



ID: 116345097

Adolescência O lado desconhecido



A série-estrela da Netflix tem, pelo menos, uma virtude inquestionável: pôs o mundo inteiro a debater uma parentalidade mais consciente, destapando uma nesga do mundo obscuro em que podem viver os adolescentes, quando passam muito tempo na Internet, agarrados às redes sociais. O quarto deixou de ser uma zona livre de perigo – é lá, aliás, que mais portas se escancaram para realidades perturbantes. Espreite as janelas que abrimos aqui para arejar a fase da vida em que os pais se sentem mais perdidos

— POR LUÍSA OLIVEIRA E ROSA RUELA



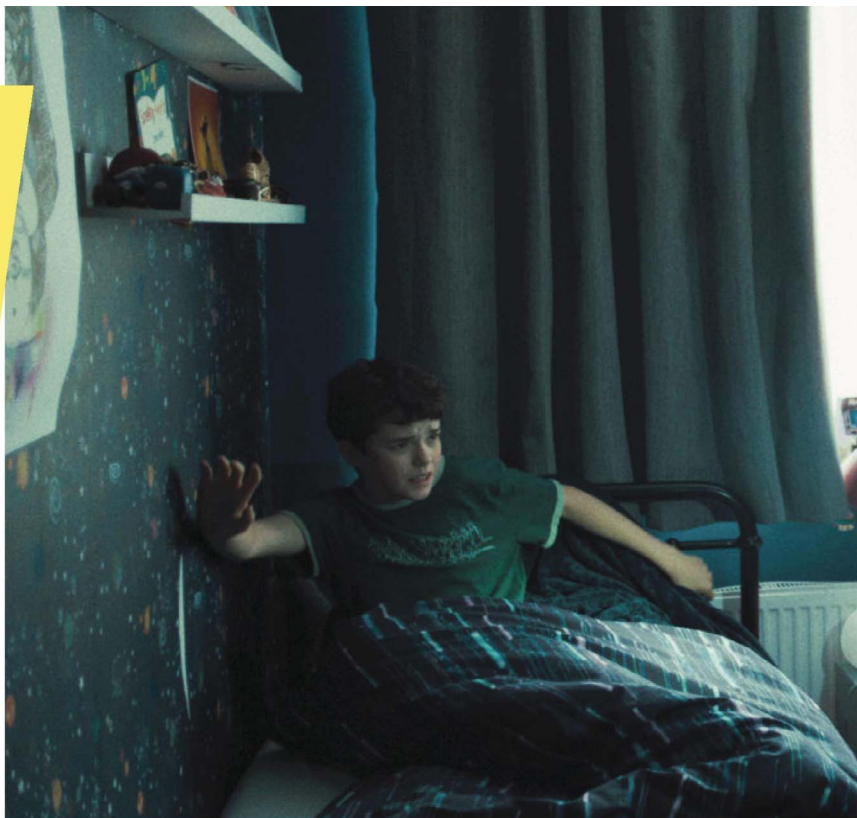
▼ **Obra-prima** Este é o momento em que o pai, interpretado por Stephen Graham (também é coautor da série), fica como adulto responsável de Jamie, o filho-criminoso, e o deixa sozinho nesta cela despida



Este artigo contém spoilers, não há volta a dar. Mesmo que revelemos aqui alguns pormenores da trama, nada belisca as quatro horas que a minissérie *Adolescência*, estreada a 13 de março, na Netflix, proporciona a quem se atira a ela. Passando por cima dos arrojados aspetos técnicos desencantados pelo realizador Philip Barantini – cada episódio é filmado num único plano sequência, como se de tempo real se tratasse –, centramo-nos no conteúdo avassalador, do princípio ao fim, e em todas as questões perturbantes que ele levanta em relação à parentalidade do século XXI, em permanente mescla com os ecrãs dos smartphones e computadores.

“Desculpa, filho, podia ter feito mais.” Normalmente, não se deveria revelar a frase final da série, bem o sabemos. Abre-se a exceção para, a partir do desespero deste pai, que se confronta com a certeza de que Jamie, de 13 anos, esfaqueou até à morte uma colega da escola, darmos início à discussão. Se o leitor não pertencer a esta onda global que se espantou com *Adolescência* (24,3 milhões de visualizações numa semana), deixamos desde já a garantia de que, apesar de ficar a conhecer em traços largos a história escrita por Stephen Graham (que também desempenha o papel de pai na série), em colaboração com o dramaturgo Jack Thore, nada o prepara para o desempenho magistral da meia dúzia de atores principais (o protagonista, Owen Cooper, é um estreante, de 15 anos, como é possível?). A série tem o mérito de dar eco a algumas das questões fundamentais que atormentam os pais de hoje, como a dependência dos ecrãs, o *cyberbullying*, a masculinidade tóxica e a cultura *incel* (ver caixa *O que dizem os “celibatários involuntários”*).

Foi nessas feridas que Graham quis tocar, sem apontar dedos, depois de ler duas notícias acerca de mortes



violentas envolvendo jovens do Reino Unido. “Somos todos responsáveis”, repetiu nas entrevistas que deu. Jack Thorne pediu, entretanto, que os episódios passassem nas escolas e no Parlamento: “É crucial, porque isto só tem tendência a piorar.”

Pelo menos o primeiro-ministro Keir Starmer enfiou a carapuça e, logo na semana da estreia, falou da série no hemiciclo britânico, assumindo que também a viu, com os seus filhos de 14 e 16 anos: “Em *Adolescência* sublinha-se a radicalização masculina e a violência sobre as raparigas.” Referiu-se a essas tendências como sendo algo “abominável” que deve ser “enfrentado”. Está agora prevista a aprovação do *Online Safety Act*, um conjunto de leis que protegem as pessoas no mundo virtual, para evitar o acesso dos jovens a conteúdo perigoso. Para já, critica-se que este pacote

▼ **Na ferida** “Em *Adolescência* sublinha-se a radicalização masculina e a violência sobre as raparigas”, comentou o primeiro-ministro britânico Keir Starmer

legislativo não atinja as tecnológicas responsáveis por admitir conteúdo radical nas suas plataformas.

CRIMES VIOLENTOS

A história de Jamie não é verídica, mas baseia-se em casos verdadeiros que abalaram a consciência de Stephen Graham. “A ideia surgiu de um incidente em Liverpool, com uma rapariga, que foi esfaqueada até à morte por um rapaz. E eu pensei: porquê? Depois houve outra rapariga, no Sul de Londres, que também foi esfaqueada até à morte numa paragem de autocarro”, contou, numa entrevista ao *Radio Times*. A primeira foi



FOTOS: COURTESY OF BEN BLACKALL/NETFLIX © 2024

Ava White, de 12 anos, morta por um rapaz de 14, em 2021, quando estava com um grupo de amigos, entre os 11 e os 15 anos, à conversa e a beber, à espera que as luzes de Natal se acendessem. O adolescente (que não pode ser identificado devido à sua idade) e dois amigos começaram a filmá-los e a dizer que iam partilhar o vídeo na rede social Snapchat.

Zangada com o facto de estarem a fazê-lo sem autorização, Ava insistiu para que apagassem a gravação e, como gozaram com ela, correu na direção dos três rapazes. Foi então que o adolescente a esfaqueou no pescoço, riu-se e fugiu, vê-se claramente nas imagens de uma câmara de CCTV. O rapaz foi considerado culpado de homicídio e condenado a prisão perpétua com uma pena mínima de 13 anos.

“A ligação permanente ao stress psicossocial [trazido pelas redes sociais] é uma das principais razões para o aumento da taxa de depressão e ansiedade”

Gustavo Jesus, psiquiatra

Na já citada entrevista ao *Radio Times*, Graham refere-se a uma morte mais recente, a de Elianne Andam, de 15 anos, esfaqueada por um rapaz de 17, à porta de um centro comercial em Croydon, no Sul de Londres, em setembro. Nessa manhã, ele combinara encontrar-se com a ex-namorada, amiga de Elianne, para trocaram pertences. Como o rapaz não estava a querer devolver tudo à amiga, Elianne agarrou num dos sacos que teria um ursinho de peluche e acabou esfaqueada repetidamente. Foi condenado a prisão perpétua com uma pena mínima de 23 anos, uma vez que tinha levado uma faca para o local do crime.

