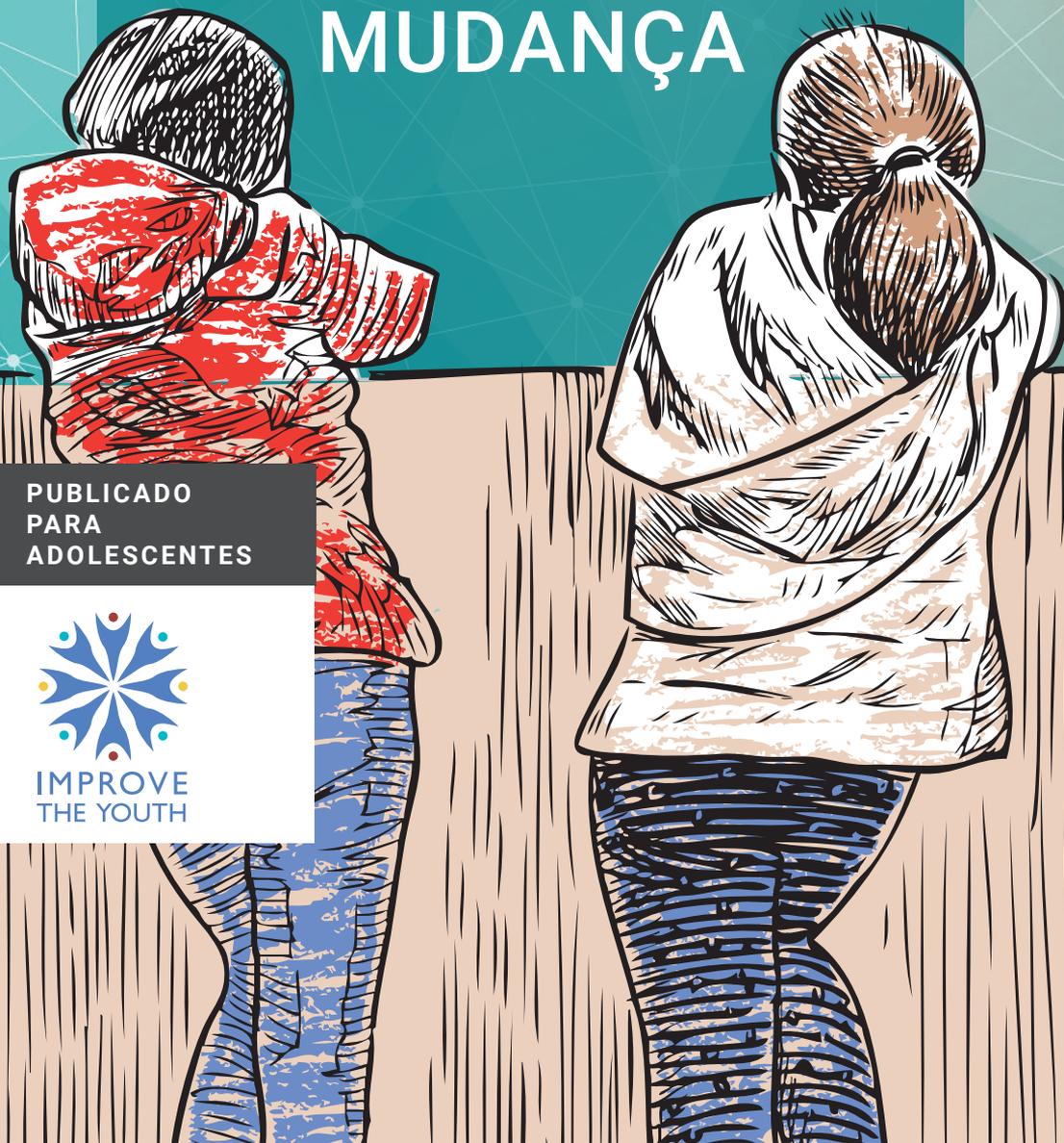


IMPROVE THE YOUTH

# MUDANÇA



PUBLICADO  
PARA  
ADOLESCENTES



IMPROVE  
THE YOUTH



Instytut  
Matki i Dziecka  
Fundacja



Erasmus+





IMPROVE THE YOUTH

**MUDANÇA**

## **AUTOR:**

Joanna Godecka

## **EQUIPA DO PROJETO IMPROVE THE YOUTH:**

Dorota Kleszczewska

FUNDAÇÃO DO INSTITUTO DA MÃE E CRIANÇA

Joanna Mazur

INSTITUTO DE MÃE E CRIANÇA

Anna Dzielska

INSTITUTO DE MÃE E CRIANÇA

Agnieszka Michalska

FUNDAÇÃO DO INSTITUTO DA MÃE E CRIANÇA

UNIVERSIDADE DE VARSÓVIA

Margarida Gaspar de Matos

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Teresa Santos

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Tania Gaspar

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Cátia Branquinho

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Maria Inês Antão

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Fábio Botelho Guedes

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

IMPROVE THE YOUTH

# MUDANÇA

Varsóvia, 2019

Esta publicação foi financiada pela Comissão Europeia  
no quadro do programa Erasmus +.  
A publicação foi realizada com o apoio financeiro da Comissão Europeia.  
O conteúdo desta publicação reflete unicamente a posição dos seus autores.  
A Comissão Europeia e a Agência Nacional do Programa Erasmus +  
não são responsáveis pelo seu conteúdo essencial.

