

ção em risco, mostrando a importância de olhar para o agora.

Para o psiquiatra Raphael Boechat, professor do curso de medicina do Centro Universitário Uniceplac, o período de pré-adolescência e adolescência se destaca como o mais vulnerável. De acordo com ele, é durante essa fase que a busca por uma autoestima mais sólida começa a entrar em jogo. Assim, nasce uma perigosa procura para caber dentro dos populares grupos sociais.

Nessa fase, o indivíduo passa por mudanças intensas, hormonais, sexuais e de amadurecimento. “É uma busca de uma nova identidade. Muda praticamente a pessoa, de uma criança para um ser adulto,” explica Boechat. É neste processo de formação que a pessoa está muito frágil e um eventual trauma pode refletir na construção imagética desse indivíduo.

Já na infância, o especialista ressalta que as principais preocupações giram em torno dos traumas atípicos, que se referem a eventos não esperados no curso normal do desenvolvimento de uma criança ou adolescente e que causam um impacto negativo significativo na formação da sua personalidade. “O momento mais vulnerável seria esse, quando a criança ainda precisa estar sujeita a lidar com críticas, elogios e influências do meio”, acrescenta.

Na prática

Mãe de Maria Alice Magalhães, 10 anos, a bacharel em direito Denise Cléa Magalhães, 51, acredita que as crianças expressam suas angústias de formas sutis. “Ela fica cabisbaixa, amuadinha, com o olhar triste. Quando isso acontece, eu tento conversar e estou sempre pronta a dar colo”, relata.

Já o técnico em telecomunicações Adriano Castro, 40, pai de quatro crianças, Maria Luiza, 10, Maria Júlia, 6, Eliezer, 3, e Francisco, 3 meses, explica que os sinais de que algo não vai bem costumam aparecer na forma de autocrítica, isolamento e falta de interação.

A crença dos pais na capacidade dos filhos, reforça Denise, é um motor poderoso para evitar esses sentimentos ruins. “Digo que ela é capaz de fazer



qualquer coisa que se propuser a fazer. Elogio a aparência, que somos seres únicos, que somos perfeitos com nossas imperfeições.”

Para Adriano, “elogiar, validar o que eles sentem, dar autonomia nas tarefas para que consigam executar, responsabilizem-se e lutem com persistência” são pilares. Ele cria oportunidades para pequenas conquistas: “Isso constrói confiança. Além de muita conversa, ser exemplo. Falar também sobre os meus erros. E como os supero.”

A vulnerabilidade dos pais, ao compartilhar suas próprias falhas e superações, humaniza o processo e

ensina a importância de se levantar após cada queda. “Errar faz parte da nossa humanidade, mas nos levantar e decidir sair do erro faz parte do que somos chamados a viver nessa Terra. Como eu disse, eu falo muito sobre o quanto são amados e demonstro isso com muito carinho e não só em palavras”, diz Adriano.

O bullying é uma realidade dolorosa que “dilacera a alma”, como descreve Denise. Ela relata o caso de Maria Alice, que foi excluída na própria turma. Nesse momento, procurou a direção da escola, pois entende que crianças precisam de orientação. “Pais, escola e sociedade são responsáveis pela educação da criança.”

A filha mais velha de Adriano, Maria Luiza, também passou por uma situação parecida, quando estava no banheiro e colegas a atingiram com papel higiênico molhado. “Lembro de ouvirmos com atenção. Sem minimizar, sem culpar, mostrei que estava do lado dela. Validei os sentimentos, perguntando o que elas estavam sentindo. Conversamos na escola com diretores e professores.”

Apesar de ser importante proteger os filhos, é crucial ajudá-los a desenvolver segurança emocional e aprender a lidar com frustrações. “Muitas vezes, a Maria chegava relatando algum desentendimento com um coleguinha, eu conversava, acolhia e a incentivava a resolver e também a não se abalar por qualquer coisa”, conta Denise.

Para a mãe, a sabedoria está em transformar as ofensas em oportunidades de crescimento: “Se ela diz, por exemplo, ‘meu colega me chamou de esquisita’. Eu falo que é a opinião pessoal dele e que aquilo não a define. Como existe ‘ele’ que acha isso, há inúmeras pessoas que a acham maravilhosa.

A ofensa, a crítica, a maldade dizem respeito a quem fala. Que ela tem que ser sempre amor, falar elogios, porém, também, responder à altura às ofensas, mas sem baixar o nível.”

Adriano concorda: “Permito que enfrentem frustrações pequenas, naturais, como perder um jogo, errar o exercício. Ajudo a lidar com isso em vez de resolver tudo para eles. Estabeleço limites claros, mas dou espaço para iniciativa deles. Acolho erros e falhas como oportunidades de aprendizado, sem críticas destrutivas. Ajudo a identificar emoções, a enfrentar o medo ou a raiva.”