Tal como na série, os criminosos estão identificados e a cumprir pena. Não se trata de saber quem fez, mas antes perceber qual a razão que os levou a crimes tão violentos.

À PORTUGUESA

Em Portugal, também tivemos o caso de um jovem a justificar uma ideia de crime (que nunca chegaria a levar por diante) com uma desilusão amorosa. “Talvez fosse atirar cocktails Molotov e setas, esfaquear pessoas”, explicou João Real, durante o seu julgamento, em outubro de 2022, invocando como motivação para a matança que planeava fazer na Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa uma depressão e o fim de uma relação platónica com uma rapariga.

Há apenas um mês, foi notícia um aluno de 13 anos do Agrupamento de Escolas D. Carlos I, em Sintra, que

Emojis Linguagem própria

E se lhe dissermos que estes símbolos têm significados muito diferentes daquilo que parecem?



COMPRIMIDO VERMELHO

Usa-se para assinalar uma pessoa “red-pill”, ou seja que exhibe pontos de vista misóginos. A ideia do comprimido vermelho (*red pill*, em inglês) é importada do filme *Matrix* e refere-se a um suposto despertar dos homens face à realidade que, na sua opinião, o feminismo impõe



DYNAMITE

É um código para incel, acrónimo de “*involuntary celibate*” (celibatário involuntário), porque significa “comprimido vermelho explosivo”, ou seja, que essa pessoa tem crenças misóginas extremas



NÚMERO 100

Refere-se à “regra 80/20”, segundo a qual 80% das mulheres sentem-se atraídas por 20% dos homens. É usado para assinalar os incels, porque eles culpam as mulheres pela sua falta de êxito amoroso ou sexual



FEIJÕES

Pode estar ligado à cultura incel, possivelmente derivado do emoji da chavena de café, popular em plataformas como a Reddit para gozar com as mulheres. Os feijões lembram grãos de café



CORAÇÕES

Entre os mais novos, vermelho pode significar amor, roxo excitado, amarelo “estou interessado/estás interessado”, cor-de-rosa “estou interessado, mas não em sexo”, cor de laranja “vais ficar bem”



ameaçou colegas e professores com uma faca. Não houve feridos, mas provocou o pânico na sua escola. O miúdo, que vive numa instituição de acolhimento e seria vítima de *bullying*, entrou na cantina armado com uma faca, que atirou para um caixote do lixo antes de ter sido trancado na sala por funcionários e professores.

Cinco meses antes, outro estudante de 12 anos, do 7.º ano da Básica 123 da Azambuja, no distrito de Lisboa, dirigiu-se para a escola com uma faca e um colete antibalas, que era do seu pai, segurança de profissão, e começou a agredir quem lhe apareceu à frente – esfaqueou seis colegas, entre os 11 anos e os 14, provocando-lhes cortes no tronco, nos braços e nas pernas. O rapaz também teria passado por um episódio de *bullying*.

Estas são apenas três histórias que mostram como, também por cá, a banalização da violência está a entrar escolas adentro. Muitas vezes, isso acontece no seguimento de episódios de *bullying* ou *cyberbullying*, que “não consubstanciam nenhum crime previsto no Código Penal”, lembra-se no relatório do Programa Escola Segura da PSP, do ano letivo 2023/24. Faça-se ao menos a ressalva de que se tratam de comportamentos “intoleráveis” e “com grande impacto na percepção do sentimento de segurança da comunidade escolar” que podem ser enquadrados nos crimes de ofensas à integridade física, injúrias e ameaças, difamação, devassa da vida privada, entre outros.

NÃO JULGAR A VÍTIMA

“A adolescência continua a ser o mesmo processo, muito mais do que uma simples transição. Implica especifi-

idades muito próprias, alterações no desenvolvimento, aquisição de autonomia, identidade e pensamento abstrato”, descreve Hugo Castro Faria, 42 anos, pediatra, coordenador da Unidade de Medicina do Adolescente da CUF Descobertas. Mais: “Nessa fase, há uma enorme tendência para a experimentação. Têm de ganhar autonomia, readquirir hábitos e rotinas diferentes dos inculcados pelos seus pais. O problema é que são impulsivos e ainda não desenvolveram a capacidade de perceber totalmente as consequências a longo prazo.” Tudo piora quando o mundo está um lugar estranho e as redes sociais – os ecrãs em geral – modificam a forma como a adolescência é vivida.

“O *ciberbullying* é uma dessas novas dimensões que tem um efeito devastador, pois os adultos não conseguem controlá-lo. Uma vez publicada, a agressão tem o potencial de chegar a todos os círculos e aquilo não termina. Nem em casa estão seguros”, explica o pediatra. Estar no quarto, atualmente, é igual a estar no meio da rua. Em qualquer parte do mundo.

No entanto, os pais não podem perder a capacidade de supervisionar os seus filhos, para terem a certeza de que não se encontram num buraco. E devem ensinar-lhes os limites até adquirirem maturidade, tendo em conta que não se desenvolvem todos à mesma velocidade.

Tiago Lapa, sociólogo, investigador no CIES-IUL e professor no ISCTE, realça ainda o facto de que, muitas vezes, “as vítimas de *bullying* se tornam agressores anónimos online, usando as redes como plataforma de vingança”.

O envio de nudes [imagens do corpo nu] é um dos problemas graves, comuns nesta idade. Inês Marinho, hoje com 27 anos, sentiu na pele essa violência sexual quando tinha 21 e ainda está a recuperar do choque – vivendo para a sua associação Não Partilhes, que ajuda outras pessoas em situações idênticas à sua –, quando um namorado espalhou um vídeo íntimo seu pela internet, identificando-a.

Ainda era menor quando viu fotografias suas – algumas delas manipuladas para parecer que expunha partes do seu corpo – num grupo de Facebook chamado Rebarbados 2.0. Eram daí que lhe chegavam a maioria das mensagens a pedirem-lhe nudes, coisa a que nunca acedeu. Também nunca contou nada à família, a não ser quando o seu vídeo se tornou viral (ainda hoje circula em algumas plataformas). Nessa altura, juntou-se a um grupo de Whatsapp com outras raparigas na mesma condição de vítimas de agressão sexual. “Foi aí que tive a ideia

“O *ciberbullying* tem um efeito devastador. Uma vez publicada, a agressão tem o potencial de chegar a todos os círculos. Nem em casa estão seguros”

Hugo Castro Faria, pediatra

▼ **Cérebro** Esta é a idade dos comportamentos impulsivos. O desenvolvimento do córtex pré-frontal só se atinge a partir dos 23 anos

de criar uma página de Instagram para sensibilizar as pessoas para não julgarem a vítima, mas o agressor. Passado um ano, criei a associação”, conta.

Na Não Partilhes dá-se apoio emocional e jurídico, acompanham-se as pessoas à esquadra quando fazem queixa, fala-se com os pais para que compreendam tudo aquilo por que os filhos estão a passar. Ao mesmo tempo, Inês Marinho faz sensibilização nas escolas, em casas de acolhimento, fala com professores, psicólogos, alunos. E participa em convenções internacionais para que haja efetiva alteração legislativa.

“Queremos que se torne um crime sexual e público. Hoje, trata-se de um crime contra a vida privada e não é autónomo, o que significa que o agressor pode vir a trabalhar, por exemplo, numa escola”, indigna-se esta jovem. Também defende que haja educação sexual digital e que esses ensinamentos se tornem transversais a toda a gente que lida com estes casos. E, claro, também reivindica a responsabilização das grandes empresas tecnológicas.

Aos miúdos das escolas a que vai diz-lhes, essencialmente, depois de perceber que quase todos conhecem alguém que partilhou uma imagem alheia, sem o seu consentimento: “Não somos uma manada. Não é por estar toda a gente a apontar o dedo que vamos fazê-lo também. Tanto é criminoso o amigo que partilha como quem o faz pela enésima vez.”

Inês apresentou várias denúncias policiais até hoje. Foram sempre arquivadas.

