



Design by 58pic.cpm

**KALINE BRANDÃO RIBEIRO DE ALMEIDA**

**SILVANA BATISTA GAINO**

# A dor que não entrou em isolamento

**O Ser Adolescente durante a Pandemia**



**2020**

# Adolescência

É o período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizado pelo desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social. Durante esse período há um esforço para corresponder às expectativas culturais da sociedade na qual se vive e as mudanças corporais incomodam bastante.



(Fonte: Adobe Stock)

## *“Decifra-me ou te devoro”*

A adolescência é o período do desenvolvimento humano no qual o desafio da Esfinge de Tebas (650 a.C.) se faz mais presente.

E o autoconhecimento a que todo adolescente é chamado só é possível se ele puder contar com o suporte das pessoas que ama.



(Fonte: <https://www.cvv.org.br/>)

Durante nossa caminhada existencial sempre fazemos questionamentos sobre quem somos, de onde viemos, para onde vamos. E só a tentativa de responder a esses questionamentos já aliviam angústia.



(Fonte: Charge original do Dalcio - <https://www.wilsonvieira.net.br/>)

Durante o período da Adolescência muitas crises surgem durante a busca por essas respostas. E descobrir-se se torna o maior de todos os desafios.



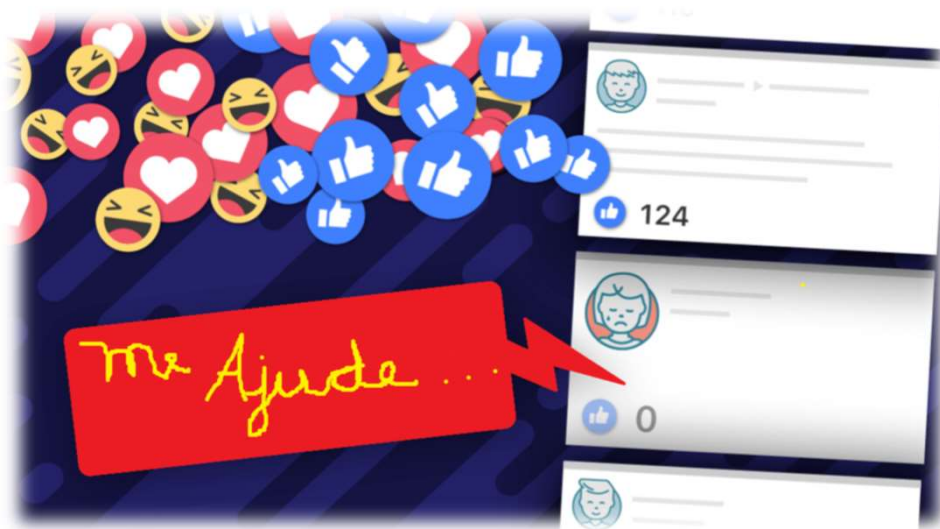
**(Fonte: Marco Melgrati (1984-), desenhista italiano)**

**Decifra-me mas não  
me conclua, eu posso  
te surpreender.**

*Clarice Lispector*

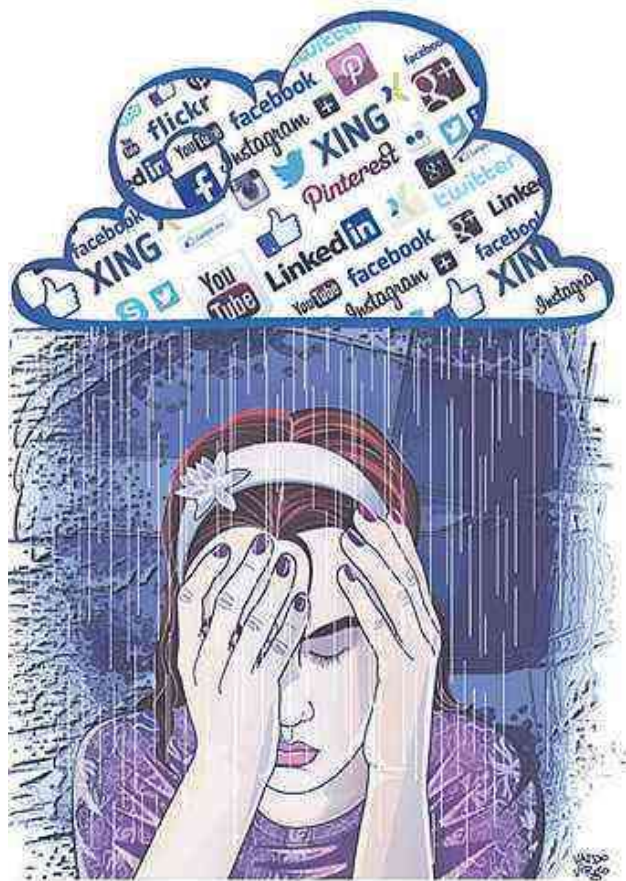
## O Isolamento Social pode piorar as próprias dificuldades comuns à Adolescência. tais como:

Mudanças de humor, crises de ansiedade, depressão, comportamentos de automutilação, dificuldades para dormir, excesso de tempo e exposição nas mídias sociais.



(Fonte: <https://www.mytherapyapp.com/>)

A vida é solitária. Mesmo que esse seja o sentimento mais triste do mundo para alguns, é a verdade mais pura e sincera.  
(GarotaAzarada)



(Fonte: minha querida lamina/Tumblr)

**“O que é certo: ninguém tem  
ombro para suportar sozinho o  
peso de existir”**

(Mia Couto, 2016)



(Fonte: <https://updateordie.tumblr.com/>)



**Adolescente “...costuma deprimir-se de segunda a sexta e só se diverte aos sábados.... É o apocalipse. Felicidade, onde está você? ”**

**(Martha Medeiros)**



**(Fonte: minha querida lamina/Tumblr)**

**A Automutilação pode ser definida como qualquer comportamento intencional envolvendo agressão direta ao próprio corpo sem intenção consciente de suicídio.**

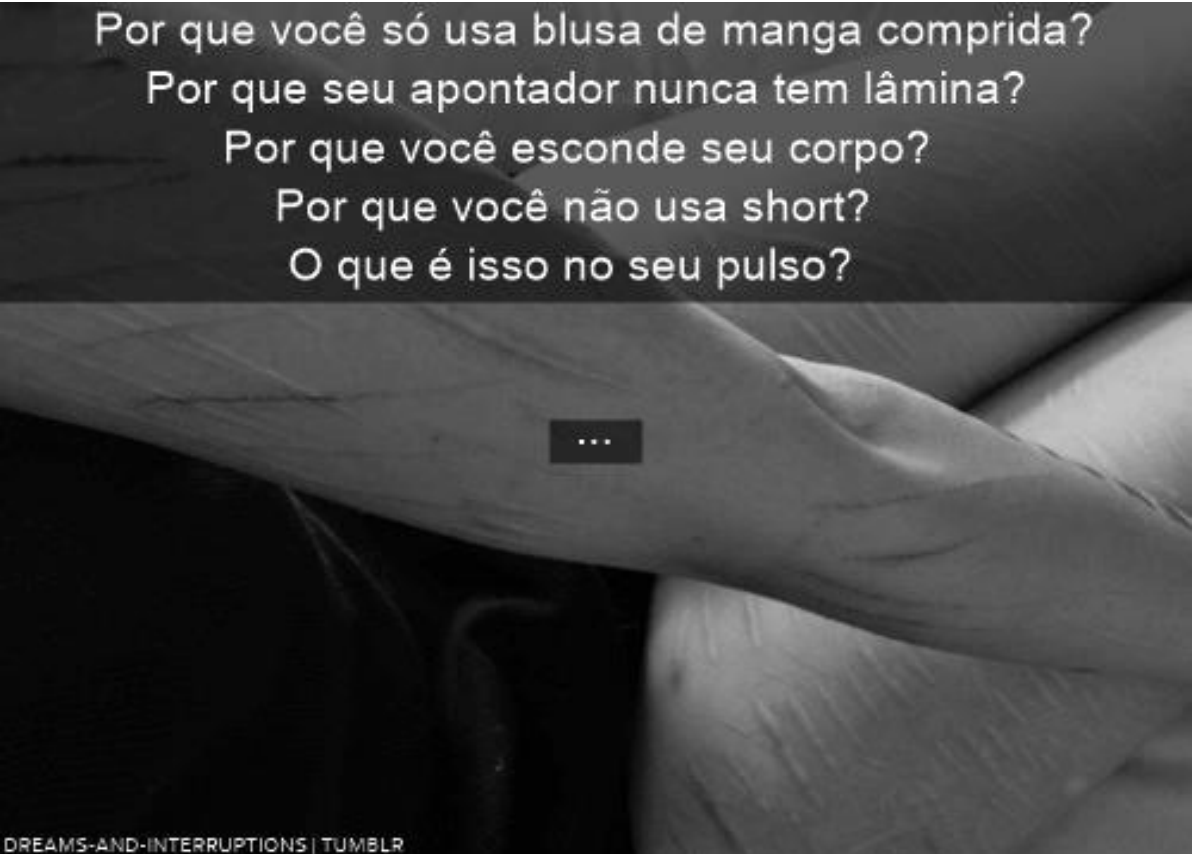
Esse comportamento é repetitivo, chegando, em alguns casos, a mais de 100 vezes em um período de 12 meses.

