

Carolina Delboni

As dores da adolescência

Como entender, acolher e cuidar

AS DORES DA ADOLESCÊNCIA
Como entender, acolher e cuidar
Copyright © 2025 by Carolina Delboni
Direitos desta edição adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Revisão: **Mariana Marcoantonio**
Capa: **Delfin [Studio DelRey]**
Artes da capa: **SDR/Midjourney**
Projeto gráfico: **Crayon Editorial**
Diagramação: **Natalia Aranda**

Summus Editorial

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 — 7ª andar
05006-000 — São Paulo — SP
Fone: (11) 3872-3322
<http://www.summus.com.br>
e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Aos adolescentes que me escrevem nas redes sociais, aos que falam sobre seus sentimentos em rodas de conversa, aos que dividem a vida comigo dentro das escolas. E aos meus filhos e sobrinhos, para sempre meus adolescentes. Que sorte a minha.

Sumário

PARTE I **A saúde mental dos adolescentes**

A vida é mais sofrida na adolescência, e quem explica é a medicina	13
O que é saúde mental?	18
Entenda por que é tão difícil tratar transtornos mentais em adolescentes	24
Saúde mental na adolescência: reconhecendo a diferença entre tristeza e depressão	28
A medicalização das emoções: “É normal ou é transtorno?”, eis a questão do século	33

PARTE II **As relações entre pais e filhos e a saúde dos adolescentes**

O que os pais podem fazer para cuidar da saúde mental dos filhos	41
Crianças e adolescentes enfrentam esgotamento emocional em prol do “sucesso” na vida adulta	46
Adolescentes dizem que a vida não vale a pena ser vivida	50
<i>Overparenting</i> : entenda o termo atribuído a pais que não permitem que os filhos fracassem	55
Geração fone de ouvido: com perda auditiva precoce, estudo indica maior risco de demência entre os jovens	60
<i>Sharenting</i> : prática de expor filhos na internet coloca as crianças em risco	64

A moda da melatonina: entenda por que seu filho não precisa dela	68
Pais neuróticos <i>versus</i> pais ausentes: existe pior ou melhor para o desenvolvimento do seu filho?	71
Pais e mães, ocupem o espaço das telas com a sua presença	74

PARTE III A escola e a saúde mental dos adolescentes

O papel das escolas na promoção da saúde mental de adolescentes	79
Priorizando a saúde mental nas escolas: estratégias e desafios	84
Celular zero cresce nas escolas: será que proibir é o melhor caminho?	90
O <i>bullying</i> se torna a principal causa de sofrimento emocional na adolescência	97

PARTE IV O perigo das telas e das redes sociais

Redes sociais: há algo de bom nelas?	103
Adolescentes usam as redes sociais para autodiagnosticar transtornos mentais	107
“Fomo” e “folo”: saiba quais são os vícios sociais da geração Z	112
Rolagem automática: a função do TikTok que deveria ser proibida	116
Existe idade certa para ter o primeiro celular?	121
O que está acontecendo com as crianças da geração alfa que crescem em frente às telas?	126
Como prevenir o assédio sexual e a pornografia <i>online</i>	130

PARTE V **Solidão, comportamentos destrutivos e autoestima na adolescência**

Autoestima na adolescência: “Eu só queria me sentir seguro com a minha imagem”	137
Solidão: como evitar que essa epidemia mundial atinja os adolescentes	142
Autolesão na adolescência: um pedido de socorro e um alerta à saúde mental	148
Vigorexia: a ditadura do corpo perfeito atinge meninos na adolescência	153
Estudo revela que 46% das atletas brasileiras desistem do esporte por pressões estéticas	158
EPÍLOGO — É preciso devolver aos jovens o sonho de futuro	163
REFERÊNCIAS	167

Parte I

A saúde mental dos adolescentes

A vida é mais sofrida na adolescência, e quem explica é a medicina

Os adolescentes são exagerados. Tudo é um drama na vida deles e tudo é muito intenso. O sofrimento é maior, o sentir parece que sai pelo estômago e o mundo parece que vai acabar. Mas e se eu te contar que existe uma explicação científica para esse comportamento?

Impactados de maneira mais intensa pelos acontecimentos da vida e numa fase em que começam a entender — e aprender — a dialogar com os próprios sentimentos e mudanças, muitas vezes os adolescentes precisam contar com redes de apoio para lidar com tanto rebuliço interno. Vou explicar.

Num grupo de apoio materno nas redes sociais, uma mãe pergunta às outras se tem alguém com filho em casa “dando trabalho” — ou sofrendo — por conta de uma decepção amorosa (o garoto estava namorando uma menina que terminou o relacionamento porque se apaixonou por outro). Diversas mães compartilharam experiências parecidas, concordando que os adolescentes tendem a enfrentar situações desafiadoras com maior intensidade, sobretudo quando comparados com os adultos. E, acredite, o que parece apenas uma percepção é explicado pela medicina.

Segundo especialistas, a adolescência costuma ser uma fase mais sofrida — não necessariamente em virtude de problemas que os adolescentes enfrentam, mas pela intensidade com que o corpo e a mente deles reage a essas experiências.

A primeira explicação tem que ver com a pouca experiência de vida do adolescente para lidar com situações como uma

decepção amorosa ou a pouca habilidade de se relacionar e fazer amigos, por exemplo. Quando ele entra nessa fase do desenvolvimento humano, tem um repertório ainda limitado de vivências para gerenciar suas emoções, ou seja, ainda não tem traquejo suficiente para tirar dali formas de solucionar os problemas ou percalços pelos quais está passando.

Gosto de exemplificar com a imagem do adolescente que segura uma caixa de sapatos vazia. Toda vez que ele vive uma situação pela primeira vez, as emoções e os sentimentos que sairão dali servirão para que ele comece a encher essa caixa. Quanto mais vivências e experiências, mais sua caixa estará cheia; quanto mais cheia ela estiver, maior será sua capacidade para lidar com as emoções e sentimentos que serão provocados.

Há também um motivo mais “biológico”. Na fase da adolescência, a carga hormonal do corpo se intensifica e o cérebro pode demorar mais de tempo para se ajustar a essa nova configuração. Além disso, as partes do cérebro responsáveis por fazer o controle das emoções ainda não estão totalmente desenvolvidas. Esse processo, inclusive, pode até ultrapassar os 19 anos — idade em que a adolescência tecnicamente termina, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).¹

Ou seja, temos um sujeito com inúmeras emoções, mas baixa capacidade de regulá-las. Esse vaivém constante, misturado a outros fatores, acaba gerando uma montanha-russa de sentimentos, sejam eles bons ou ruins. Fato é que são poucas vivências e/ou experiências para muitas emoções. São necessários tempo e amadurecimento para que o adolescente consiga se autorregular.

O psiquiatra e psicoterapeuta Mauro Víctor de Medeiros Filho, do Serviço de Psiquiatria da Infância e Adolescência do Ins-

1. A OMS circunscreve a adolescência à segunda década da vida (10 a 19 anos).