

*Há uma aprendizagem que pais e filhos
tem que saber fazer na adolescência, para
que ambos possam ajudar-se a crescer e a
serem felizes.*

*Os pais passam a ser figuras de
vinculação de reserva, o que não lhes retira
importância, mas modifica a qualidade da
relação.*

(Alarcão, M., 2000)

Direção do Serviço de Pedopsiquiatria:
Maria Moura

E-mail:
sec.pedopsiquiatria@ulsetejo.min-saude.pt

FPSI0051
08/2024



ULS
ESTUÁRIO
DO TEJO

ESPECIFICIDADES DA ADOLESCÊNCIA

Unidade Local de Saúde do Estuário do Tejo, E.P.E.

Estrada Carlos Lima Costa Nº2, Povos
2600-009 Vila Franca de Xira

Tel: 263 006 500 (geral)

Email: hvfxira@ulsetejo.min-saude.pt

MARCOS NA ADOLESCÊNCIA

AUTONOMIA

A autonomia é uma tarefa essencial da adolescência.

GRUPO DE PARES

Os grupos de pares têm um papel fundamental no desenvolvimento do jovem, principalmente como um espaço de apoio, espaço de diálogo acerca dos seus problemas pessoais, escolares e espaço de partilha de opiniões acerca de si próprios e dos outros.

Os pares são iguais, com dúvidas, energias, certezas, medos, angústias e desejos qualitativamente idênticos. Por isso o adolescente sente-se “em casa”, mais confortável perante o conhecimento de que o outro é como ele, sente como ele, tem os mesmos problemas que ele tem.

(Alarcão, M., 2000)

IDENTIDADE

- O adolescente pode sentir-se: inseguro; confuso; angustiado; injustiçado; incompreendido pelas figuras parentais e professores;
- As relações com os cuidadores têm que mudar para que os adolescentes possam desenvolver a sua identidade;
- É fundamental os adolescentes sentirem que a sua intimidade está salvaguardada (inclui o direito pela privacidade das suas mensagens, emails, diários...);

- É essencial permitir um tempo de afastamento da vida familiar, numa fase em que as relações com os pares se vão tornando cada vez mais importantes;
- **Podem surgir dificuldades parentais perante uma fase em que há passagem do núcleo familiar para grupos de pares;**
- Para as famílias a adolescência dos seus jovens constitui-se, também, como uma fase mobilizadora de angústias de separação.

NOVO PAPEL DOS CUIDADORES

- Os cuidadores tenderão cada vez mais a funcionar com um papel de orientação dos filhos jovens, tendo que lidar com o facto de não poderem/deverem fazer escolhas por eles.
- Deixam de ser o centro da vida dos filhos – aceitar esse facto sem retaliar, permitindo manter-se momentos de partilha com novas formas de vínculo.
- A individualidade do jovem e o afastamento impõe-se.
- A separação terá que ser autorizada num equilíbrio entre a permissividade excessiva/ abandono e a repressão.

Observa-se uma tendência para os jovens passarem mais tempo com os pares do que com a família, mas a relação dos adolescentes com os pais continua a ter uma função protetora e a providenciar segurança aos jovens.

LIMITES

- As regras devem ser consistentes;
- Não introduza regras desnecessárias (aumente gradualmente as situações em que sejam os adolescentes a fazer escolhas);
- Estabeleça regras de uma maneira positiva e educada;
- A união faz a força, o diálogo entre os cuidadores deve ser constante.

A autoridade é um exercício de bondade. Aceita-se quando nos chega pela mão das pessoas que nos amam ou das pessoas que admiramos.

(Sá, E.2014)

ATITUDES E VERBALIZAÇÕES A EVITAR...

- Criticar constantemente em frente a outras pessoas;
- Evitar comparações entre irmãos;
- Contar os segredos a outras pessoas, de uma forma que os faça sentirem-se humilhados;
- Estar sempre a colocar perguntas de uma forma crítica e negativa

Uma orientação básica e estruturante da ação educativa (...) é evitar reproduzirmos nós os comportamentos que não queremos que eles assumam, gritar mais alto não leva a que falem mais baixo. (...) aos gritos é bastante mais difícil educar, ensinar ou definir regras.

(Morgado, J.2016)