As formas mais recorrentes de automutilação são cortar a própria pele, bater em si mesmo e queimar-se e em geral as áreas onde são produzidos os ferimentos são os braços, pernas, abdômen e áreas expostas.



(Fonte: minha querida lamina/Tumblr)

**Muitos casos de Automutilação podem estar relacionados à Violência Doméstica.**



Por que você só usa blusa de manga comprida?  
Por que seu apontador nunca tem lâmina?  
Por que você esconde seu corpo?  
Por que você não usa short?  
O que é isso no seu pulso?

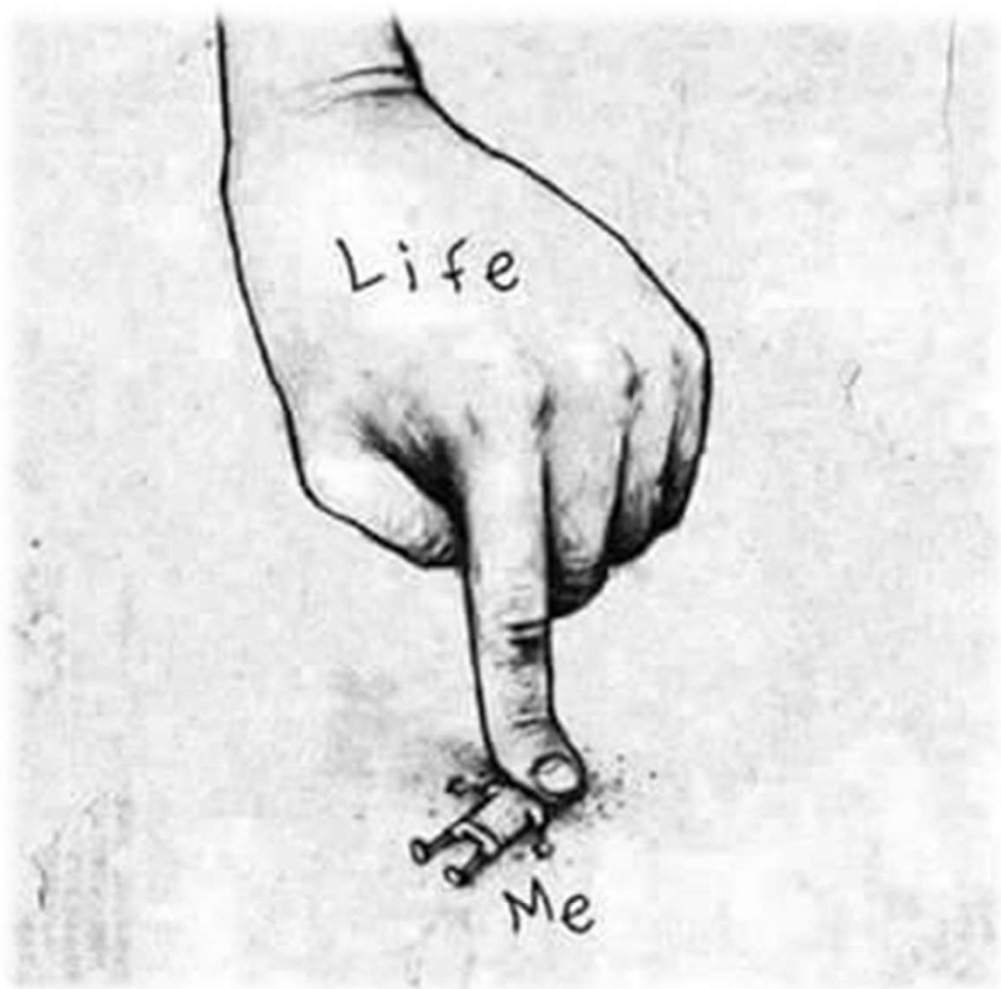
...

