

15 anos



[www.janela-aberta-familia.org](http://www.janela-aberta-familia.org) ● UMA JANELA DE COMUNICAÇÃO ●

## o que se diz dos amigos...

Rita Guapo

Psicóloga - APF Algarve

Diz-se dos amigos que são para as ocasiões. Na adolescência, são para quase tudo. Os amigos constituem um pilar fundamental do desenvolvimento adolescente, permitindo aos jovens treinar relações sociais, partilhar experiências, desenvolver sentimentos de confiança e de empatia pelo outro. É a sensação de se ser aceite e de se estar ligado a alguém, que não a família (habitualmente o nosso "porto seguro"), que favorece a auto-estima, dando pouco espaço a sentimentos depressivos, de tristeza e de solidão. São afinal as amizades que estabelecemos ao longo da vida, que nos ajudam a valorizar o outro, a negociar comportamentos, a alimentar as relações afetivas e a testar os nossos próprios limites pessoais. Ora, para os pais, que durante muito tempo se sentiram protagonistas da vida destes seres que viram nascer é, por vezes, um processo difícil o de sentir (e aceitar), a necessidade do jovem de crescer fora de casa, de ler o mundo através dos amigos e de sentir que só eles o compreendem. Ter um adolescente em casa é viver com alguém que é mestre na arte de contestar e de nos tirar do sério, levando-nos muitas vezes a perguntar: "Mas onde é que está o/a meu/minha filho/a?". É, por isso, importante entender e também aprender a

lidar com estes movimentos de autonomia, assumindo muitas vezes uma espécie de papel secundário, sem nunca deixarmos de estar presentes, atentos e nos fazermos ouvir. Neste jogo de equilíbrio entre autonomia e controlo parental, algumas sugestões poderão ser boas premissas para uma saudável convivência familiar como, por exemplo, definir em conjunto as regras fundamentais e as consequentes punições do seu incumprimento e, estar disponível (verdadeiramente), para ouvir as opiniões dos nossos filhos, procurando valorizar aquilo que nos aproxima, ao invés daquelas que são as nossas diferenças. A família e a qualidade das relações que nela se estabelecem, são preponderantes para a capacidade do jovem se relacionar com os outros de uma forma positiva, segura e autónoma. É, por isso, fundamental esta certeza por parte dos pais, de forma a que se sintam confiantes em relação ao crescimento dos seus filhos e que entendam este "alargar dos horizontes relacionais" como um caminho normativo e desejável que é preciso trilhar com eles, no sentido da construção da sua identidade e da sua autonomia. E já agora, porque não relembrar o adolescente que fomos? E celebrá-lo, na forma como nos relacionamos com os nossos filhos. ●



# Falar de SIDA com os nossos filhos



“Estar informado não significa começar mais cedo a ter Relações Sexuais”

## A SIDA EXISTE A PREVENÇÃO É A MELHOR ARMA

Até agora não existe qualquer vacina ou cura para a SIDA, só a prevenção pode impedir o aparecimento de novas infeções, ou seja, a infeção de mais seres humanos. Conhecer e saber identificar os comportamentos de risco, torna a pessoa mais capaz de se proteger contra a Infeção pelo VIH/SIDA, assim como de outras infeções sexualmente transmissíveis (IST).

Falar de SIDA e de IST obriga-nos a abordar questões como a droga, a sexualidade, os afetos, o respeito, o poder de dizer “sim” e “não”... A sexualidade não se limita às relações sexuais. Os comportamentos na adolescência são, em grande parte, condicionados pela forma como a criança vive até aos 12 anos. É importante os pais estabelecerem hábitos que valorizem a importância da Saúde e mostrem a necessidade de a proteger. Quando o adolescente começa a sentir o despertar da sua sexualidade e a querer falar acerca dela, procura muitas vezes outros interlocutores que não os pais. Nesta fase, é importante os pais serem tolerantes, respeitar as ideias e opiniões dos seus filhos e facilitar o acesso a fontes de informação como o centro de saúde, consulta para o adolescente e centros de atendimento.

O acesso ao preservativo e o conhecimento correto da sua utilização não pressionam os adolescentes a iniciar a sua atividade sexual, nem os leva a ter múltiplos parceiros; mas faz com que se sintam mais à vontade ao utilizá-lo, se for essa a sua opção; faz com que sintam que podem dizer não a uma relação se nenhum dos dois tiver um preservativo; faz que ao utilizar o preservativo, possam utilizá-lo corretamente e ficar protegidos do VIH/SIDA e das IST's.