**PUBLICAÇÃO GRATUITA**





Durante as férias, a minha melhor amiga, a Eva, mudou-se para outra cidade. Por isso, depois da pausa de verão, voltei ansiosa para escola. Eu estava preocupada pois já contava ficar um pouco triste e não sabia quem seria a minha parceira de mesa nas aulas. Agora já estamos no final do ensino secundário. A maioria das pessoas já formou ou já pertence a grupos de amigos fixos. Eu e a Eva éramos praticamente inseparáveis e agora fiquei sozinha, num ano de tantas decisões.

Escolhi a Ágata. Não era propriamente a minha primeira escolha para parceira do lado nas aulas, porque ela sempre agiu um pouco desconfiada comigo, e na verdade, nunca a conheci muito bem. Pelo menos ela é calma. Eu não estava com muita vontade de fazer maluquices, e além disso a companhia de pessoas barulhentas não me atrai.

No final do primeiro dia de aulas, voltei para casa um pouco deprimida. Sentia tanto a falta da Eva! Ela era alegre e estávamos sempre a rir de alguma coisa. A Ágata é muito séria e desligada até. Não falou muito, mas disse uma frase que me deu a entender que voltar para a escola depois das férias de verão também foi uma maçada para ela. Bem, eu também não estou feliz por as férias terem acabado, mas sem exagerar. Nem muito ao mar, nem muito à terra!

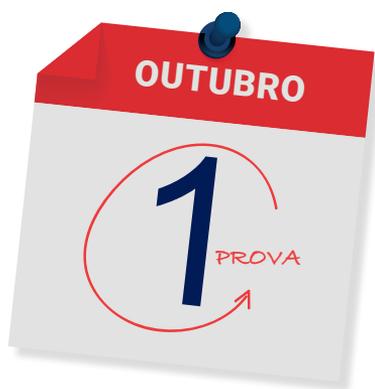


É difícil estabelecer contacto com a Ágata. Sei que as pessoas, às vezes, precisam de mais tempo para começar a soltar-se e a ganhar confiança, mas tenho a impressão de que ela é mesmo muito fechada e calada. É verdade que há muito para estudar e que os professores começam já a assustar-nos com as datas dos testes, mas ela está demasiado preocupada com tudo. Hoje, depois das aulas, eu queria levá-la para darmos uma volta. - Está um tempo fantástico e recebi uma mensagem da Sephora com um convite para uma maquilhagem gratuita da MAC. Estes cosméticos são óptimos! Podíamos pedir para nos fazerem uma pintura facial super gira. Mas a Ágata fez logo uma cara aterrorizada. Disse que se o pai dela a visse com os olhos pintados, a expulsaria de casa. Que exagero!, pensei. Já não somos crianças. Qual é o mal de pintar os olhos?

Tenho a impressão de que os pais da Ágata são um pouco “antiquados”. Daquilo que me vou apercebendo, vejo que ela não tem uma vida fácil com eles. Eles exigem muito dela e ficam muito chateados quando ela tem uma nota mais baixa... e a Ágata não é, particularmente boa a Ciências. Felizmente, os meus pais não são tão duros comigo. Mas isso é, provavelmente, porque a minha mãe é psicóloga e coach. Às vezes irrita-me quando ela começa a perguntar-me sobre várias coisas, mas eu sei que é porque se preocupa comigo.



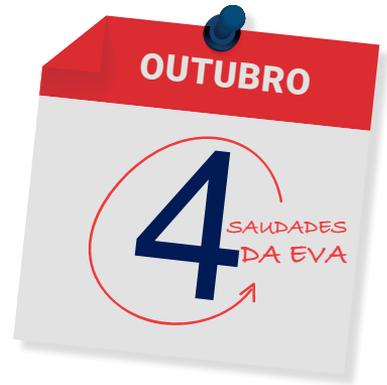
No próximo sábado, a Ivone faz dezassete anos. Que giro! No próximo ano vamos todas fazer dezoito anos. A idade adulta está a chegar! Tenho uma vontade imensa de ir ao baile de finalistas porque o Rafa vai lá estar. Ele é do mesmo ano que eu, mas está noutra turma. É um rapaz muito giro. Será uma excelente oportunidade para me tentar aproximar dele! Tento convencer a Ágata para ir comigo, mas ela não parece estar muito inclinada para a ideia, como de costume. Primeiro, diz que não tem nada para vestir. É verdade que a roupa da Ágata deixa um pouco a desejar. É um pouco chata e sem muita graça. A Ágata diz que os pais só lhe oferecem roupa nova quando estão satisfeitos com ela. Isso acontece muito raramente e ainda não aconteceu este ano. E teríamos de esquecer a maquilhagem! A menos que eu lha fizesse em casa e, antes de voltarmos, teria de lavar tudo. Isso não tem sentido nenhum. Além disso, tenho a impressão de que a Ágata não é capaz de se libertar para se divertir. Provavelmente tem o complexo de que ninguém gosta dela. Há um rapaz na escola, o Mário, que costuma meter-se com ela, mas ele não é boa gente e eu não perderia o meu tempo com alguém como ele. Na minha opinião, a Ágata não é feia. Talvez um pouco pálida apenas. Mas ela não pensa assim. Ela acha-se feia. Estou preocupada com ela. Anda deprimida muitas vezes e parece que não se cuida. Pode passar a semana inteira vestida com a mesma roupa, sempre com o mesmo rabo-de-cavalo no cabelo, e sem qualquer ideia para mudar alguma coisa. Ela podia esforçar-se um bocadinho mais. Veste sempre mangas compridas, mesmo quando está calor.



