



O LIVRO DAS (DES)PREOCUPAÇÕES

GUIA PARA SOBREVIVER À ADOLESCÊNCIA

Texto:
LIZZIE COX
Ilustrações:
TANJA STEVANOVIC

ÍNDICE

Introdução

O que são as preocupações?	4
E... respira: Atenção plena	6

Escola

Começar um novo ano	8
Trabalhos de casa e exames	10
E depois? Mais educação	12

Saúde mental

O que é a saúde mental?	14
<i>Stress</i>	16
Ansiedade e depressão	18

Amigos

Como lidar com o <i>bullying</i>	20
O mundo não-tão-real das redes sociais	22
Redes sociais e saúde mental	24
Pressão dos pares e fazer parte	26
Pressão dos pares: Drogas e álcool	28
Rapazes e raparigas: Diferentes mas iguais	30

Aparência

Imagem corporal	32
Imagem corporal, autoestima e saúde mental	34
Um, dois, três, partida: Manteres-te saudável e feliz	36
O que vestir? Moda e beleza	38

Puberdade

Lidar com a puberdade	40
O teu corpo em mudança	42

Família

Separação e divórcio	44
Ó mano! Irmãos e etc.	46
Pressão dos pais	48

Amor e relacionamentos

Primeiros relacionamentos	50
Amor não correspondido e ser deixado	52
Género e sexualidade	54
Sexualidade e saúde mental	56
Sexo	58
Consentimento e contraceção	60
Bem-estar emocional	62
Apoio e conselhos	63
Índice remissivo	64



INTRODUÇÃO

O QUE SÃO AS PREOCUPAÇÕES?

Preocupação. Diz a palavra 10 vezes depressa e começa a parecer inventada, mas as preocupações são **muito reais**. Até parecem capazes de dominar a tua vida se as deixares. Mas o que são? E como podes transformar preocupações em «não preocupações»?

A preocupação é pensares nos problemas... não apenas nos problemas que tens, mas também nos que podes vir a ter no futuro. Pensares neles uma e outra vez e outra vez ainda. As preocupações podem fazer lembrar um enxame de abelhas a zumbir sem parar à volta da tua cabeça, recusando deixar-te pensar noutra coisa qualquer.



Porque nos preocupamos?

O teu cérebro está sempre atento a possíveis perigos, a dificuldades e a problemas... É uma forma de te manter seguro. De certa forma, a preocupação é o teu cérebro a tentar proteger-te. Mas a verdade é que acontece o contrário. As preocupações não ajudam nada e, em vez disso, fazem com que te sintas pior.

Pensa nisso... Preocupares-te com coisas que TALVEZ aconteçam não muda o futuro. Só faz com que te sintas mal. Na verdade, **a preocupação é inútil!** Desperdiça a tua energia, desperdiça o teu tempo e não faz nada de útil. O primeiro passo para lidar com a preocupação é perceber isto. Depois, há maneiras práticas de controlares as tuas preocupações e ficas feliz e com espírito positivo.



É isso o que este livro quer fazer! Crescer pode ser difícil. É uma viagem difícil porque há muito com que lidar... o **corpo a mudar**, o teu **cérebro a desenvolver-se**, todo o tipo de **novas experiências** e também algumas **emoções completamente novas**.



Com tudo o que acontece, seria quase impossível não te preocupares com alguma coisa! Este livro foi concebido para ajudar. Da pressão dos teus pares e das redes sociais aos trabalhos de casa, ao sexo, a problemas na família e mais... Se algum dia te preocupaste com isso, é provável que esteja aqui neste livro.

E... RESPIRA: ATENÇÃO PLENA

O que é a atenção plena e como pode ajudar?

Crescer é S-T-R-E-S-S-A-N-T-E! Pode parecer que estás preso dentro da tua própria cabeça, preocupando-te com todos os tipos de coisas: trabalhos da escola, amigos, paixões e o teu corpo que não para de mudar.



Tens de estar presente

Aprenderes a ter «atenção plena» ou *mindfulness* pode ajudar-te a lidar com o *stress* e a viver plenamente a vida. É muito fácil!
A «atenção plena» é uma forma de ensinares o cérebro a focar-se no momento presente... pensando em sons, sentimentos e sabores que te vão surgindo ao longo do dia em vez de te preocupares com o que aconteceu antes ou com o que poderá acontecer amanhã.