DREAMS-AND-INTERRUPTIONS | TUMBLR



(Fonte: [https://bp3.blogger.com/\\_ImndAv9kdsK/RuixsX-89ZI/AAAAAAAAABc/woCpyYtoBOY/s320/desespero.bmp](https://bp3.blogger.com/_ImndAv9kdsK/RuixsX-89ZI/AAAAAAAAABc/woCpyYtoBOY/s320/desespero.bmp))

**A maioria dos adolescentes buscam na Internet um espaço para expor suas dores e sentimentos...**



(Fonte: minha querida lamina/Tumblr)

# E O QUE PODE SER FEITO PARA AJUDAR?

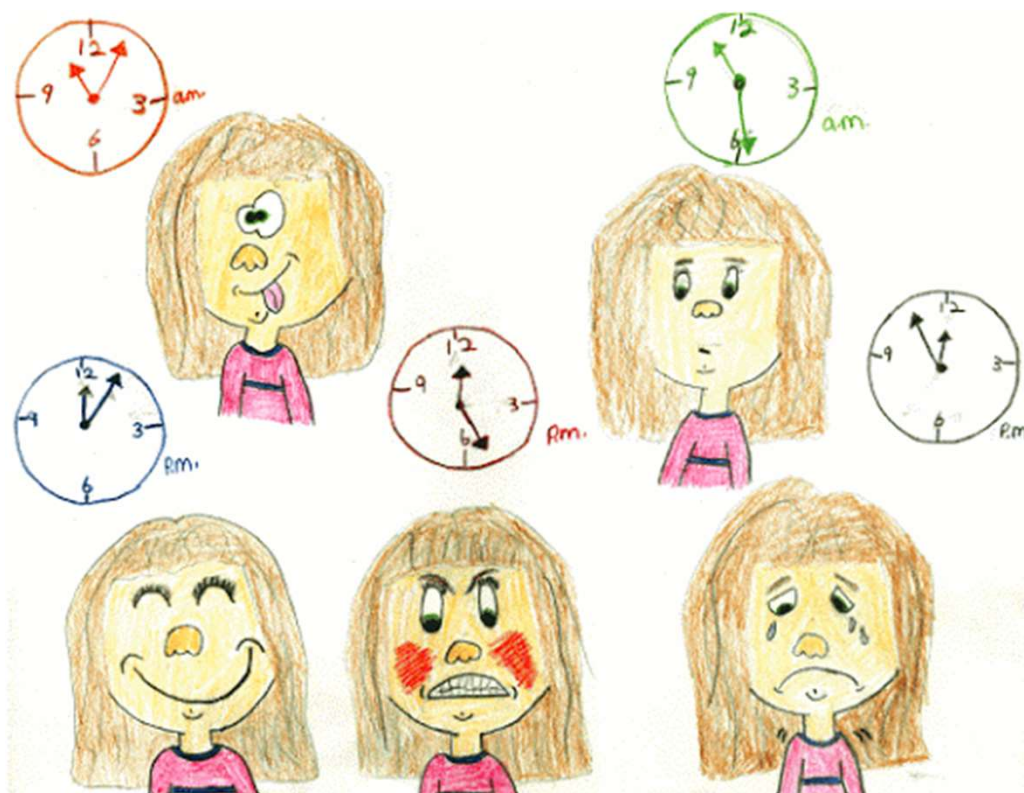
Preste atenção às expressões: “Não quero mais viver”, “não há mais motivo para viver” ou “as pessoas ficarão melhor sem mim.” e as leve à sério! Tente conversar e se não conseguir busque ajuda de profissionais que podem ajudar. Não ignore os sinais!



*(Fonte: [www.tribunadonorte.com.br](http://www.tribunadonorte.com.br))*

Tente manter uma  
rotina familiar diária.

Isso vai ajudar na identificação de  
mudanças de comportamento e  
maiores variações de humor.