É estranha. Eu até sugeri emprestar-lhe alguma roupa para a festa, mas acho que ela nem ligou. Não quer. Parece que, pura e simplesmente, não tem vontade de fazer o que quer que seja. Queixa-se sempre de fadiga. Acho que estuda demais.

Na última aula do dia, temos um teste de Física com uma professora muitíssimo exigente. É difícil ter uma nota mais alta do que um 13 ou um 14. Estou um pouco nervosa. Assim como a Ágata, também eu não me sinto muito bem, mas vejo que ela está realmente num estado terrível. Queixa-se de dores de estômago desde manhã e agora está enjoada e sente-se fraca. Achamos que ela comeu alguma coisa que lhe fez mal, mas ela diz que tem estes sintomas com bastante frequência. - Devas ir ao médico!, disse-lhe. Mas ela respondeu ao meu conselho dizendo que ela é assim e que não vale a pena ir ao médico.

O teste foi muito difícil. Não faço a mínima ideia se consegui responder tudo bem ou não, mas espero que seja suficiente para ter positiva. A Ágata está totalmente aterrorizada. Diz que se ela chumbar, ficará duas semanas de castigo. Sem acesso a nada. Digo-lhe que deve estar a exagerar, mas ela responde dizendo que eu não conheço os pais dela.



Ufa... Tirei um 10 no teste, mas houve só dois alunos com 16 e um 15. E houve também algumas negativas. Fiquei aliviada. Talvez não seja uma excelente nota, mas esta professora está a dar comigo em doida. Quanto à Ágata, achei que ela ia ficar feliz com o 10 que também tirou, mas ficou muito chateada. Eu sei que ela estudou durante vários dias para aquele teste, mas as perguntas eram complicadas e cheias de rasteiras. A professora de Física é assim. É preciso compreender muitíssimo bem a matéria para não nos perdermos nela. Parece que, para a professora, todos queremos ser físicos. E claro, para a Ágata aquele 10 foi uma autêntica catástrofe. Começou logo a dizer, muito atormentada, que quando chegasse a casa ia certamente ter uma conversinha com o pai e que seria castigada.

Na aula seguinte, tivemos teste de Geografia. Ela estava tão perturbada, tão confusa e tão cansada com tudo que acabou por ter um 7 no teste. Aquilo foi demais para ela. No intervalo, fechou-se na casa de banho e não queria sair. Quando por fim saiu, vinha muito estranha e cabisbaixa. Notei que tinha estado a chorar. Quando lhe perguntei se tinha acontecido alguma coisa, ela apenas baixou os olhos e nada respondeu.

Tenho tantas saudades da Eva. Divertíamos-nos tanto. Agora, ainda escrevemos e ligamos uma à outra, mas não é a mesma coisa.

A minha mãe parece ter um sexto sentido, porque hoje perguntou-me como vão as coisas na escola sem a Eva. Palavra puxa palavra, comecei a falar

sobre a Ágata. Quando lhe contei o que tinha acontecido nesse dia, ela pareceu muito preocupada. Fez-me perguntas sobre o cansaço, a tristeza e os momentos de nervosismo dela. Perguntou se eu já tinha ido à casa da Ágata e se os seus pais eram assim tão rígidos. Mas não faço a menor ideia, porque ela nunca me convidou para lá ir. Não faz festas nem nada dessas coisas.

Depois, a minha mãe perguntou-me se a Ágata costumava chorar muitas vezes. Disse-lhe que foi a primeira vez na minha presença, mas não sei como é fora da escola. A minha mãe mostrou-se muito preocupada e disse que a Ágata precisa de ajuda. Pediu-me que a apoiasse muito.

- Bem, e o que devo fazer quando ela não me diz o que se passa? – **perguntei.**

- Percebo que não queiras meter o nariz. – **respondeu a mãe** – Mas olha, vou dar-te umas dicas. Acima de tudo, é importante que a Ágata confie em ti. É importante que sejas sincera e leal com ela. Só assim ela conseguirá abrir-se contigo – **declarou a mãe, sorrindo.**

- Pois, é – **respondi.** Ela é um pouco estranha mas eu até gosto dela.

- E se quiseres tocar nalgum tema delicado – **continuou a mãe** - não o faças na escola, convida-a para um passeio, ou vão comer um bolo ou um gelado. Fala primeiro sobre coisas agradáveis e só depois é que fazes alguma pergunta. Mas sê gentil. Estou mesmo preocupada com ela.