A melhor parte? Podes ter atenção plena em qualquer parte. Não precisas de equipamento caro. Podes praticar a atenção plena no teu quarto, na rua ou até no autocarro!

TENTA AGORA MESMO!

Fazes milhares de inspirações por dia, mas em quantas dessas reparas? Talvez zero ou quase, não é?

- 1 O primeiro passo para a atenção plena é concentrares-te na tua respiração.
- 2 Concentra toda a tua atenção no ar que inspiras e expiras. Não precisas de inspirar muito fundo. Basta que te apercebas do movimento dos teus pulmões enquanto o ar entra e sai.
- 3 Quando os pensamentos, bons ou maus, te passarem pela cabeça, não os ignores. Mas não te demores neles e não comeces a examiná-los. Sorri-lhes e deixa-os passar.
- 4 Não entres em pânico se perceberes de repente que te distraíste e começaste a pensar no que é o jantar. Continua a puxar a concentração para a respiração.

E é só isso! Uns minutos disto por dia podem fazer uma enorme diferença para ajudar a lidar com o *stress*.

**PARA,
RESPIRA
E LIMITA-TE
A SER.**



SABIAS QUE...

Os estudos demonstram que a atenção plena pode ajudar a criar mudanças a longo-prazo na tua disposição e nos teus níveis de felicidade? Também se provou que ajuda a concentração, o que será muito útil quando os exames chegarem.

ESCOLA

COMEÇAR UM NOVO ANO

Começar qualquer coisa pode ser assustador, mas mudar de escola quando comesças um novo ano é especialmente exigente porque será um sítio onde vais passar **MUITO** tempo. Mas o que é novo também é emocionante. Por isso, faz umas **inspirações profundas e atentas** e vamos falar.

P: Gosto muito dos professores da escola onde ando agora... E se os meus professores novos forem mesmo assustadores?

R: É difícil deixar professores que conheces (e que te conhecem a ti) para trás, mas dá-lhes tempo e os teus professores novos vão tornar-se uma parte tão grande da tua vida como os da tua antiga escola.

P: Vou ter aulas com montes de pessoas novas... E se não fizer amigo nenhum?

R: A chave é ser paciente. É provável que não entres na primeira aula e, de repente, tenhas um bando de melhores amigos novos, mas isso **NÃO FAZ MAL**. Todos estão no mesmo barco... Todos começam juntos numa escola nova. Fazer amizades leva tempo. Tenta ser genuíno e simpático e faz perguntas para começar uma conversa.





4 COISAS FANTÁSTICAS EM IR PARA UM NOVO ANO

- 1 Estás a crescer!
- 2 Tens montes de coisas novas para aprender!
Enche esse cérebro com conhecimento.
- 3 Amigos novos (sim, também podes manter os amigos que já tens, não te preocupes).
- 4 Poderes comprar montes de material escolar novo!

P: E se as aulas forem difíceis demais e não perceber a matéria?

R: Enquanto vais crescendo, as disciplinas ficam mais difíceis. Mas a boa notícia é que o teu cérebro também se desenvolve (vê a página 41). Os teus professores não te vão dar as obras do Eça de Queiroz para leres da noite para o dia. Ou problemas de matemática que só um génio conseguiria resolver. A sério que nã! Presta atenção nas aulas e faz os trabalhos de casa e vais conseguir acompanhar tudo.

Se tiveres mesmo dificuldades, diz aos teus professores... Podem ajudar-te. Afinal, é esse o trabalho deles!



Crescer é uma aventura!

Acontecem muitas mudanças que podem ser stressantes: é o corpo, é a escola, são os amigos, tudo!

Através de dicas muito positivas e práticas, este livro vai ajudar-te a lidar com essas preocupações, desde os problemas na escola, aos altos e baixos das amizades e dos primeiros amores, às pressões dos pais e das redes sociais.

Vais aprender a ter uma atitude pró-ativa e confiante em relação aos problemas, de forma a gerires melhor os teus medos e a saberes procurar ajuda quando precisas.

O teu bem-estar físico e emocional são o mais importante!