“NÃO PODEMOS DEMITIR-NOS”

Tito de Moraes, o mentor do site Miúdos Seguros na Net, está embaçado com o espanto gerado em torno dos temas que a série expõe. Logo ele, que anda há anos a alertar os pais para os problemas derivados do excesso de tecnologia. Está ciente de que agora não é pelo tempo de exposição que se medem os perigos, embora já exista evidência científica suficiente para relacionar problemas de aquisição de linguagem e de concentração com demasiadas horas em frente aos ecrãs.

Desde 2021, criou, com a coach Cristiane Miranda, o projeto Agarrados à Net, para promoção do bem-estar digital, trabalhando essencialmente com os pais. Em sessões de duas horas, em escolas, câmaras, associações, falam das plataformas em que os fi-

Dicas para não ficar de fora O que os pais devem fazer

De todos os especialistas ouvidos, retiramos 8 conselhos para se aproximar de um adolescente



ESTABELEÇER CONEXÃO

Arranjar diariamente um bocadinho com o seu filho, seja à hora do almoço ou ao jantar. E criar momentos especiais a dois: a ver um jogo, uma série, a preparar o jantar ou a passear o cão. Estas pequenas conexões, ao serem frequentes, transmitem ao adolescente a certeza de que os seus pais gostam dele.



CONVERSAR, CONVERSAR, CONVERSAR

Nos 7 passos para a parentalidade positiva, documento elaborado pela associação Agarrados à Net, aconselha-se os pais a ouvirem os seus filhos sem julgamentos, a fazerem perguntas que os façam pensar, não só no problema mas também na solução.



PROCURAR INFORMAÇÃO

Sempre existiu um fosso entre gerações, mas agora é ainda mais importante estar dentro do mundo dos adolescentes, na medida do possível. Para isso, há que estar informado acerca do universo em que se movem, dos seus interesses, da sua linguagem – a isso chama-se literacia digital ativa. Uma boa ideia é fazer-se amigo deles nas redes sociais, sem ser intrusivo.



PÔR LIMITES

Não deixe o seu filho à deriva, que é o que acontece quando eles não têm normas para seguir. Especialmente no que toca ao uso de tecnologias, essas regras devem ser explícitas e permitir que o jovem tenha momentos offline bem determinados.



MOstrar QUE SE PREOCUPAM

Esta talvez seja a dica mais difícil de pôr em prática, sem que os seus filhos considerem que está a ser intrusivo. É preciso ter tato para estar constantemente em cima, sem que eles se sintam sufocados por uma parentalidade intensa.



SABER O QUE ANDAM A VER ONLINE

Da mesma forma que devem passar tempo juntos offline, é importante que isso aconteça também no

mundo virtual. Entre no quarto e respeitosamente faça parte, perguntando-lhe que jogos e aplicações mais gosta e de que se trata.



CONHECER OS AMIGOS

Saber com quem andam, dentro e fora do mundo online, é crucial para perceber quais são os seus interesses e modos de encarar a vida. Convide os amigos lá para casa, por exemplo, e veja quem são as pessoas com quem conversa online.



ACOMPANHAR A VIDA ESCOLAR

Não perca uma reunião de pais, por muito maçadora que seja. Vá à escola falar com a diretora de turma, sempre que tiver dúvidas acerca do que se passa por lá. Aproveite os grupos de Whatsapp para tentar perceber a realidade escolar em que o seu filho está inserido.



Daniel Sampaio

“Consegue-se uma boa adolescência através de uma boa infância

Para o psiquiatra, é nas idades mais precoces que é preciso fazer perceber que “a internet é importante”, mas que “não precisa de dominar a vida”

— POR SARA BELO LUÍS

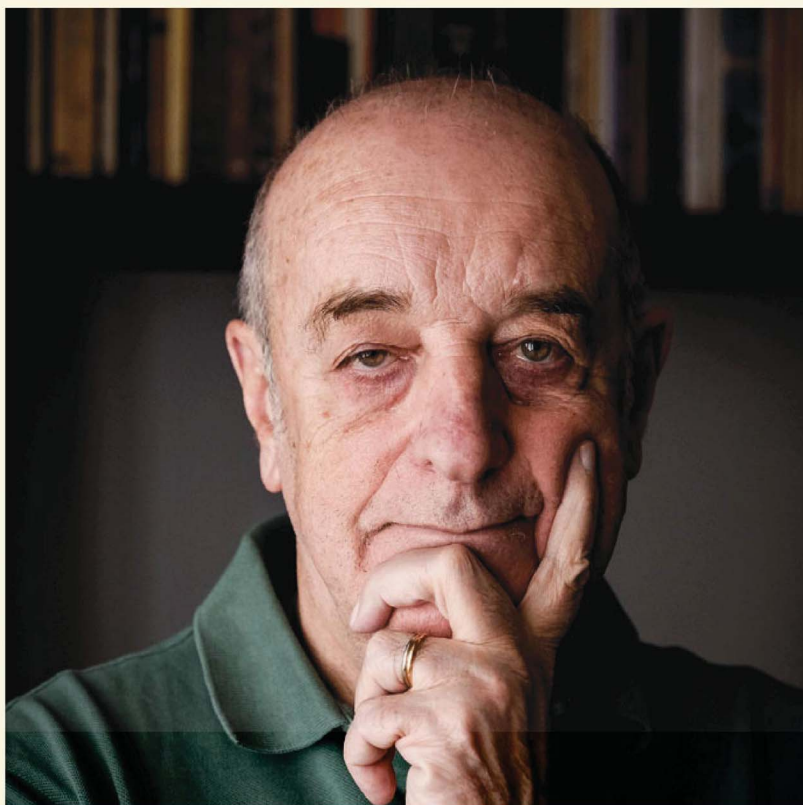
Dedicou uma vida inteira ao trabalho com os jovens, no Hospital de Santa Maria. Hoje, aos 78 anos, está jubilado, mas mantém-se ativo, nas escolas, nas consultas e nos livros. Pioneiro da terapia familiar no País, Daniel Sampaio tem, claro, muito a dizer acerca dos temas abordados pela série *Adolescência*.

O êxito da série da Netflix está a chamar a atenção para a adolescência. Vê isto como positivo?

Claro, até o primeiro-ministro britânico já disse que achava importante ter políticas relacionadas com a adolescência. Para quem, como eu, possui uma perspetiva histórica, o que é interessante é que, nos anos 80 e 90 e mesmo no início do século XXI, avaliávamos os adolescentes pelo seu corpo e pelo seu psiquismo, na família e na escola. Era este o nosso paradigma, era assim que falávamos da adolescência. Mas, neste momento, há uma nova adolescência, que é a adolescência da internet. O que atualmente caracteriza a adolescência é o facto de os jovens viverem num submundo virtual. A identidade adolescente é jogada no seio da família, da escola e dos amigos, mas também no seio do mundo virtual. Porque há uma identidade que tem que ver com o que se publica na internet, com as imagens do Instagram, as mensagens que se recebem acerca do corpo...

Todo esse mundo está fora do alcance dos pais?

Sim. Ao mesmo tempo que, hoje, vemos pais francamente preocupados com os seus filhos, até afetivamente próximos deles, verificamos que há também um desconhecimento profundo da vida no mundo virtual. Como se existissem dois mundos:



DIANA TINOCO

“

O que hoje caracteriza a adolescência é o facto de os jovens viverem num submundo virtual que está fora do alcance dos pais

o mundo real, no qual o pai toma a refeição com o filho, leva-o à escola e à atividade desportiva, e depois o mundo que acontece no quarto do adolescente, ao qual os pais têm muito pouco acesso.

Ao longo dos anos, tem vindo a chamar a atenção para a importância de não diabolizar os telemóveis e a tecnologia. Mantém essa posição?

Se o fizermos, vamos perdê-los, não é? Se constituirmos uma frente de batalha, diabolizando os telemóveis e a internet, vamos fomentar aquilo que

ID: 116345097

27-03-2025

“

Temos muitos adolescentes com comportamentos autolesivos, que são potenciados pela internet porque contactam com outros jovens que se cortam e veem imagens de jovens que se cortam

é muito importante na adolescência, que é fazer o que é proibido. É preciso regular, é preciso ajudá-los a autorregular-se desde a infância. Como se sabe, há uma grande diferença entre um telefone e um smartphone, mas eu sou contra telemóveis até à adolescência, até aos 12 anos, digamos assim. A partir de 2010, quando os smartphones começaram a vulgarizar-se, assistimos a um afastamento cada vez maior do mundo real e do mundo virtual. Os pais julgam que, quando estão em casa, os filhos só estão a falar com os amigos. E eles não estão apenas a comunicar com os amigos. Por exemplo: hoje em dia, a questão dos cortes é muito importante. Temos muitos adolescentes com comportamentos autolesivos, que são potenciados pela internet porque contactam com outros jovens que se cortam e veem imagens de jovens que se cortam. Tenho dois assim na minha consulta e, quando digo para não o fazerem, eles respondem: “Mas isso é uma forma de eu sentir que há outro igual a mim...” “Noutra casa, às vezes noutra país, há outro igual a mim.”

