dilemas) incluem:

Manter algumas coisas em segredo, não postando em mídias sociais *versus* postagens para ganhar aceitação de seus pares.

Encontrar tempo para cumprir os compromissos, como trabalho escolar ou envolvimento em uma atividade, enquanto cuida da saúde (p.ex. dormir e se exercitar adequadamente).

Conseguir um emprego ou ocupar uma posição de liderança durante o tempo livre.

Dar “*feedback*” sincero aos amigos ou ficar quieto para preservar seus sentimentos.

Debater um problema online 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 apóia para a saúde ideal. Por exemplo, pesquisa vinculou a participação 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 pelo menos uma vez por ano, 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 a juventude possa prosperar.

Não importa qual seja o seu papel, na vida dos jovens, estas dicas podem ajudá-lo a criar um espaço onde a juventude 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 idéias.

OUÇA E NÃO JULGUE

Quando os adolescentes compartilham suas preocupações, estão se tornando vulneráveis a sua opinião. Ouvi-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 sua ações. Como pai ou cuidador adulto, pode ser necessário tentar reduzir os danos que podem advir das escolhas de um adolescente (p.ex. 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.

DEIXE OS ADOLESCENTES EXPLORAR OUTRAS PERSPECTIVAS

Os adolescentes estão curiosos sobre como seus valores e idéias se encaixam com os de outras pessoas. Uma maneira de explorar isto 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 idéias, mesmo que nunca as adotem, pode ajudar os adolescentes a respeitar as opiniões dos outros.

REFERÊNCIAS

Informações adicionais sobre o desenvolvimento do adolescente podem ser encontradas em *The Teen Years Explained: A Guide to Healthy Adolescent Development*, produzido pelo Center for Adolescent Health da Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. O documento está disponível em:

<https://www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/center-for-adolescent-health/training-consulting/training-materials/teen-years-explained/index.html>.

Capítulo 2

Smokefree.gov (n.d.). Health Effects. Retrieved from <https://smokefree.gov/quit-smoking/why-you-should-quit/health-effects>

Capítulo 3

Arain, M., Haque, M., Johal, L., Mathur, P., Nel, W., Rais, A., Sharma, S. (2013). Maturation of the adolescent brain. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 9, 449-461. doi:10.2147/NDT.S39776.

Kann, L., McManus, T., Harris, W. A., Shanklin, S. L., Flint, K.H., Queens, B., ... Ethier, K.A. (2018). Youth Risk Behavior Surveillance – United States, 2017.

Surveillance Summaries, 67(8), 1-114. Retrieved from https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/67/ss/ss6708a1.htm?s_cid=hy-yrbs2017-mmwr

Capítulo 4

Arain, M., Haque, M., Johal, L., Mathur, P., Nel, W., Rais, A., A., & Sharma, S. (2013). Maturation of the adolescent brain. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 9, 449-461. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/S_Sharma4/publication/236195824_Maturation_of_the_adolescent_brain/links/00463531a014be8823000000.pdf

Capítulo 5

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2015). Trauma and violence. Retrieved from <https://www.samhsa.gov/traumaviolence>

Spence, S. H. (2003). Social skills training with children and young people: Theory, evidence and practice. *Child and adolescent mental health*, 8(2), 84-96. Retrieved from [https://www.cs.cmu.edu/~smrobert/indep summer/cam.pdf](https://www.cs.cmu.edu/~smrobert/indep%20summer/cam.pdf)

California Department of Education. (2016). Foundation: Expression of emotion. Retrieved from <https://www.cde.ca.gov/sp/cd/re/itf09socemofdeoe.asp>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). Understanding the impact of trauma. In TIP 57: Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services (3). Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/>

Mendle, J., Turkheimer, E., & Emery, R. E. (2007). Detrimental psychological outcomes associated with early pubertal timing in adolescent girls. *Developmental Review*, 27(2), 1551-171. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2927128/>

Giedd, J. N. (2012). The digital revolution and adolescent brain evolution. *Journal of Adolescent Health*, 51(2), 101-5. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3432415/>

Centers for Disease Control of Prevention. (2016). Preventing Bullying. Washington, DC: National Center for Injury Prevention and Control, Division of Violence Prevention. Retrieved from <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/bullying-factsheet.pdf>

Capítulo 6

Lipham, J. M., & Hoeh, J. A. (1974). *The principalship: Foundation and functions*. New York, NY: Harper Collins Publishers.

Shaw, A., Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(1), 1-11. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1367467032000157981>



SOPERJ

Sociedade de Pediatria do
Estado do Rio de Janeiro

Organização:
Departamento Científico de Adolescência
Diretoria SOPERJ Triênio 2019-2021

