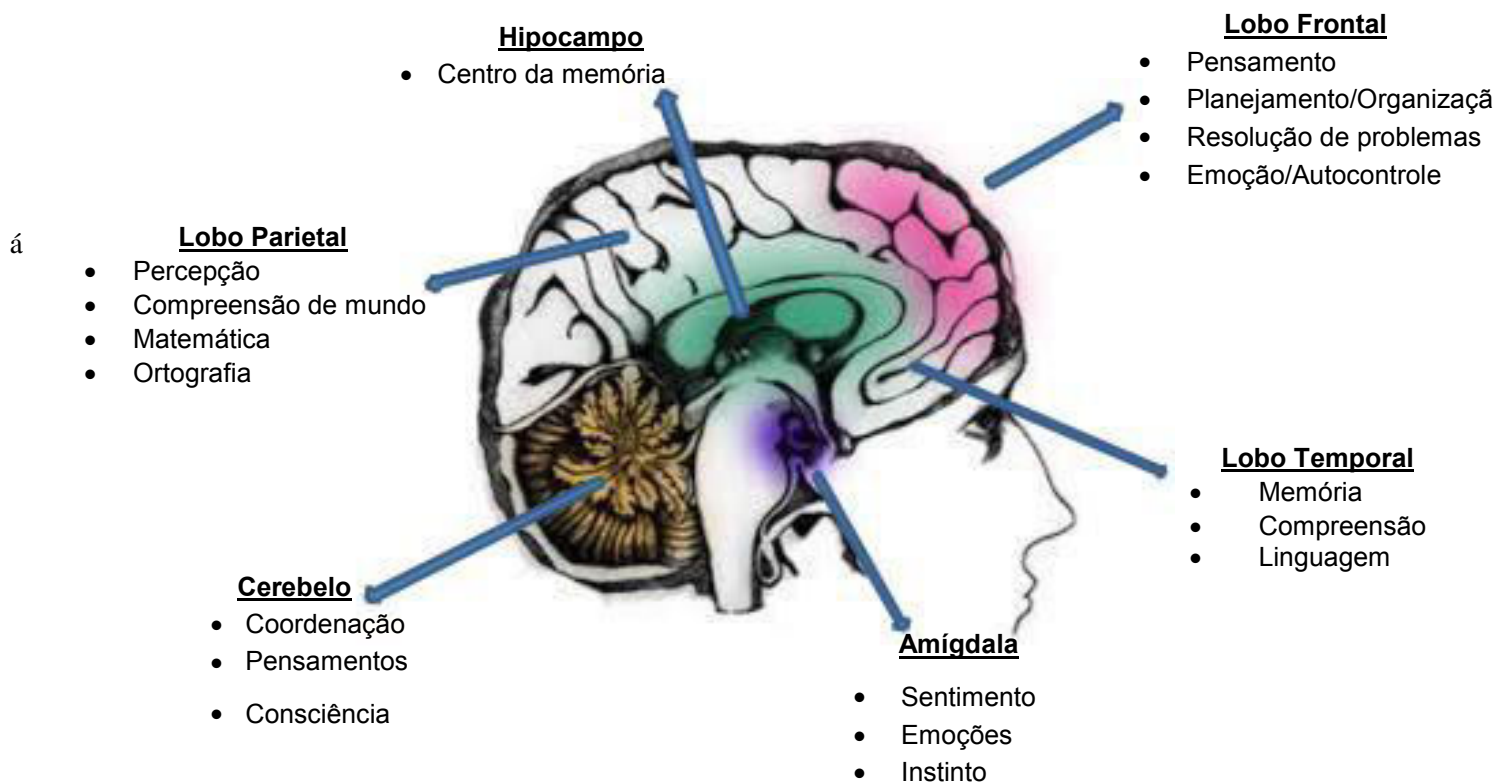


## Parentalidade para prevenção

### O cérebro do adolescente

Você já se perguntou por que o temperamento do seu filho muda tão rapidamente ou por que os adolescentes tomam as decisões que tomam? Pode ser um desafio para os pais entenderem por que seus filhos adolescentes ocasionalmente se comportam de forma impulsiva. Pode parecer impossível acompanhar as mudanças de humor ou pode parecer que os adolescentes não consideram completamente as consequências de suas ações. As pesquisas mostram que há uma explicação biológica para esses comportamentos. O cérebro humano continua a se desenvolver até o início da idade adulta e a adolescência é um período particularmente ativo para o cérebro em desenvolvimento. Conhecer apenas um pouco sobre o cérebro do adolescente pode ajudar muito os pais, especialmente quando você guia e apoia seu filho durante a adolescência para tomar boas decisões, assumir riscos positivos, evitar o álcool e outras drogas.