(Fonte: abrata.org.br)

# Que tal tentar se divertir jogando Just Dance?

Porque não organiza alguns campeonatos entre os membros da família?

Você pode adquirir o jogo ou também fazer a atividade vendo vídeos no Youtube. O que também é muito legal!



(Fonte: <https://www.burnbook.com.br/>)



Outra atividade pode ser o cinema em família. E deixe que os adolescentes ajudem ou mesmo escolham o filme a ser assistido. O filme pode trazer muitas dicas de como ele se sente, se vê, vê o mundo...



(Fonte: pngtree.com)

# Busque diferentes formas de conexão!

Durante o dia mande mensagens pelo WhatsApp, convide para um bate-papo (mesmo que seja on line). Peça ajuda para entender melhor as tecnologias digitais. Faça lanchinhos e os convide para compartilhar com você. Demonstre que a presença deles (as) é importante.



(Fonte: ilustração **Camile Sproesser**)

Como se bota os bichinhos kkkkk

11:18 PM



11:19 PM

Descobri 😄 😄 😄 😄 😄 😄 😄 😄



11:19 PM



11:19 PM

Kkkkkk 11:19 PM



(Fonte: <https://noticias.r7.com/>)



MÃE: QUAL É A  
SENHA PRA  
CONVERSAR COM  
VOCÊ?

CONECTE-SE AO QUE IMPORTA.



Associação dos Amigos  
do Hospital de Clínicas



Procure saber quem são os amigos com os quais seus filhos conversam.

Não precisa ser invasivo. Acompanhe os perfis que eles mantêm nas mídias sociais.



(Fonte: <https://www.portalmarcossantos.com.br/>)

**Antes de pedir respeito, respeite.  
Saiba ouvir.**

**Pergunte o que está acontecendo antes de  
julgar uma atitude que não condiz com os  
ensinamentos que você deu a ele(a).**



(Fonte: <https://www.internetmatters.org/>)

**Sentindo-se respeitado(a), ele(a) saberá que  
não importa o que seja, poderá confiar em  
você, pois saberá que, antes de tudo, haverá  
diálogo e conselhos,  
não julgamentos e brigas.**

**Converse sobre o Isolamento Social. Ouça tudo o que ele (a) tem a dizer. Se você não tem nenhum comentário construtivo no momento ou ficou chateado com o rumo da conversa, abstenha-se de comentários. Conversas com a cabeça fria evitam conflitos e comentários desnecessários. Para se conquistar confiança leva muito tempo; mas para destruí-la, segundos.**



(Fonte: <https://revistacrescer.globo.com/>)

Preste atenção às mensagens que seu (sua) filho (a) posta e as que recebe.

Mensagens com conteúdo que remeta a *bullying* ou *trolling* podem ser uma manifestação de como se sentem em relação a si mesmos. Da mesma forma, podem deliberadamente provocar e ofender on-line na esperança de receberem a atenção negativa e a resposta que acreditam que merecem, talvez devido à baixa autoestima ou, mais uma vez, como um pedido de ajuda.



(Fonte: minha querida lamina/Tumblr)





(Fonte: minha querida lamina/Tumblr)

Deixe recados carinhosos em lugares que ele (a) possa visualizar com facilidade. Muitas vezes poucas palavras significam muito! A única coisa que é preciso é que sejam ditas com carinho e sinceridade.



(Fonte: Pinterest)

## Outra dica:

você pode expandir para a casa aquele cantinho que eles gostam tanto de ter em seus quartos. Faça um Mural com fotos e recadinhos carinhosos, num local que toda a família possa ver.



(Fonte: Pinterest)



(Fonte: <https://ajansyapim.com/>)

**Recorde sua adolescência.  
A música sempre ocupou e vai ocupar  
um lugar de destaque na vida de  
qualquer adolescente.  
Que tal “conversar” através da  
música? Sugira momentos onde  
possam ocorrer trocas.  
Indique músicas que gosta e pergunte  
sobre os gostos musicais do seu (sua)  
filho (a).**



(Fonte: <http://jeito-de-adolescentee.blogspot.com/>)

