



O que fazer?

A prevenção, na avaliação do psicólogo Fabiano de Abreu Agrela, está fortemente vinculada à reestruturação dos padrões transgeracionais. “O erro mais comum é a delegação da responsabilidade de formação emocional de formação emocional à escola ou à tecnologia. Famílias que não definem projeto de vida conjunto, valores claros e coesão nas regras de convivência favorecem o surgimento de jovens sem estrutura simbólica de identidade. Estudos já comprovaram que falta de atenção emocional é um grande precursor de transtornos mentais”, afirma.

Para evitar isso, os pais devem adotar:

- **Modelo de contrato familiar:** estabelecimento explícito de valores, objetivos e comportamentos esperados no núcleo familiar.
- **Educação emocional ativa:** incluir conversas semanais sobre sentimentos, frustrações e sonhos, como estratégia de prevenção.
- **Acompanhamento psicossocial preventivo:** não esperar o colapso emocional para buscar ajuda profissional.

Pais e filhos devem assistir a *Adolescência* juntos?

Fabiano responde que sim, e que ele mesmo fez isso na companhia da filha e do enteado, ambos com 15 anos, sob uma ótica orientada. “A série pode ser usada como recurso pedagógico dentro de um projeto familiar de formação emocional. Assistir juntos permite que os pais validem o conteúdo, desmitifiquem narrativas e abram espaço para diálogo sobre experiências subjetivas”, ressalta. A mediação parental, nesse contexto, é crucial, pois evita a identificação passiva com modelos disfuncionais e possibilita a ressignificação simbólica das experiências assistidas, além de demonstrar preocupação, trazendo um momento afetivo em família.

Curiosidades sobre a série

- **Sem cortes:** aos que já sabem e assistiram, a série *Adolescência* é gravada sem cortes, diferentemente das gravações mais tradicionais, no popular formato “plano sequência”.
- **Sucesso mundial:** a produção, desde que estreou, é o maior sucesso da história da Netflix, sendo a série mais assistida da plataforma em todo o mundo.
- **Jovem ator:** Owen Cooper, responsável por interpretar o garoto de 13 anos Jaime Miller, tinha 15 anos quando fez o papel do adolescente. Essa foi a primeira participação dele em uma produção, ou seja, estreou sendo um sucesso.
- **Música especial:** caso não saiba, aquela última música, que aparece no final do segundo episódio da trama, foi cantada pela atriz que interpreta a vítima, Katie Leonard.

fenômeno frequente: o “mascaramento funcional”.

De acordo com Fabiano, o adolescente pode apresentar um funcionamento aparentemente adaptado (nota regular, interação básica), enquanto, internamente, vivencia processos psíquicos disfuncionais. Nesses casos, a chave está no rastreamento das microexpressões emocionais e nos comportamentos de escape simbólico: aumento de tempo em mundos virtuais, consumo excessivo de conteúdo, discursos existencialistas precoces, entre outros fatores.

*Se a sua respiração é profunda,
sua concentração também será.*



50%

**DE REDUÇÃO PARA
ESTUDANTES
ATÉ 26 ANOS**

*Planos presenciais
Não cumulativo

Meditação, respiração e movimento | Aulas presenciais e online

Aceitamos GymPass/WellHub e TotalPass

Escola DeRose Sudoeste | WhatsApp 61 99632-4350 | www.sudoeste.derosemethod.org

**DeRose
Method**