### O que os pais precisam saber sobre o cérebro do adolescente

Demora cerca de 25 anos para que o cérebro humano se desenvolva completamente. A adolescência (geralmente definida entre 11 e 19 anos de idade) é um momento crítico para o desenvolvimento cerebral. As experiências que são reforçadas durante a adolescência ajudam a moldar os comportamentos ao longo da vida; aqueles que não são repetidos são perdidos. Este é um bom momento para incentivar os comportamentos positivos, como bons hábitos de estudo, um esporte ou atividade física, tocar um instrumento, uma habilidade de trabalho ou um passatempo interessante.. O cérebro do adolescente ainda não desenvolveu a capacidade de lidar com as grandes variações sociais, emocionais e cognitivas da sua vida. Emoções intensas são características da adolescência. O cérebro humano desenvolve da parte posterior para a parte frontal. O lobo frontal é a última região do cérebro a se desenvolver, o que ajuda a explicar porque os adolescentes muitas vezes acham difícil fazer julgamentos complexos e tomam decisões aparentemente irracionais.

## Entendendo o cérebro do adolescente

Como o cérebro do adolescente ainda está em desenvolvimento, ele ainda não adquiriu as habilidades para responder a situações como um adulto faz. Comparado com adultos:

Os adolescentes são mais propensos a...

- Agir por impulso
- Interpretar mal ou compreender mal as emoções e sugestões sociais
- Se envolver em acidentes de todos os tipos
- Se envolver em brigas
- Se envolver com comportamentos perigosos ou arriscados

Os adolescentes são menos propensos a...

- Pensar antes de agir
- Parar para considerar uma possível consequência de suas atitudes.
- Modificar seus comportamentos perigosos ou inadequados

## O álcool (e outras drogas) e o cérebro do adolescente

Há evidências que sugerem que o cérebro do adolescente responda ao álcool e às drogas de maneira diferente do cérebro do adulto. Isso pode ajudar a explicar porque, quanto mais jovem começa-se a beber ou a usar drogas, maior o risco de dependência ou vício.

- | Cérebros em desenvolvimento podem ser mais suscetíveis aos danos provenientes do consumo de álcool ou de drogas, e essas substâncias podem ter efeitos nocivos sobre a saúde geral do seu filho.
- | As pesquisas mostram que o abuso de álcool durante a adolescência tem um impacto negativo sobre o hipocampo - o centro da memória do cérebro.
- | O uso de álcool ou de outras drogas pode prejudicar o desenvolvimento de um cérebro adolescente saudável, tornando mais difícil para os adolescentes lidarem com situações sociais e as pressões normais da vida.
- | Os circuitos de recompensa do cérebro (o sistema dopamina) não funcionam adequadamente quando se está sob influência de substâncias, fazendo com que os adolescentes se sintam agitados quando não usam drogas ou álcool. Isso cria um ciclo negativo de uso repetido, para recuperar a sensação de euforia ao beber ou usar drogas.

## RECURSOS

### 10 fatos que todos os pais deveriam saber sobre o cérebro dos seus filhos adolescentes.

[www.livescience.com/13850-10-facts-parent-teen-brain.html](http://www.livescience.com/13850-10-facts-parent-teen-brain.html)

### Dentro do cérebro do adolescente

<http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain>

### O cérebro do adolescente <http://www.drugfree.org/why-do-teens-act-this-way/adolescent-brain-development/>

O cérebro do adolescente: Comportamento, resolução de problemas e tomada de decisão [http://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/Facts\\_for\\_Families\\_Pages/The\\_Teen\\_Brain\\_Behavior\\_Problem\\_Solving\\_and\\_Decision\\_Making\\_95.aspx](http://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/The_Teen_Brain_Behavior_Problem_Solving_and_Decision_Making_95.aspx)

### O cérebro do adolescente – Ainda em construção

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/the-teen-brain-still-under-construction/index.shtml>

## Apoiando seu filho adolescente

*Quanto mais você sabe sobre o cérebro adolescente, mais você pode apoiar seu filho adolescente durante esses anos importantes para o desenvolvimento.*

A ciência por trás do desenvolvimento do cérebro do adolescente pode explicar alguns dos seus comportamentos, mas não dá aos adolescentes uma desculpa para uma tomada de decisão inadequada e sem consequências.

Seja paciente com seu filho adolescente, dê espaço para ele trabalhar as coisas por conta própria e ajude a guiá-las durante esses anos. Permaneça envolvido, reforce a tomada de decisões boas e seja firme na comunicação de suas regras e expectativas.

Lembre-se, é normal que os adolescentes sejam impulsivos, irritáveis ou rebeldes. No entanto, se você está preocupado com o fato de seu filho estar exibindo esses comportamentos ao extremo, converse com seu filho adolescente ou consulte o médico da sua família, para obter orientações e recursos.

*Parentalidade para Prevenção é uma série educacional da Coalizão Decisões em Cada Volta (Decisions at Every Turn Coalition) para pais e outros cuidadores para aumentar a percepção e o conhecimento sobre assuntos importantes da juventude e para encorajar o diálogo sobre a tomada de decisões saudáveis.*

Por favor, visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para acessar nossa biblioteca completa de folhetos de dicas.