“Não estou sozinho.”

“Não estou sozinho.” Porque as pessoas que estão sozinhas no quarto, embora estejam a contactar com muita gente, do ponto de vista psicológico, estão sozinhas.

Outra das questões levantadas pela série é a dos modelos transmitidos através da internet e das redes sociais, nomeadamente, modelos masculinos.

Isso é muito preocupante. Nas minhas consultas, também tenho jovens que me dizem que não querem fazer um curso superior, que o 12.º ano chega perfeitamente, que não vale a pena andar muitos anos na faculdade para, depois, ganhar tão pouco

dinheiro. E, então, como é que eles ganham dinheiro? Ganham dinheiro online, ganham dinheiro depressa, mesmo que seja a roçar a legalidade (por exemplo, jovens que revendem roupa vinda da China de forma ilegal). E depois há todos os outros valores que são exclusivamente veiculados pelos rapazes: que as raparigas devem servi-los, que os rapazes é que mandam...

Desse ponto de vista, há quem considere que assistimos a uma regressão civilizacional.

Não tenho nenhum estudo sobre isso em Portugal, mas encontro cada vez mais rapazes a dizê-lo nas escolas e nas consultas. Dizem coisas como: “são eles que têm de ganhar dinheiro”; “elas têm de estar ali, para os servir”; “os homens mandam nas mulheres”. Acho isto muito preocupante, porque acontece tudo ao arrepio do que se conquistou desde os anos 60, com a emancipação da mulher e com a dignidade do trabalho feminino. Isto também é visível ao nível da sexualidade, com a pornografia, que sempre existiu, mas que agora é de acesso muito fácil. A pornografia modifica a sexualidade, porque torna a masturbação sucessiva, muito frequente, diminui o desejo e facilita o prazer sexual momentâneo. Já ouço coisas como: “dá muito trabalho arranjar uma rapariga”, “elas mandam muitas mensagens”, “controlam muito e eu não tenho paciência”, “prefiro resolver este problema assim”. Evidentemente, isto é muito preocupante e faz-nos pensar que temos de reforçar a educação sexual nas escolas.

E os pais de hoje? São demasiado pressionados para não falhar?

A sociedade atual é muito crítica em relação aos pais, muitas vezes diz-se que aquele é mau pai, que aquela é má mãe... Mas há pais que se esforçam muito e estão, de facto, bastante próximos dos filhos. A questão é que a maneira como a adolescência é vivida, hoje em dia, como disse, está fora do alcance dos pais. Tudo tem de ser conquistado na infância. Consegue-se uma boa adolescência através de uma boa infância, ou seja, uma infância de proximidade, de algum controlo, de regras e, sobretudo, de regulação do acesso à internet. Temos de conseguir fazer os jovens perceber que a internet é importante, mas não precisa de dominar as suas vidas, como acontece em muitos casos. ■ sbluis@visao.pt

▼ **Padrões** Muitas vezes, a violência acontece no seguimento de episódios de *bullying*; a vítima torna-se agressor



lhos andam, que *influencers* seguem, que conteúdos são divulgados por essas personagens. “A maior parte das vezes, apercebemo-nos de que os pais estão a leste. Nem as plataformas conhecem, quanto mais saberem se os filhos lá andam. Dos *influencers* nunca ouviram falar, muito menos que ideias divulgam”, esclarece Cristiane.

Tito de Moraes lembra que a tecnologia veio trazer um esforço adicional à parentalidade. “Há que começar a trabalhar em idades muito precoces. Se os pais se preocupam com quem os seus filhos saem à noite, também deveriam saber com quem estão na vida digital, que jogos preferem, com quem falam. Temos de arranjar tempo para isso e não podemos demitir-nos.” Os pais devem lá estar para eles, atentos a qualquer alteração do comportamento, sem julgamentos ou castigos.

Esta dupla de especialistas, porém, não concorda com a recomendação governamental de excluir os telemóveis das escolas, numa atitude que parece paradoxal com o que ensinam aos pais. No entanto, não duvidam de que deve haver uma diminuição de tempo de ecrã – quanto mais horas, mais probabilidades de se exporem a conteúdos impróprios. Mas pensam que o melhor caminho seria o da reeducação, em que se envolvesse os próprios alunos e os seus encarregados. E também eles lamentam que não haja penalizações graves contra as “Metas” desta vida, com legislação que seja efetiva.

O EXEMPLO DA AUSTRÁLIA

O psiquiatra Gustavo Jesus, diretor clínico do PIN Lisboa, Centro para as Perturbações do Desenvolvimento, acompanha muitos adolescentes nas suas consultas e está ciente da fase de risco em que se encontram. A culpa, está provado cientificamente, tam-



Pedro Strecht
Médico pedopsiquiatra

You Will Never Walk Alone

“Uma frase que reflete o desejo que muitas vezes expresso a alguns adolescentes que conheço no meu trabalho”

— POR PEDRO STRECHT

Não é o lema do clube de futebol Liverpool que quero lembrar. Nem tão-pouco uma música favorita da minha adolescência. É apenas o título de uma canção sem palavras, tocada ao piano por Nina Simone em 1959. Uma frase simples que reflete o desejo que muitas vezes expresso a alguns adolescentes que conheço no meu trabalho de médico de pedopsiquiatria. Evoca a vontade de, para muitos, podermos ser uma base segura, capazes de uma escuta ativa e de uma compreensão sem juízo prévio de tudo o que os adolescentes possam ser capazes de sentir e pensar, recordar e sonhar, enquanto pessoas em transição por idades fundamentais da nossa vida interior e de relação.

É comum associarmos os anos da adolescência aos melhores da nossa vida. Ligá-los à ideia banal de estar bem, feliz e em festa. De ser ativo, sonhador, capaz de contestar regras, desafiar limites e, de verdade, mudar para melhor o que se herdou da geração anterior. De viver em harmonia amores e desamores, grandes paixões em dose igual às zangas, como se tudo fosse sempre a primeira vez e nunca estivéssemos enganados ou existissem dúvidas sobre decisões a tomar. Também de ter pais por perto que se possam contrariar, ouvir sem ligar nada, mesmo que depois se reconheça que até podiam estar certos em algumas coisas e que, de verdade, aquilo que se chama “experiência” acaba por contar. De hesitar em que escolhas fazer quando a escola nos lança esse desafio, mas de seguida estar seguro delas e lutar pela ideia de tornar essa vontade real, dizendo que um dia, quando for grande vou ser... (já sou!) ...isto ou aquilo.

E ter ainda referências, pessoas e lugares a quem nos ligamos, que estão presentes quando é preciso, de forma sólida, esses sim imutáveis e acolhe-

dores na sua capacidade de esperar e abraçar mesmo quando tudo correu mal ou nos metemos por caminhos estranhos ou ainda se vivemos finais complicados, em tudo contrários ao que antes se idealizou. “Portos de abrigo” povoados de adultos que são mesmo gente crescida, que olha para nós através de si mesmo, sabendo que há mudanças gigantes entre como era antes a vida em geral e o que acontece agora e que, realmente, não... não era tudo melhor há uns anos, as pessoas mais cultas, os jovens mais respeitadores e conscientes dos seus deveres como dos direitos dos outros, as sociedades justas e pacíficas. Não era mesmo e quem for sério, lembra-se bem de coisas que viveu de certa maneira ou que não viveu nunca em liberdade e alegria como hoje pode muito bem acontecer.

O que se passa é que tudo muda, felizmente, e, embora nunca pareça, tudo muda para realmente melhor na

maioria dos aspetos, embora de forma diversa, com mais e diferentes desafios. E ainda bem. Que seria se tudo permanecesse imutável e nada fosse uma espiral de crescimento e transformação contínua?

Contudo, como médico psiquiatra de crianças e adolescentes, reparo que nem sempre é assim. A luz de demasiados rapazes e raparigas apaga-se cedo demais, é trémula em várias ocasiões sem que assim tivesse de ser, num mundo em que se lhes pede cada vez mais, se lhes oferece também cada vez mais, embora de forma tão incongruente e frágil que os ouvimos de menos, lhes damos espaço para se descobrirem e ganharem autonomia de maneira mais volátil e claramente insegura. Não está fácil o panorama da saúde mental de grande número de adolescentes. A prevenção de dificuldades e a resposta rápida de certos males são ainda uma triste miragem. Falta concretizar melhor a possibilidade de estar atento e dar valor a idades tão importantes. Sobram ideias e promessas.

As famílias mudaram, cada vez mais existindo em modelos múltiplos, com adaptações exigidas aos mais novos que nem sempre são fáceis: agora uma semana com o pai, depois uma semana com a mãe. Não, a seguir, anos depois, o tribunal determina que passem a viver as semanas com a mãe e os fins de semana alternados de sexta a domingo, com o pai. Mas era melhor ser até segunda, ou ter um jantar ou uma dormida a meio. Porque agora vamos conhecer a nova “tia” ou “tio”, leia-se namorados/as dos pais e, não raramente, os filhos ou filhas respetivas. Partilhar quartos com quem não se conhece só porque também se é rapaz e se tem idade próxima, por exemplo. E tempos após, essa relação não resultou bem e, de novo, perdem-se pessoas e ligações; andando em diante, assim se volta para trás, com outros recomeços.



É comum associarmos os anos da adolescência aos melhores da nossa vida. Ligá-los à ideia banal de estar bem, feliz e em festa. De ser ativo, sonhador, capaz de contestar regras, desafiar limites

ID: 116345097

27-03-2025



A luz de demasiados rapazes e raparigas apaga-se cedo demais, é trémula em várias ocasiões sem que assim tivesse de ser, num mundo em que se lhes pede cada vez mais

Adolescentes que se descrevem sem energia, se dizem fartos e que encostam os ombros, desinteressados. À volta, pais cansados, absorvidos pelo trabalho, repetindo sem filtro expressões como “estou exausto”, “não aguento mais”. Pais querendo ser eternos jovens, cada vez mais vivendo o seu papel em “sociedades de adolescentes”, por vezes demasiado companheiros dos filhos, melhores amigos em excesso de intimidade, noutras muito distantes afetivamente, mesmo se próximos do ponto de vista físico. Pais criticando as redes sociais dos mais novos, mas usando-as na mesma e exata proporção, publicando tudo (ou quase) das suas vidas e dos filhos tornados objeto de mostra e valorização global (pode-se sempre acrescentar um cão).

Pelo meio, houve o drama da Covid-19, o aumento de uma certa inabilidade social por falta de experimentação no plano da realidade, o reforço do uso das tecnologias não apenas como forma de ligação ou entretenimento, mas como força de isolamento e dependência. O mundo a meus dedos, para o melhor e o pior. A gestão mais complexa da frustração e da contrariedade, a insuportabilidade prática de ouvir a palavra “não” ou, simplesmente, “agora, não”. O escape das ligações à distância, a confabulação dos amigos ou namoros da net, gente do outro lado do mundo, jamais possível de ser vista ou tocada no tempo ou no espaço real. O quarto dos adolescentes enquanto espelho do seu mundo, mas que mundo para lá de uma divisão, uma janela e a porta? Porta mais para fechar do que de abrir, não fossem os adultos, a sociedade, a cultura dominante, funcionarem enquanto focos intensos de alerta, avisos “laranja” ou “vermelhos” de que nova tempestade vem a caminho, e o futuro, esse, o futuro só pode ser mau.

Nuvens negras, cuidado muito cuidado, o ar que se dá a respirar aos

mais novos é pouco e parece sempre dominado de partículas eventualmente tóxicas: “a vida é uma selva” e segue as leis de Darwin em que só “os mais aptos sobrevivem”. Não há margens, não pode haver, elas seriam (são) complicadas e de alto risco: é mais fácil excluir do que ter um trabalho empático para saber incluir. Por isso, na escola, dizem-lhes, “só podes ser o melhor”, “Meu filho, meu tesouro”, um ser perfeito a quem dou tudo, aqui e agora, por ele me sacrifico e abdicó até do mais sensato de mim, dos outros, do mínimo de sensibilidade e bom senso que diz respeito a um elementar sentido da vida.

Dizemos-lhes ou, se assim não é, mostramos-lhes que “ter” importa mais do que “ser”. De que marca são os ténis? O telemóvel já é o de última geração? A escola tem uniforme chamativo ou lidera os rankings nacionais? “Meu filho, meu sol, meu tudo”, escuta, afinal “não há limites”, “tudo pode ser o que quiseres”. O mundo dá-se assim em ilusão. Dá-se, quer dizer, vende-se. E em excesso. As maiores patologias atuais da adolescência são patologias desse mesmo excesso, causa de doses intensas de ansiedade de antecipação e desempenho, perturbações depressivas da intolerância à falha e à falta.

Contudo, sempre que ouvimos os adolescentes em que contexto for, eles dizem-nos. Explicam-se lindamente. Têm quase sempre ótimas capacidades e bons corações. São ainda crianças e já não são crianças porque, felizmente, ainda lhes falta um pouco para chegarem a ser adultos. Ajudemo-los sobretudo na tarefa de uma vida toda, a possibilidade de amar e de serem amados. E, já agora, se houvesse receita possível, ajudemo-los ainda a manter viva a ideia de esperança. E agora sim, o título de uma música da minha adolescência, The Smiths, *There is a light that never goes out*.

(Pedro Strecht é médico de psiquiatria da infância e adolescência. Trabalha com crianças e adolescentes em consulta privada. Trabalhou com pessoas destas idades jovens enquanto professor do ensino secundário e universitário, no Chapatô, em Centros Educativos do Ministério da Justiça, no Lar de Infância e Juventude GPS e na Comunidade Terapêutica ART. De todos os que conheceu, guarda sempre boas recordações, a chama de vida e vitalidade que a adolescência sempre pode encerrar.) visao@visao.pt

▼ **Medos** O universo juvenil está hipersexualizado, em videoclips, nos jogos, em filmes... Com expectativas irreais e muita frustração



bém é do cérebro que, do ponto de vista neurobiológico, ainda não está preparado para o embate de transformações por que passam os miúdos até chegarem a ser adultos. É por isso que os smartphones, as redes sociais, através do algoritmo, funcionam como recompensa imediata. “Dão uma sensação de alívio face ao aborrecimento e atenuam a ansiedade. Claro que isto é real apenas enquanto se está naquela atividade”, esclarece o especialista.

Perante estas evidências da Ciência, como poderia estar ele contra a proibição de telemóveis nas escolas? Gustavo Jesus salienta que a prevalência de depressão e ansiedade, especialmente até aos 21 anos, aumentou muito desde 2010, data do advento das redes sociais. “Existe claramente uma relação que observo na prática clínica. A ligação permanente ao stress psicossocial é uma das principais razões para o aumento da taxa de depressão e ansiedade”, garante.

Para este especialista, ninguém com menos de 16 anos deveria ter acesso a um smartphone, pois com ele vem uma série de problemas. “As escolas serão as primeiras a agir para mitigar esta realidade. E os pais podiam pegar nisto e contaminar a sua casa com a mesma decisão.”