- E o que devo perguntar-lhe?

- Podes perguntar se ela precisa de ajuda com alguma matéria ou com qualquer outra coisa. Também podes perguntar-lhe sobre aquilo que a preocupa, por exemplo. Se ela responder, ouve-a, tenta compreendê-la e apoia-a. E não faças muitas perguntas. Deixa a Ágata desabaçar. Demasiadas perguntas produzem uma sensação de pressão. E se depois de fazeres a pergunta, houver silêncio, não pressiones. Respeita e espera.

Se ela não tiver coragem para se abrir com sinceridade contigo, espera e pergunta outra vez. Não lhe dê conselhos e não a julgues. Não digas: “não te preocupes”, “não exageres”. Dessa forma estás a mostrar que não entendes os sentimentos dela. E assim ela ficará pouco à vontade para desabaçar contigo. Se quiseres saber mais sobre o que está a preocupar a Ágata, não perguntes “porquê?”.

- Porquê? - **questionei** – é o que se costuma dizer.

- Porque costumamos ouvir essa palavra em situações nas quais somos obrigados a explicar ou a justificar algo. E também isso poderá fazê-la sentir-se pressionada. Podes perguntar “o que te leva realmente a estar tão preocupada com as notas?” ou “o que te chateia tanto?”. Este tipo de pergunta faz com que nos concentremos mais nas causas concretas e ela não se sentirá atacada.

- Mas mãe, na tua opinião, o que achas que se passa com a Ágata? – **perguntei**.

- Tenho quase a certeza de que ela está a passar por um período de stresse severo. Estou convencida disso. Ela sente pressão, certamente. As exigências e as expectativas são altas e ela não está a conseguir lidar bem com isso. É comum entre os jovens.

- A sério? – **perguntei surpreendida** – Stresse? É perigoso na nossa idade?

- Pode ser. – **respondeu a mãe** – Vários estudos mostram que os adolescentes estão cada vez mais stresseados. Especialmente as raparigas. Os índices de stresse nas raparigas são duas vezes mais altos do que nos rapazes. Estou apreensiva com o que me contaste, que ela chora, que tem dores de estômago, que está sempre cansada...

- Achas que posso fazer mais alguma coisa? - **perguntei, olhando para o chão**.

- Acima de tudo, tens que mostrar realmente que a apoias, e se notares algum comportamento mais suspeito ou estranho deves alertar logo algum adulto. Não o deves subestimar.

- Como o quê, concretamente?

- Filha, não te quero alarmar, mas o stresse crónico é perigoso para a saúde. Por vezes, a incapacidade de lidar com ele pode levar a uma depressão. É um assunto sério e que requer um acompanhamento especializado. Sê gentil com ela e fica atenta. E mais uma coisa! É muito importante que ajudes a Ágata a acreditar nela própria, porque neste momento ela deve sentir-se fraca e impotente perante os problemas.

- Pois, mas como é que eu posso fazer isso? Eu não sou psicóloga como tu.

- Diz-me uma coisa. Sentes-te melhor quando te elogiam e apontam os teus atributos, ou quando implicam contigo? – **sorriu a mãe.**

- Claro, que é quando me elogiam. Mas como é que vou elogiar a Ágata? Não vai parecer estúpido?

- É simples! Em vez de apontares as falhas, dirige a atenção da Ágata para aqueles que são os seus pontos fortes, para aquilo em que ela é boa. Sempre que ela consiga fazer alguma coisa, dá-lhe os parabéns. Diz-lhe, por exemplo, "Isso foi incrível, excelente trabalho!". Para ti, quais são os pontos fortes da Ágata?

- Bem, ela é inteligente e profunda. Lê bastante e escreve muito bem. Já li alguns textos muito bonitos escritos por ela. Ela gostava de ser escritora, mas os pais dela não gostam nada da ideia. Dizem que não é uma profissão segura, que não dá para viver disso.

- Mas tu deves incentivá-la a fazê-lo. Aprecia o que ela escreve. Fala mais com ela sobre isso e ajuda-a a acreditar em si mesma. Podiam combinar

e ler os mesmos livros, para depois poderem falar sobre a história. Há poucos dias vi o anúncio de um workshop de Escrita Criativa. Podia ser interessante para ela...

- Acho que os pais dela não vão concordar...