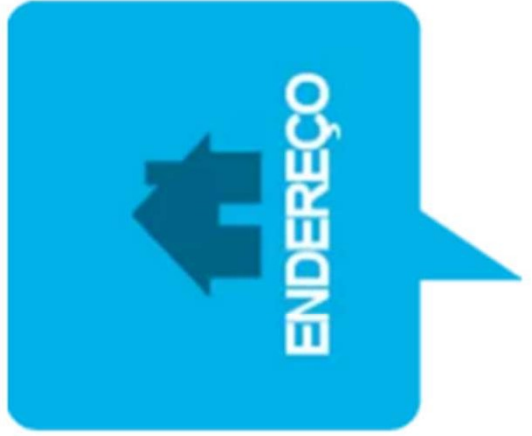
Aproveite para investir na relação com seus filhos; ou mesmo para recuperá-la. Lembre-se sempre que o amor não prende, não escraviza, não aperta, não sufoca.



(Fonte: <https://picbabun.com/>)

## **Se precisar de ajuda:**

**O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias.**



O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas todos os dias.



## Se precisar de ajuda:

[No site do Meu Recomeço](#) há duas possibilidades, uma voltada para quem deseja ser tatuado, para cobrir marcas de um passado. A outra é focada em tatuadores que queiram contribuir com o projeto. Lá, você encontra profissionais mais próximos de você. É possível entrar em contato pelo Instagram ou pelo Whatsapp.



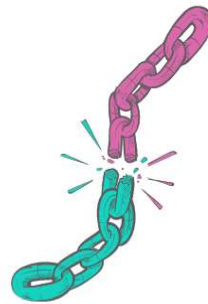
## Participe do recomeço de alguém

Vamos ajudar pessoas que possuem marcas de um passado não muito bom.

Faça parte do projeto:

Preciso ser tatuado

Sou tatuador



# Acolhimento psicológico

Prefeitura de Santo Antônio de Jesus

NUCLEO DE INFORMAÇÃO E  
MONITORAMENTO DA COVID-19

**VAMOS CONVERSAR?**  
SERVIÇO DE ACOLHIMENTO PSICÓLOGICO



**SEGUNDA A SEXTA- FEIRA, das 7h às 17h**

[nucleocovidsaj2020@gmail.com](mailto:nucleocovidsaj2020@gmail.com)



**75. 99828-5391**

Boa Vista, Cocão, Alto do Morro, Esperança



**75. 99705-9902**

Bela Vista, Marita Amâncio, Viriato Lobo,  
Zilda Arns, Urbis IV, Urbis II



**75. 99847-8588**

Alto Santo Antônio, Sales, Amparo, Andaiá, Alto Sobradinho,  
Centro, Santa Madalena, Casaca de Ferro, Cunha



**75. 99946-8534**

São Benedito, Casco, Gravatá, São Paulo, Urbis III,  
Cidade Nova II, Rádio Clube, Calabar e Irmã Dulce

## Referências:

ABERASTURY A.; KNOBEL, M. **Adolescência normal: um enfoque psicanalítico**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.

CIAMPA, A.C. Identidade. In: LANE, S.T.M. & CODO, W., (org.) **Psicologia social: o homem em movimento**. 9a. ed. São Paulo: Brasiliense; 1991. p. 58-75.

EISENSTEIN E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolesc. Saúde** (Online); 2(2): 6-7, abr.-jun. 2005. Disponível em: <[http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe\\_artigo.asp?id=167](http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=167)> Acesso em 15 maio 2020.

SOUZA, T. S. **Adolescência normal**. Disponível em: <[http://extensao.cecierj.edu.br/material\\_didatico/sau2202/pdf/aula%202\\_leitura\\_ADOLESCENCIA\\_NORMAL.pdf](http://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/sau2202/pdf/aula%202_leitura_ADOLESCENCIA_NORMAL.pdf)>. Acesso em 15 maio 2020.

WINNICOTT, D. W. Adolescence: struggling through the doldrums. In: **The family and individual development**. London: Tavistock Publication, 1965.

# Quem somos?

**Kaline Brandão Ribeiro de Almeida**

Psicóloga (CRP-03/11427)

Pós-Graduanda em Psicologia, Avaliação e  
Atenção à Saúde pela Universidade Federal do  
Recôncavo da Bahia (UFRB)

Instagram: @psikaline

**Silvana Batista Gaino**

Pós-Doutora em Neurociências e  
Ciências do Comportamento

Docente do curso de graduação e pós-  
graduação em Psicologia da Universidade  
Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB)