

2025

A importância
dos fatores
de risco e de
proteção na
adolescência

PAREN
TALIDADE

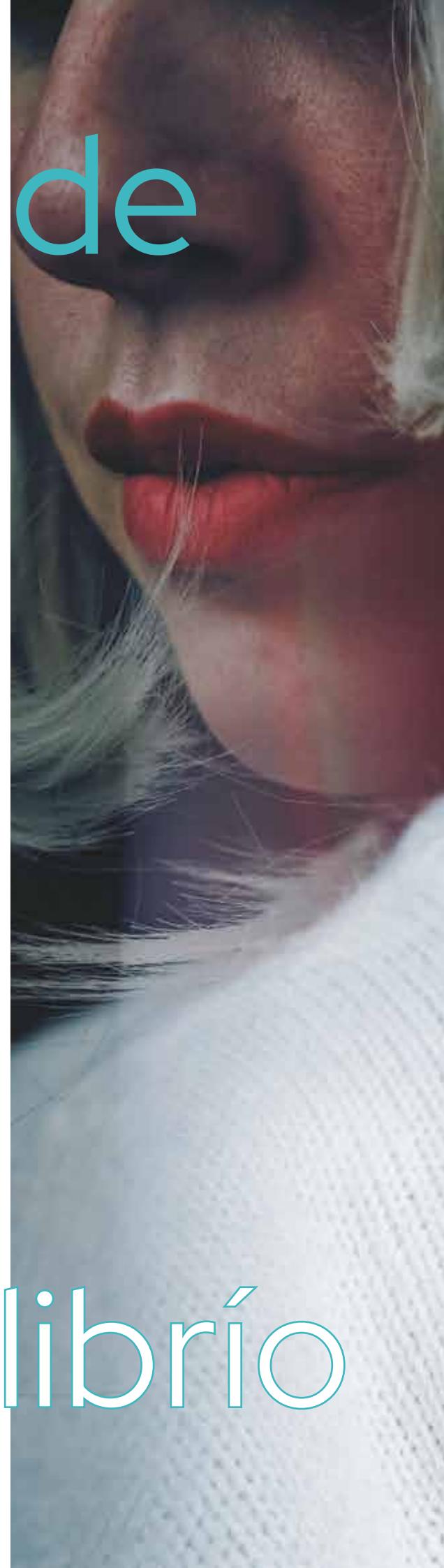


identidade

A adolescência é uma etapa marcante da vida, cheia de descobertas, mudanças e desafios. É o momento de construir a identidade, fazer novas amizades, tomar decisões e começar a preparar o futuro.

Também é uma fase de grande fragilidade e vulnerabilidade e, por isso estás mais propenso às influências externas – amigos, amigos de amigos, redes sociais e conhecidos – que vão afetar o teu bem-estar emocional, uns pela positiva – fatores protetores – e outros pela negativa – fatores de risco.

Ora, para teres um equilíbrio mental adequado, é muito importante que os fatores protetores sejam mais consistentes, adequados à tua idade, sentindo que tens o apoio incondicional das pessoas que te rodeiam, tanto no ambiente familiar quanto na escola.

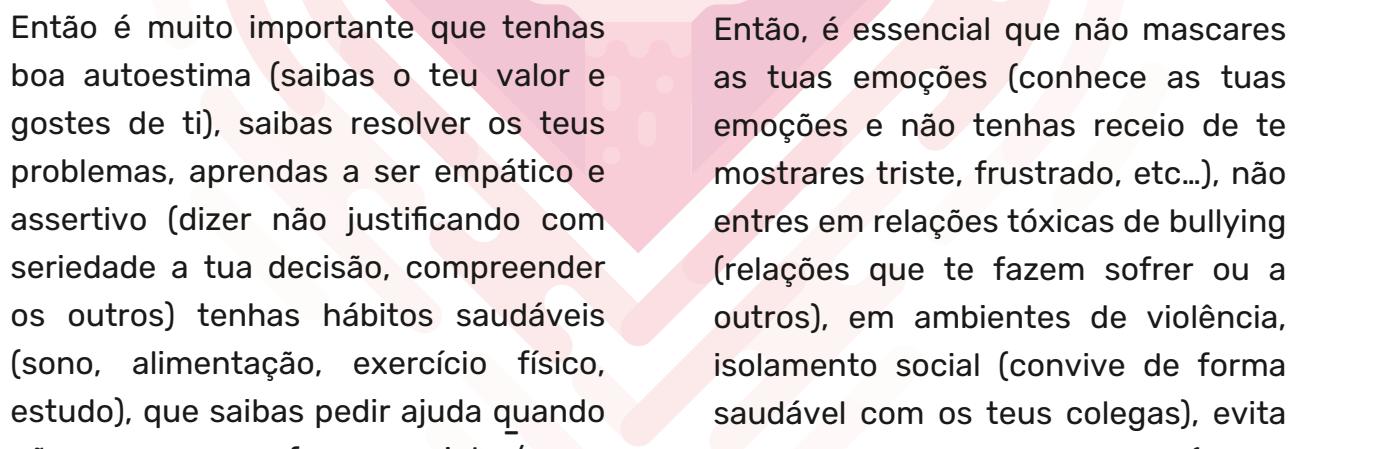


equilíbrio



carinho

generosidade



Então é muito importante que tenhas boa autoestima (saibas o teu valor e gostes de ti), saibas resolver os teus problemas, aprendas a ser empático e assertivo (dizer não justificando com seriedade a tua decisão, compreender os outros) tenhas hábitos saudáveis (sono, alimentação, exercício físico, estudo), que saibas pedir ajuda quando não consegues fazer sozinho/a as tarefas (sejas humilde), que confies no teu pai, mãe, avós e professores, que tenhas diálogos abertos e claros com as pessoas importantes da tua família (que confies) e, quando sentires que o mundo e tu estão confusos, procura ajuda de uma pessoa especialista em psicologia.

Ela vai ajudar-te sem julgamentos.

Por outro lado, é fundamental que te trates com generosidade e carinho. Cuidar de ti é promoveres a tua saúde mental.

Então, é essencial que não mascares as tuas emoções (conhece as tuas emoções e não tenhas receio de te mostrares triste, frustrado, etc...), não entres em relações tóxicas de bullying (relações que te fazem sofrer ou a outros), em ambientes de violência, isolamento social (convive de forma saudável com os teus colegas), evita ambientes desorganizados (muito barulho, desarrumação), comportamentos desadequados aos contextos (gritos, conversas inadequadas, comportamentos de oposição), amizades falsas (quem gostar de ti sabe compreender-te e dar-te valor), evita o sedentarismo (estar muitas horas sentado a jogar) e o uso excessivo de redes sociais que causam adição e ansiedade. Procura construir um ambiente em que possas sentir paz, bem-estar físico e psicológico e te possas divertir, sem entrares em situações que ponham em risco a tua saúde mental.



Como o pai, a mãe e cuidadores podem ajudar neste processo de proteção?



O papel dos familiares próximos é muito importante na construção de um ambiente seguro e protetor, ajudando o/a adolescente no seu desenvolvimento harmonioso.



Assim, as pessoas cuidadores podem promover a autoestima do/a adolescente com elogios adequados, promovendo a abertura familiar para se falar sobre as emoções (tanto as/os filhas/os quanto a mãe e o pai), dando carinho, verbalizando a importância que o/a filha/o tem na família, poupano o/a adolescente a episódios de violência familiar e outros tipos de agressões (jogos e redes sociais); em caso de divórcio não utilizar o/a adolescente como moeda de troca, proteger de situações de pressão para obter bons resultados académicos, promover os encontros com amigos/as, a organização dos espaços em casa (estudo, dormir, lazer), estar atenta/o ao que se passa na escola, procurar estar presente nos vários contextos da vida da/o filha/o.

Incentive o seu/sua filho/a a fazer exercício físico (caminhadas, ginástica, um desporto).

Quanto mais fatores protetores estiverem presentes, maior é a capacidade do adolescente lidar com o stress e superar momentos difíceis. Ouvir, compreender e oferecer apoio emocional pode fazer uma grande diferença.

Criar espaços de diálogo e sensibilização sobre os vários temas do interesse dos adolescentes ajuda-os a sentirem-se seguros para falar sobre o que sentem – sem medo de serem julgados.

Dar um bom exemplo de compromisso com os valores familiares e pessoais constitui uma ótima transmissão de saber ser.

Sempre que não estiverem na posse de informação verdadeira, poderão solicitar a ajuda de um especialista em psicologia ou um médico de família. Nada pode ser mais limitativo do que educar com medo, sem clareza de comportamentos e sem flexibilidade mental.

Estar seguro/a das informações prestadas ao/à vosso/a adolescente, é transmitir-lhe confiança, verdade e segurança – competências e valores cruciais nesta fase de transformação física, cognitiva e emocional.



MATOSINHOSJOVEM.PT

FB | IG | LINKTR.EE - @MATOSINHOSJOVEM