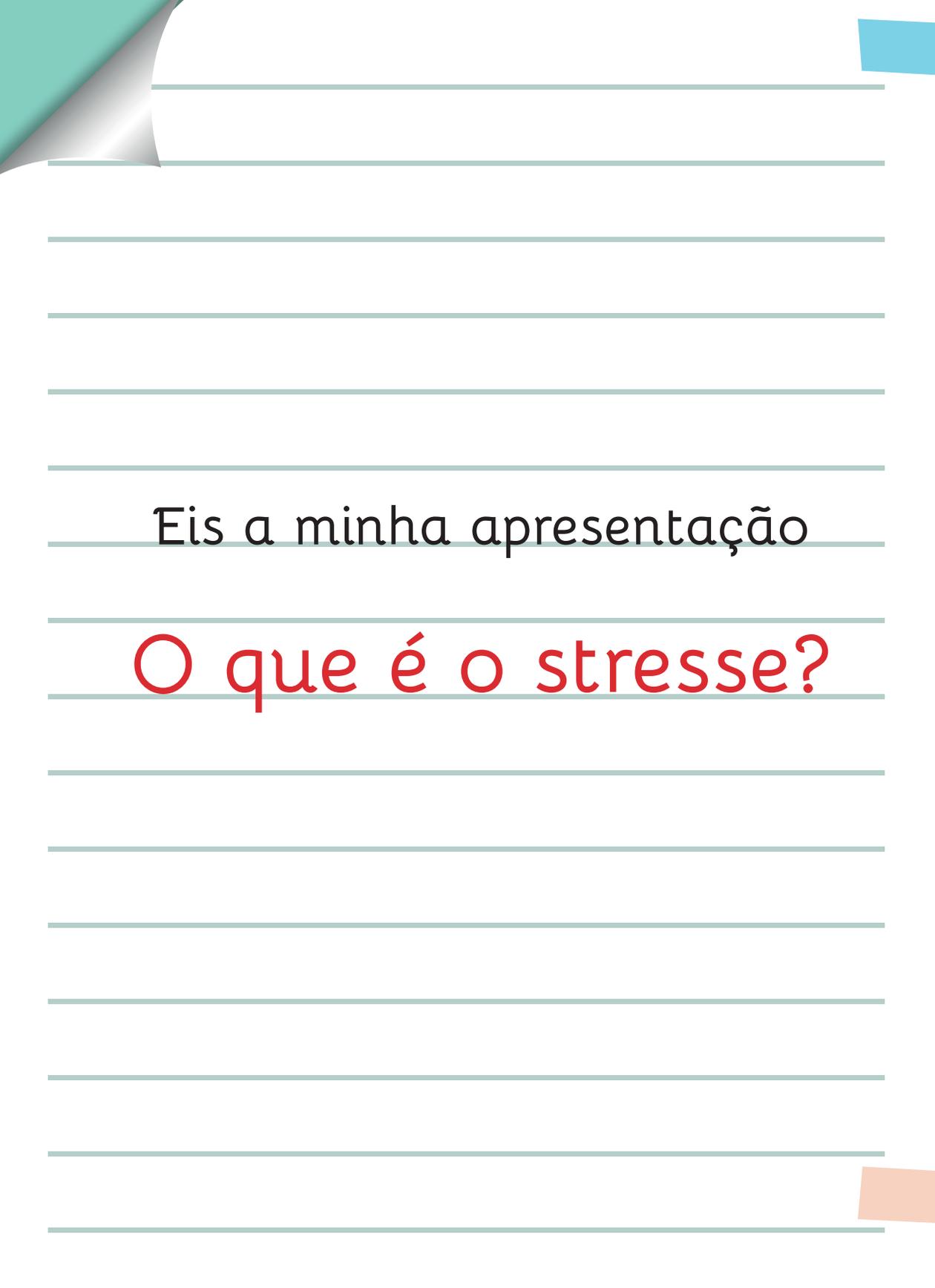
- Mas é um curso on-line. As primeiras unidades do curso são gratuitas. E a pessoa que escrever o melhor texto poderá continuar o curso sem pagar.

- Parece-me bem. Podes procurar o anúncio? Vou falar-lhe disso!

- Claro que sim! Olha, veio-me outra ideia à cabeça. Mais logo, vou escolher alguns exercícios para aumentar e fortalecer a autoestima para vocês fazerem. São muito divertidos, e podem fazê-los depois das aulas. Todos vocês precisam disso, e não apenas a Ágata.

- Boa! Será engraçado fazê-los juntas. Eu também acabei de ter uma ideia. Cada aluno tem que preparar uma apresentação para aula de Educação Cívica, sobre um tema à nossa escolha. A minha será daqui a três semanas. Lembrei-me de pesquisar e fazer a minha apresentação sobre o stress. Como ele se manifesta e o que podemos fazer para combatê-lo. Assim todos ficarão mais informados.

- Ótimo! Excelente ideia!



Eis a minha apresentação

O que é o stresse?

É difícil descrever e definir o stresse de uma forma breve e inequívoca, porquanto é um processo complexo. Podemos dizer que é um estado de aumento da tensão nervosa, sendo uma reação a estímulos físicos ou psicológicos negativos. Que estímulos são esses? São situações difíceis e de natureza variável; podem ser tarefas que nos esmagam e pressionam, conversas desagradáveis, complexos ou traumas, problemas na escola ou em casa, dificuldades nos testes, entre outros. O stresse é uma sobrecarga mental, emocional e física. Uma sensação desagradável de que não somos capazes de lidar com nada, porque temos pouco conhecimento, pouca força, pouco tempo, etc.

Além disso, o fenómeno do stresse vai intensificando conforme o avançar da idade. Quanto mais velhos, mais vulneráveis nos tornamos ao stresse. Podem surgir sinais de stresse quando há um aumento significativo das responsabilidades e dos problemas quotidianos, e muitas vezes não adquirimos a capacidade para lidar com eles.

Vou contar-vos uma pequena história. Uma vez, um menino foi ao circo com o pai. E lá havia um enorme elefante. Depois do espetáculo, o treinador amarrrou o elefante a uma pequena estaca e o elefante, obedientemente, ficou ao lado dela.

O menino espantado perguntou ao pai:

- Pai, o elefante é enorme e a estaca é tão pequena. Porque é que ele não a arranca e vai para onde quiser?

- Filho, porque o elefante está treinado – respondeu o pai.

- Pai, mas assim é ainda mais estranho! Se é treinado, não devia ser mais esperto?

O pai não sabia responder à pergunta, mas disse ao filho:

- Quando cresceres, entenderás a razão.

A questão não deixava o menino em paz e muitas vezes lembrava-se do assunto. Anos mais tarde, já crescido, ele finalmente descobriu a explicação!

Ei-la: Quando o elefante era pequeno, a estaca a que o treinador o amarrava parecia-lhe enorme. O pequeno elefante esforçava-se mas não conseguiu arrancá-la. Resignou-se à ideia de que não ia conseguir. Desistiu, então, de tentar libertar-se. Com o passar dos anos, ele cresceu e tornou-se um elefante enorme. Se tivesse vontade e acreditasse nisso, a estaca voaria num instante. Mas essa era uma possibilidade que já tinha abandonado. De certa forma, ele não percebeu que cresceu.

O mesmo acontece com as pessoas. Quando falham, param de tentar. É nesse momento que importa reconhecer e identificar os sinais de stresse e aprender a lidar com ele o mais rápido possível. Isto é muito importante, pois o stresse pode resultar na deterioração da saúde e na ocorrência de doenças graves. Entre elas estão as doenças cardiovasculares, depressão, desenvolvimento de tumores, entre outras..

# PORQUE REAÇIMOS DESTA FORMA?

O modo como o nosso corpo responde às dificuldades está relacionado com o facto de como o ser humano funcionava no passado. Há milhares de anos, ele era frequentemente ameaçado, fosse por predadores ou por outros humanos. Assim que se deparava com algum estímulo - um ruído, um estalido, um movimento súbito, etc. – o seu “cérebro reptiliano” era imediatamente ativado, funcionando como defesa. Os estímulos eram rapidamente classificados e era enviado um impulso com informação para uma decisão instantânea - fugir ou lutar. O homem primitivo não tinha muito tempo para tomar uma decisão. Era uma situação de vida ou morte.

Embora milhares de anos tenham passado, ainda temos este “cérebro reptiliano” que ainda funciona de maneira semelhante. Se acontece algo desconfortável, difícil ou desagradável, este envia um sinal que estimula a produção de:

- Adrenalina, cuja ação aumenta o nível de glicose e gordura no sangue para dar mais energia aos músculos.
- Noradrenalina, que nos faz respirar mais rápido, acelera o ritmo cardíaco e a circulação sanguínea. Desta forma, fornecemos mais rapidamente nutrientes e oxigénio ao corpo. A excreção de água é também reduzida para que, num cenário de esforço longo e intenso, possa ser usada para arrefecer o corpo.

O problema é que, hoje em dia, são raras as situações em que temos que fugir ou lutar – o que era antes uma descarga natural de stresse. É obvio que por vezes nos deparamos com situações parecidas. Por exemplo, quando temos de nos esquivar de uma bicicleta ou outro veículo que não notámos. Mas os nossos problemas atuais tendem a ser muito diferentes.

Portanto, quando esses estímulos aparecem com demasiada frequência, ou quase continuamente, acabam por desestabilizar o funcionamento do nosso corpo e começamos a sentir-nos mal, exaustos mental e fisicamente.

# COMO RECONHECER O STRESSE?

Estes são os sinais que não devemos subestimar, especialmente se ocorrerem com elevada frequência.

## Comportamentos que podem revelar stresse:

- recusa contactar com pessoas ou com o meio ambiente; a pessoa fecha-se e evita momentos de convivência.
- tem problemas em dormir, não consegue adormecer, não consegue acordar de manhã, tem um sono conturbado.
- fica nervoso e, inadvertidamente, assume certos comportamentos obsessivos: roer as unhas, enrolar um fio de cabelo em torno dos dedos, etc.
- come demais porque não consegue resistir.
- explode de repente, grita com as pessoas, chora várias vezes.
- toma decisões impulsivas e depois arrepende-se.
- consome álcool ou outras drogas

## Sintomas físicos do stresse:

- Vertigens
- Tensão nos músculos
- Cansaço, fadiga
- Tremores, agitação
- Aumento ou diminuição brusca de peso
- Enjoo e dor de cabeça
- Dores de estômago com frequência

- Palpitações, arritmias e dor no peito
- Estar doente com frequência
- Urinar com muita frequência
- Queda de cabelo

Obviamente que estes sintomas podem ser um sinal de alguma outra doença, mas caso se verifiquem, vale a pena considerar a hipótese de que possam ser por ação do stresse.

## Sintomas psíquicos e emocionais do stresse:

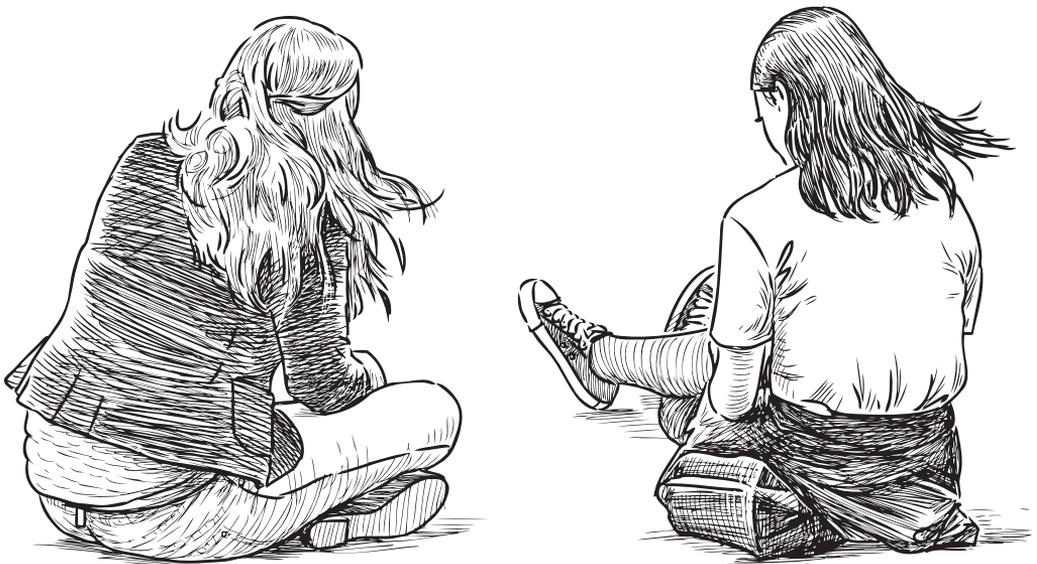
- Dificuldade em tomar decisões, sentir-se perdido/a
- Mau humor,
- Dificuldade de concentração
- Medo de não conseguir fazer algo, baixa autoestima.
- Irritação, inquietação e propensão para rasgos de ira.
- Ansiedade, preocupação
- Sensação de medo irracional
- Ataques de pânico
- Mudanças bruscas de humor
- Dificuldade em descansar
- Sensação de sobrecarga
- Sentimento de solidão, melancolia
- Insatisfação geral perante a vida
- Impotência perante as situações

# O QUE FAZER QUANDO TE SENTES COM STRESSE OU QUANDO NOTAS ESSE TIPO DE COMPORTAMENTO EM ALGUÉM?

Caso tenhas alguns destes sintomas, procura ajuda! Tanta conversar e expor a situação a alguém. Se não conseguires fazê-lo com alguém da tua família, fala com o psicólogo escolar ou entra em contacto com alguma instituição que ofereça ajuda psicológica para jovens.

Caso notes que um colega teu demonstra sintomas de stresse, oferece-lhe a tua atenção e o teu apoio. Se for necessário, incentiva-a a procurar ajuda especializada.

Lembra-te: deves esforçar-te por fortalecer a tua autoestima, porque quando acreditamos em nós mesmos e nas nossas capacidades, é mais fácil lidarmos com o stresse.



# EXERCÍCIOS ÚTEIS

Aqui estão alguns exercícios úteis que ajudarão a combater o stresse através do fortalecimento da autoestima. Desta forma, será mais fácil lidar com as emoções, com os problemas, etc. Com estes exercícios será possível conhecermo-nos e compreendermo-nos melhor.

## Definir as tuas necessidades\*.

A maneira como vives e a forma como te submetes ao stresse depende muito das tuas ações e decisões. Pergunta a ti mesmo: o que eu faria e como me comportaria (numa dada situação ou na maioria das circunstâncias da vida), caso eu não tivesse medo, se não sentisse stresse e se acreditasse verdadeiramente em mim mesmo?

## Anota as conclusões. Por exemplo:

- eu diria o que realmente penso e não o que os outros querem ouvir
- trocaria ideias e expressaria a minha opinião nas aulas, diante de professores e colegas
- encontrar-me-ia mais vezes com os meus amigos
- diria aos meus amigos e familiares que me importo muito com eles
- elaboraria mais planos para o futuro, etc.

\* \* Vais encontrar este e outros exercícios no Guia para Educadores de Jovens – *O Stresse - como falar sobre ele e como nivelá-lo?*



Decidi aproveitar a onda e convidei a Ágata para irmos ao parque depois das aulas. Ela aceitou. Estava um lindo e solarengo dia de outono. Sentámo-nos num banco para apanhar um pouco de sol.

Tentei lembrar-me do que a minha mãe me aconselhou. Perguntei-lhe como ia a sua escrita e disse-lhe que a admiro por ter essa paixão e esse talento. Mas não o disse da boca para fora. É verdade que gosto muito dos textos que ela escreve. Notei que ela ficou muito surpreendida, mas também muito satisfeita. Tanto que até sorriu, o que não acontecia com frequência. No entanto, quando lhe disse que ela poderia vir a ser jornalista ou escritora, ela ficou triste e disse que os seus pais não concordariam com isso, por não ser uma profissão estável financeiramente.

- Sim, mas algumas escritoras são famosas e ganham muito dinheiro – respondi

- Pois... mas os meus pais acham que eu nunca alcançarei esse nível. Para eles o meu caminho tem de ser outro. A minha mãe quer que eu estude economia, mas eu não estou interessada nisso. Não sou grande coisa a matemática. Mas eles insistem e pressionam-me. Zangam-se muito comigo por cada nota menos boa que recebo. E se eu protestar e responder, eles dizem logo que são eles quem me sustenta, como tal não tenho direito a dar a minha opinião. E que se eu não gostar das regras, a porta de casa está aberta à minha saída. Mas para onde iria eu? - suspirou a Ágata.

- Bem, é uma situação difícil - disse eu. Mas podes desenvolver o teu talento. A minha mãe falou-me de um curso de Escrita Criativa que vai começar em breve. Seria uma ótima oportunidade para ti. Sempre terias a opinião de alguém especialista na matéria.

- Esquece! Eles nunca me dariam dinheiro para isso. E a minha mesada não dá para nada.

Foi então que contei à Ágata que o curso era on-line e que as primeiras sessões eram gratuitas. Além disso, disse-lhe que havia a possibilidade de conseguir fazer todo o curso de borla. Os seus olhos iluminaram-se de entusiasmo. Prometi-lhe que a ajudaria em tudo, porque a considero uma pessoa muito bonita. Os olhos da Ágata abriram-se bastante, como que espantada com aquelas palavras:

- O quê? Não estás a brincar comigo, pois não? – questionou ela.

Assegurei-lhe que não estava a brincar. O assunto era sério demais para brincadeiras. Quando nos despedimos, consegui ver um sorriso que lhe iluminava a cara. Enquanto nos afastávamos, percebi que a sua cara estava mais erguida do que era normal... Já não caminhava cabisbaixa como de costume.



Sucesso! A minha apresentação originou uma tempestade na turma! Mas uma tempestade no bom sentido da palavra. De repente, todos queriam dizer algo, contar alguma história. No início houve alguns colegas mais desatentos que olhavam para as árvores lá fora através da janela. Mas rapidamente começaram a prestar atenção e a ouvir o que lhes explicava. Reparei nas caras atentas deles. Aquilo que muito raramente acontecia na nossa turma, aconteceu! Iniciou-se um debate saudável e as ideias começaram a fluir entre os meus colegas. Parece que acertei em cheio no tema!

Em seguida a professora perguntou quem já tinha sentido aqueles sinais de stresse... Várias mãos se levantaram. Isto porque mesmo aqueles que pareciam mais descontraídos e felizes, por vezes, também passavam por momentos de maior pressão. Outros partilharam histórias de alguém que conheciam e que já tinha tido esse mesmo problema. Olhei para a Ágata e vi nos olhos dela uma mistura de surpresa, de contentamento e de alívio. Ela pensava que era a única pessoa na turma que tinha este problema e que não sabia lidar com ele.

Muitos colegas disseram que este é ainda um tema pouco discutido. É quase um tabu. Por isso, a professora garantiu que durante aulas de Educação Cívica vamos discutir estas e outras questões que consideramos importantes para nós. Na próxima aula iremos discutir os complexos de inferioridade... De onde vêm e como combatê-los. Eu propus mais alguns temas, como o peso das paixões na adolescência, ou como gerir e alcançar os objetivos apesar das dificuldades. Reparei que a Ágata olhou para mim esboçando um sorriso aberto...

## Publicações recomendadas:

[www.aventurasocial.com/contactenos.php](http://www.aventurasocial.com/contactenos.php)

## ENDEREÇOS ÚTEIS:

**MUDAR – UNIDADE DE DIA ADOLESCÊNCIA (Hospital de Santa Maria)**

Address: Av. Prof. Egas Moniz, 1649-035 Lisboa

E-mail: [contactcenter@hsm.min-saude.pt](mailto:contactcenter@hsm.min-saude.pt)

### ENCONTRAR+SE

Address: Morada: Rua Professor Melo Adrião 106, 4100-340 Porto

E-mail: [geral@encontrarse.pt](mailto:geral@encontrarse.pt)

**EMDIIP (Equipa Móvel de Desenvolvimento Infantil e Intervenção Precoce)**

Address: Avenida dos Bombeiros Voluntários de Oeiras

Quinta da Quintã

Edifício do Instituto Condessa de Cuba, N<sup>o</sup>3, 1<sup>o</sup> Piso

2780-278 Oeiras

Email: [geral@emdiip.com](mailto:geral@emdiip.com)

## PÁGINAS WEB

[www.unidadedediaadolescencia.org](http://www.unidadedediaadolescencia.org)

[www.encontrarse.pt](http://www.encontrarse.pt)

[www.emdiip.com](http://www.emdiip.com)