Há um ano, o governo australiano não recomendou que os telemóveis saíssem das escolas; proibiu-os totalmente dentro dos portões. Os primeiros resultados foram agora divulgados: 83% dos diretores e 75% dos professores relataram atividades nos intervalos mais positivas; 70% dos professores notaram um aumento do foco e interesse durante os tempos letivos. Além disso, houve um decréscimo de 57,3% nos incidentes relacionados com as redes sociais. Ao mesmo tempo, os estudantes australianos têm recebido formação acerca

Números

Mais crimes na escola

O Programa Escola Segura da PSP só registou um ligeiro decréscimo das situações de bullying

2 956

OCORRÊNCIAS DE CARIZ CRIMINAL

Em que foram contabilizados 3 441 crimes, o que representa um aumento de 10,6%, comparando com o ano letivo anterior

1 346

CRIMES DE OFENSAS CORPORAIS

Representaram quase metade dos crimes registados, tendo crescido 8,6%, em relação ao ano letivo anterior

946

INJÚRIAS E AMEAÇAS

Este crime surgiu em segundo lugar nas ocorrências criminais, tendo crescido 14,2% face ao ano letivo anterior

39

ARMAS DETETADAS

Foram detetadas 5 armas de fogo, 30 armas brancas e 4 armas de outros tipos, mais 11,4% do que no ano anterior

134

SITUAÇÕES RELACIONADAS COM "BULLYING"

Comparando com o ano letivo anterior, foram registadas menos 5 ocorrências

30

SITUAÇÕES RELACIONADAS COM "CYBERBULLYING"

Comparando com o ano letivo anterior, foram registadas menos 9 ocorrências

(*) Não consubstancia nenhum crime previsto no Código Penal, mas pode ser enquadrado nos crimes de ofensas à integridade física, injúrias e ameaças, difamação, devassa da vida privada, entre outros.

FONTE: Relatório do Programa Escola Segura relativo ao ano letivo 2023-2024



da segurança online e dos perigos de uma relação inapropriada com os dispositivos.

UNIVERSO HIPERSEXUALIZADO

Gustavo Jesus anda a pregar há muitos anos e nem foi por causa da história verídica de Inês, de 15 anos, e dos seus amigos de um colégio de elite na zona de Lisboa, contada por Francisco Salgueiro há cerca de década e meia. Para muitos pais da época, o livro *O Fim da Inocência* (que mais tarde Joaquim Leitão adaptou a filme) teve o mesmo impacto desta série – escancarar o desconhecimento que têm acerca das vidas reais dos adolescentes.

A personagem tinha uma existência totalmente paralela, em que nas constantes festas que frequentava, regadas a álcool e a drogas, a finalidade era ter sexo desprotegido, algumas vezes com pessoas mais velhas. “Tive muita gente a dizer-me que não acreditava naquela história e a pôr o filho de fora daquela realidade”, conta hoje, depois de também já ter escrito *Sexo, Drogas e Selfies*, baseado numa amálgama de episódios que foi sabendo.

Hoje, o autor de 52 anos vê que o universo juvenil está hipersexualizado, em videoclips, nos jogos, em filmes. “Basta estar atento às letras do funk brasileiro, que todos os miúdos ouvem desde cedo”, alerta. Nesse seguimento, nota que as miúdas se produzem imenso para ficarem “bombas sexuais” e que eles só querem ser “grandes machos”. Tudo isto, está-se mesmo a ver, resulta em grande frustração, porque os modelos que seguem não estão ao seu alcance.

Francisco continua a receber muitas mensagens de jovens a contarem-lhe segredos. E nota que o que mais cresce são as histórias de prostituição, sem que eles, com 16, 17 anos, tenham

a noção de que é disso que se trata. “As meninas têm *sugar daddies* e eles mulheres mais velhas que lhes dão presentes, o que é mais subtil.” Esta realidade, que o assusta, e que vem no seguimento da banalização do sexo nos conteúdos que consomem, está completamente fora do radar dos pais. “Os miúdos não falam em casa, porque sentem que estão a falhar.”

VER OU NÃO VER COM OS FILHOS?

Tal como se questionou na altura se os livros de Francisco Salgueiro deveriam ser lidos pelos pares dos protagonistas, hoje paira a dúvida se a série *Adolescência* é para ser vista por miúdos.

Magda Gomes Dias, orientadora parental, depois de ouvir alguns dos seus seguidores, considera que essa decisão vai depender muito da maturidade dos filhos, mas também dos pais. “Há quem fique muito angustiado com a série, por isso, o melhor é verem primeiro e depois decidem se a partilham com os menores.”

“A maior parte das vezes, apercebemo-nos de que os pais estão a leste. Não conhecem as plataformas nem ouviram falar dos influencers ou das ideias que divulgam”

Cristiane Miranda, projeto Agarrados à Net

ID: 116345097

27-03-2025

▼ **País** Mesmo em famílias estruturadas pode cair a maior nódoa. Estar atento ao mundo virtual dos adolescentes é o principal antídoto para a desgraça

No seu caso particular, ainda não concluiu se irá mostrá-la ao seu filho de 12 anos. “Prefiro abordar a temática pessoalmente, dada a complexidade deste tipo de realidade que ele ainda nem conhece”, justifica. Que seja projetada nas escolas, tal como pede o coautor da série, já lhe parece mais consensual, até porque tudo isto é novo também para os educadores. Para aliviar a angústia saída do ecrã Netflix, Magda Dias lembra que esta fase da vida é super-rica, a das maiores descobertas, em que o impacto da educação mais se avalia. “É bonito assistir a esse processo de autocohecimento.”

O adolescente incontrolável, aliás, foi sempre muito apetecível pela ficção, tal como recorda o sociólogo Tiago Lapa. Senão, que pensar do filme *Rebelde sem Causa*, protagonizado pelo mítico James Dean?

Essa rebeldia é típica da idade, mas muitas vezes retrata-se de forma exagerada e só se fala dos casos extremos e altamente mediatizados. Apesar de tudo, o investigador não nega a novidade de as redes sociais serem agora a principal ferramenta de expressão e risco, ligada 24 horas por dia. Mas serão elas causa ou consequência do mau bocado por que passam os adolescentes? “As tecnologias não provocam problemas de saúde mental, mas podem potenciá-los.” O estudo *Olhar para além dos telemóveis para compreender o bem-estar dos jovens adultos portugueses*, do ISCTE, determinou que o uso problemático de tecnologias está associado a índices de bem-estar mais baixos e a uma maior insatisfação com a vida, em particular com aspetos sociais e educativos.

O maior perigo, concorda este especialista, é elas serem um acesso não controlado a câmaras de discussão, em que o discurso radical é circular e em que não há espaço para o contraditório nem regulamentação da interação. Tudo isto entra de choque num cérebro adolescente, que ainda não desenvolveu as ferramentas para o pensamento crítico.

No entanto, deixemos aqui uma mensagem positiva, nas palavras de Tiago Lapa, depois de sentirmos cá dentro a desesperança da família Miller: “Nem todos os adolescentes estão na mesma situação de vulnerabilidade perante conteúdos perigosos.” Agarrem-se a isto – podemos sempre fazer mais. visao@visao.pt

Incels

O que dizem os “celibatários involuntários”

Na série *Adolescência*, Katie (a vítima) usa o termo *incel* para gozar com Jamie, apesar de o miúdo ainda só ter 13 anos

Incel é um acrónimo de “*involuntary celibate*” (celibatário involuntário), utilizado por homens heterossexuais rejeitados pelas mulheres e que culpam a sociedade pela sua falta de êxito amoroso ou sexual. Acreditam que o dinheiro é um passaporte para o sucesso em geral e são frequentemente homofóbicos, racistas, xenófobos e de extrema-direita.

O “líder” da misoginia online (conhecida como *manosfera* ou *machosfera*) é **Andrew Tate**, um antigo kickboxer britânico-americano que tem quase 11 milhões de seguidores no X, onde continua a disseminar as suas ideias machistas, enquanto aguarda julgamento por causa de crimes de violação, tráfico de mulheres e associação criminosa, nomeadamente com o seu irmão, Tristan. Recentemente, defendeu publicamente o lutador irlandês de artes marciais, empresário e político Conor McGregor que também tem sido acusado de masculinidade tóxica online.

Em Portugal, o *youtuber* Numeiro (João Barbosa) é conhecido como “o Tate da Tuga”, por causa dos seus comentários misóginos que frequentemente justifica como meras piadas. Mas há mais *influencers* na mesma linha.

Eis algumas frases destes incels, estrangeiros e portugueses:

“As mulheres são para ter filhos, ficar em casa, estar caladas e fazer café”

“Culpam-nos pelo crime [induzido pelos imigrantes] para transformar todos os homens em eunucos feminizados”

“As raparigas que gostam de dançar em discotecas são prostitutas”

“Sou absolutamente misógin. Sou realista e, quando se é realista, é-se sexista. Não há maneira de estar enraizado na realidade e não ser sexista”

“As mulheres são intrinsecamente preguiçosas. Não existe uma mulher independente”

“Deem a um homem uma virgem leal e obediente e ele casar-se-á com ela no mesmo dia. Os homens não mudaram, as mulheres é que mudaram”

“Não podes ser responsável por um cão que não te obedece, nem por uma criança que não te obedece, nem por uma mulher que não te obedece”

“No caso de violação, querem atribuir zero culpas à vítima. Assumam alguma responsabilidade pessoal”

“Faz o mesmo que uma mulher e não me f*** a cabeça” (legenda a um aspirador autónomo)

“Um homem que não quer ter filhos, não é homem nenhum. É uma relação lésbica”

“Eu não sou nada racista, inclusive tenho alguns amigos pretos, para mim pretos é como se fosse um branco, amarelos é como se fosse um branco, chinocas é como se fosse uma pessoa normal”

“Mulheres comprometidas não deviam ter Instagram. Carro que não está para venda, não está no stand”

“A única coisa que para um gajo mau com uma arma é um gajo bom com uma arma. Está na hora de permitirem que os portugueses tenham porte de arma”

“Só sou capaz de ter algo sério com mulheres de famílias ricas. Sabem vestir, sabem estar, sabem falar. Têm *low body counts* [poucos parceiros sexuais anteriores], porque nunca precisaram de usar o corpo como moeda de troca”

“Homens e mulheres deviam ter limites de velocidade diferentes na estrada”



Álvaro Bilbao

“ A falta de limites é uma forma de maltratar

O neuropsicólogo prega a importância das normas e da conexão para que a adolescência tenha o melhor resultado possível

— POR LUÍSA OLIVEIRA TEXTO LUÍS BARRA FOTOS

Alvaro Bilbao é um neuropsicólogo basco de 48 anos, formado nos EUA e no Reino Unido, com muitas décadas de trabalho com crianças e jovens, apoiado nas características do cérebro nestas idades de formação. Ao mesmo tempo, tem três filhos, entre os 11 e os 15 anos, com quem aplica os princípios da psicologia positiva. Por estes dias esteve em Lisboa, a propósito — nem de propósito! — do lançamento em português do seu livro *Prepara-te para a Vida, 7 Chaves para Orientar Jovens e Adolescentes* (Planeta, 200 pp., €14,90).

O que poderiam ter feito os pais de Jamie, da série *Adolescência*, para evitar que o filho esfaqueasse a rapariga até à morte?

É algo impensável para qualquer pai. No entanto, há coisas que podiam ter sido feitas de modo distinto. A primeira era saber que, quando um rapaz passa todo o tempo no seu quarto e, ao acabar o dia, apaga os dispositivos sem dizer sequer boa noite, é um problema. Depois, eles relatam que Jamie tinha ataques de raiva, dava respostas agressivas, e que viam isso como reações normais. De facto, podem ser reações normais num adolescente, mas quando isso se torna rotina devem impor-se limites. Mais: permitiram que o seu filho de 13 anos tivesse Instagram, quando só deveria usar o WhatsApp, que é uma rede social mais limitada e controlada e fácil de supervisionar pelos pais. Eu não deixei que o meu filho mais velho tivesse Instagram até quase aos 15 anos.

Como se recupera de um acontecimento tão dramático como aquele?

Trata-se de um caso muito extremo, porque há assassinato, embora o seu perfil seja igual ao de muitos adolescentes que cometem violência familiar (batem nos seus pais, intimi-

dando-os) — são muito impulsivos, têm adição a drogas ou aos ecrãs. Quando um jovem comete um ato tão selvagem, a sua recuperação é difícil. Necessitará de cumprir pena e aprender a ter humildade e limites e também habilidades para se desenvolver com êxito na vida. O problema é que os centros de menores e as prisões não são os melhores sítios para obter essas capacidades.

A adolescência é sinónimo de mundo secreto?

Todos os adolescentes têm alguns segredos, uma vida privada de sexualidade, pensamentos e sentimentos que os pais nunca chegam a conhecer. Mas muitos, a maioria, têm uma boa relação com os seus pais e a comunicação é positiva. A adolescência não é uma doença, mas sim uma etapa do desenvolvimento que tem as suas peculiaridades. Algumas delas são a impulsividade, a separação dos pais ou o interesse por comportamentos de risco. Na maioria dos casos, estas mudanças são suaves e o processo é positivo. Um trabalho da adolescência é encontrar um grupo de amigos e, quando isso não acontece, o adolescente pode sentir-se muito sozinho e incompreendido.

Como estabelecer uma conexão mais forte com os filhos?

É difícil fazê-lo de um dia para o outro. A relação constrói-se desde a infância. Se não tivermos feito esse trabalho enquanto eles são pequenos, teremos de começar pouco a pouco. Também não podemos esperar estar todo o dia com os nossos filhos adolescentes, a passear de mão dada, como quando tinham 5 ou 6 anos. Mas podemos esperar ter, todos os dias, um bocadinho agradável de conexão, à hora do almoço ou ao jantar. E podemos desfrutar todas as semanas de algum momento especial a dois: a ver um jogo de futebol, uma série (*Stranger Things*

ou *Cobra Kai*), a preparar o jantar ou a passear o cão juntos. Estas pequenas oportunidades são um tesouro para a conexão entre pais e filhos e fazem com que o adolescente sinta que os pais gostam dele. Trata-se de um salva-vidas para quando aparecem problemas graves como adições, depressão ou transtornos alimentares.

Que perigos existem atualmente que não existiam quando os pais de hoje eram adolescentes?

Têm de lidar com a hiperestimulação das redes sociais, de aguentar a sobre-exigência de uma sociedade cada vez mais complexa e rápida e de gerir altos níveis de stresse. Olham para o futuro num ambiente de mudanças rápidas e incerteza máxima cheios de ansiedade (as fórmulas mágicas “vai à universidade e viverás bem” ou “continua a profissão do teu pai e nunca te faltará trabalho” já não resultam). Por último, dantes um jovem queria comprar um carro como o do seu pai, vizinho ou primo. Agora, está exposto a figuras globais e aspira a ter um carro como o de Cristiano Ronaldo, umas férias como as das Kardashians ou um corpo como o da Taylor Swift. São comparações muito injustas e uma fonte de sofrimento demasiado grande para os jovens mais influenciáveis e fantasiosos.

As redes sociais são uma fonte diferente de bullying?

Sempre houve bullying, mas atualmente, com as redes sociais, ele não termina, as pessoas não se sentem seguras nem sequer em suas casas. Além disso, presenciam muito mais pessoas e o sofrimento é muito mais intenso.

Como funciona o cérebro dos jovens? As suas reações são diferentes das de outras fases da vida?

Os adolescentes tendem a ser mais impulsivos e emocionais, porque a



▲ **Conselhos aos pais** “O afeto, o contacto físico, a atenção, a brincadeira, são muito importantes”

“

Os pais devem incentivá-los a ser pacientes e a ter autocontrolo. Ajuda a desenvolver toda a parte do córtex pré-frontal, que tem a ver com a gestão da frustração

amígdala está hiperativada, o que faz com que se apaixonem com mais força, tenham desgostos amorosos mais dolorosos, falem alto, escutem menos, prestem pouca atenção ao que lhes dizemos, tenham mais interesse nos amigos e menos nos pais, se fascinem com o que está na moda, porque necessitam de fazer parte da sua geração. Em geral, precisam de experimentar, com os amigos, sensações novas e às vezes perigosas. E aprender a assumir os riscos.

Parece um bocado assustador...

Visto assim, parece de facto uma etapa terrorífica, mas trata-se ape-

nas a ponta do icebergue, o que chama mais a atenção ou preocupa os pais. No fundo, quando trabalhamos com adolescentes damos-nos conta de que se preocupam com os estudos, não querem aborrecer os seus pais, estão preocupados em construir um futuro, são solidários, generosos e muito criativos.

Como podemos ajudar os nossos filhos a potenciar o cérebro?

Passando muito tempo com eles, a brincar, a falar-lhes, a aproveitá-los, para que eles tenham a sensação de que desfrutamos estar com eles. Há uma síndrome, a da privação afetiva, que normalmente se manifesta em filhos de pessoas toxicodependentes ou em crianças de orfanatos que recebem pouca atenção. Vários estudos apontam para o facto de que, nestes casos, o cérebro é mais pequeno do que o de outros meninos da mesma idade. O afeto, o contacto físico, a atenção, a brincadeira, são muito importantes. E há outra coisa que para mim é muito importante – porque gosto do desenvolvimento da memória e da atenção –, que é a conversação. Sabemos que quanto mais conversarmos com eles, mais coisas lhes explicarmos e lhes ensinarmos, mais os ajudamos a estruturar a atenção, a concentração e a linguagem.

Que características incentivar?

Que sejam pacientes e tenham autocontrolo. Isso é algo que ajuda muito a desenvolver toda a parte do córtex pré-frontal, que tem a ver com a resolução de problemas, com a gestão da frustração – uma habilidade muito importante. Para tal, é preciso que não tenham tudo no momento, como fazem alguns pais.

Como é que toda a tecnologia a que têm acesso influencia o cérebro?

Sabemos que os meninos que passam mais tempo diante dos ecrãs têm menos capacidade de concentração, mais dificuldade em controlar os impulsos e também maior fracasso escolar. Por outro lado, pode ser uma boa ferramenta para, por exemplo, aprender línguas, design gráfico ou a tocar um instrumento.

Que limites impor?

Sou partidário de, pelo menos, até aos 6 anos, ela ser igual a zero.

Quais são as consequências de um uso prematuro?

Se uma criança de 1 ano tiver um ecrã, ela vai estar menos tempo a olhar para as bocas dos pais e atra-

sar a aquisição da linguagem. Um menino de 7 anos que tem um tablet vai desprezar a leitura de livros, por exemplo. E os de 14 vão perder oportunidades para fazer algo crucial nessa idade que é a socialização. Importa estabelecer normas para saberem claramente que há espaços livres de tecnologias, como a hora das refeições e o quarto, na altura de dormir. Uma regra que ponho, para adultos e jovens, é a de que no quarto não podem ter o telefone.

E se isso não acontecer?

O sono vai atrasar, porque a melatonina aparece mais tarde, e o despertar antecipa-se – se na fase do sono ligeiro o adolescente souber que tem o telefone ali ao lado, não irá continuar a dormir. Temos casos graves de problemas, em que os estudantes deixam de querer ir à escola porque dormem quatro ou cinco horas.

Concorda que se proibam os telemóveis nas escolas?

Não é bem proibir, é limitar nesse espaço. É muito importante que os alunos entendam que há zonas em que podem usá-los e outras em que não.

Há tantos jovens com doença mental... É culpa da pandemia?

É verdade que apareceram muitos transtornos relacionados com a ansiedade, como fobias. Cremos que, em parte, possa ter a ver com a pandemia, mas não é só isso, até porque já passaram quatro ou cinco anos e continuamos a ver os casos a crescer. Também está a aumentar a depressão, em todo o mundo, assim como os casos de suicídio em adolescentes – penso que terá muito a ver com o estilo de educação com menos limites, portanto, com menos autocontrolo.

Acredita que os adolescentes vão ler este seu livro?

Sempre que vou a uma conferência numa escola, os diretores avisam-me de que os jovens não vão prestar atenção. Mas quando falo, vejo que lhes interessa muito o tema do sono, das drogas, da maneira de tomar decisões. Quando acabo, começam a levantar a mão para fazer perguntas.

Quais são os pontos principais em que o seu método de educar difere do dos seus pais?

Naquilo a que chamo educação positiva, o adulto e o filho são ambos importantes. Antes, era apenas o adulto que importava – enquanto



“

Está a aumentar a depressão, assim como o suicídio em adolescentes – penso que terá a ver com o estilo de educação com menos limites, portanto, com menos autocontrolo

pai, era ele que decidia e só as suas normas eram tidas em conta. Não digo que as normas não sejam muito importantes, mas também é importante a relação entre pais e filhos. Outro aspeto tem a ver com as ferramentas que utilizamos. Na altura dos meus pais, eram os castigos e às vezes algum prémio. Agora temos muitas ferramentas, sendo que a conexão entre os pais e os filhos é a mais importante. E usamos um estilo de comunicação mais cooperativo. Na educação tradicional, os pais sentiam-se sozinhos a educar os filhos.

E agora, sentimo-nos acompanhados por quem?

Os pais estão acompanhados pelos filhos, num trabalho de equipa, em que os filhos se sentem mais escutados e compreendidos. Podemos até fazer o mesmo, mas de uma maneira distinta. Não é uma democracia. **Mas também não é uma ditadura...** É um sistema misto, um acompanhamento, uma forma de construir uma relação para dar o melhor de si.

É perigoso crescer sem normas?

A falta de limites é uma forma de maltratar. Portanto, é importante


explicar aos pais que podem impor limites sem ter de gritar. Tento mostrar que o cérebro é um órgão muito complexo, que tem muitas partes. Uma delas, a dos limites e normas, fica no córtex pré-frontal, que só se fecha muito tarde, a partir dos 23 anos... Às vezes, estamos a trabalhar com um menino de 15 anos, que tem barba, já é alto e forte, e os pais pensam que estão a lidar com um homem. Com essa idade ele está mais próximo de uma criança de 9 ou 10 anos do que de um homem de 25, que tem outra maturidade e capacidade de autocontrolo. Os adolescentes não são adultos, em muitos casos são crianças com corpo de homem. **Aconselha os pais a terem calma, mas os pais não são perfeitos e nem sempre conseguem estar calmos na hora de educar.**

Quando alguém vem à minha consulta, o que faço são exercícios preparatórios, de conexão, para que a criança ou o adolescente estejam muito bem conectados, pois a seguir vão ter de fazer o trabalho de separação, que esperamos que aconteça de forma suave. Tentamos que seja o filho a empurrar os pais para fora.

Nem sempre isso acontece.

Na semana passada, estive a seguir uma família em que o filho de 17 anos ainda dorme na cama com os pais. Há dias, consegui que outro rapaz de 13 anos tirasse a fralda que ainda usava à noite, para poder ir a uma atividade da escola. Às vezes, digo aos pais para se perguntarem como cuidam do seu filho, porque podem estar a debilitar a autoestima dele ao sobreprotegerem-no. Há a síndrome da paternidade ou maternidade intensa, que acontece quando os pais estão sempre com o filho, fazem todas as atividades juntos, dividem a cama, amamentam até muito tarde e a criança não vai à escola. Esta síndrome leva facilmente a gritos, a mais arrelias e a perda de paciência.

De que forma se trata essa síndrome?

É preciso lembrar-lhes de que, além de pais, são pessoas com direitos humanos, como o direito a descansar, o direito a dizer não às situações de que não gostam. Quantos pais não passam todo o fim de semana a levar as crianças a festas de anos, a parques, a atividades da escola, e não fazem uma coisa que realmente lhes apetece?  visao@visao.pt



CRISTÓVÃO CARVALHO “EM 12 ANOS, O BENFICA TEM DE GANHAR 3 TÍTULOS EUROPEUS”

A NEWSMAGAZINE MAIS LIDA DO PAÍS HÁ 32 ANOS

WWW.VISAO.PT

N.º 1673 - 27/3 A 2/4/2025 - CONT. E ILHAS: €4,20 SEMANAL

PARTIDOS
OS SEGREDOS
E OS TRUNFOS
DA CAMPANHA
ELEITORAL

NUNO CRATO
“O ENSINO
CENTRADO
NO ALUNO
NUNCA
FUNCIONOU”

VISÃO

DOSSIER
AUTOMÓVEL
ELÉTRICOS
MADE IN
PORTUGAL

ADOLESCENTES

AS VIDAS OCULTAS

A realidade escondida por detrás da porta do quarto – fechada para os pais, mas escancarada para as redes sociais. Como uma série da Netflix fez despertar a necessidade de debater uma parentalidade mais consciente



COURTESY OF BEN BLACKALL/NETFLIX © 2024

DANIEL SAMPAIO

“Os jovens vivem num submundo virtual, fora do alcance dos pais”

PEDRO STRECHT

“Falta estar atento e dar valor a idades tão importantes”

ÁLVARO BILBAO

“A ausência de limites é uma forma de maltratar”