Procure informação adicional nos centros de saúde ou nos centros de aconselhamento e deteção precoce da infeção VIH/SIDA (também pertencentes ao Ministério da Saúde) onde o atendimento é gratuito e anónimo. O IPDJ - Instituto Português do Desporto e da Juventude também pode providenciar consultas de saúde sexual juvenil na sua região. ●

**Fátima Vidinha**  
Psicóloga Clínica - ARS Algarve, IP  
Centro de Aconselhamento e Deteção  
Precoce da Infeção pelo VIH/sida



## Violência no namoro

**Uma das preocupações dos pais nos dias de hoje é reconhecer se o seu filho/a se encontra numa relação de namoro violenta. Afinal, o que é a violência no namoro?**

Existe violência quando, no contexto das relações de namoro, um dos parceiros (ou mesmo ambos) é violento com o objetivo de se colocar numa posição de poder e controlo sobre o outro. Esta violência pode assumir diferentes formas (emocional, verbal, psicológica, física ou sexual), algumas muito subtis, sem que a vítima se aperceba da situação.

O ciúme muitas vezes funciona como um fator fundamental para manter uma relação violenta, confundindo-se como uma prova de amor, sendo frequentes nestas idades a chantagem e a pressão para manter relações sexuais.

À medida que a relação se vai consolidando, o/a jovem envolve-se numa relação marcada por ameaças, insultos, agressões, perseguições, controlo de horários, telefonemas, vestuário, amizades, entre outros.

É frequente a culpabilização da vítima, até porque essa é uma das estratégias utilizadas pelo agressor, que costuma mostrar-se arrependido e carinhoso após a agressão. A confusão gerada por estes comportamentos contraditórios e a expectativa de mudança fazem com que a relação se mantenha num círculo vicioso que alterna entre momentos de agressão e tréguas.

Mas porque acontece? Ter namorado ainda é sentido, sobretudo pelas jovens, como uma

forma de afirmação e de integração em grupo de amigos, preferindo estar “mal-acompanhadas” que sós, o que acontece até nos adultos. E lembre-se de que a violência nas relações de intimidade não escolhe idade, sexo ou estatuto sócio-económico e cultural.

Desde pequenos aprendemos modelos de relação através da observação do que se passa na nossa família. Assim, crianças e jovens oriundos de famílias violentas têm maior tendência para adotar comportamentos violentos em relações futuras. Uma educação baseada no respeito, na igualdade e na partilha de tarefas e atividades entre homens e mulheres é um fator de prevenção de relações violentas, competindo a todos os pais e educadores a tarefa de transmitir a mensagem de que a violência é inaceitável. À semelhança de outras fases na vida dos nossos filhos, também na adolescência a presença de pais atentos, afetuosos e disponíveis é um aspecto imprescindível para o seu desenvolvimento harmonioso. Caso pretenda informação mais detalhada sobre este assunto consulte o nosso site: [www.arsalgarve.min-saude.pt/saudeeviolencia](http://www.arsalgarve.min-saude.pt/saudeeviolencia)





# alimentação



## Dicas ...

- Fazer 6 a 7 refeições ao longo do dia.
- Tomar o pequeno-almoço antes de sair de casa (fruta, lacticínio e pão/cereais).
- Comer sopa, e hortícolas no prato, ao almoço e jantar.
- Preferir peixe à carne (e na carne, preferir as aves).
- Consumir leguminosas (feijão, grão, ervilhas, favas, lentilhas) na sopa ou no 2º prato.
- Comer 3 a 5 peças de fruta por dia, conforme a atividade física.
- Comer pão, sobretudo escuro, e evitar bolachas ou produtos de pastelaria.
- Preferir comer na cantina da escola em vez de no bar.
- Beber mais de 1,5 litro de água por dia e evitar os sumos e refrigerantes.
- Limitar alimentos açucarados, evitando bolos, doces e guloseimas.
- Limitar alimentos gordurosos e salgados (fritos, salsichas, aperitivos/snacks salgados e fast-food em geral).
- Comer devagar, à mesa, em família e sem a televisão ligada, o que diminui o risco de obesidade e beneficia as relações interpessoais e o bem-estar.
- Ser crítico face à publicidade e à influência do grupo de amigos ou colegas.
- Incluir a prática regular de desporto para equilibrar o balanço energético.

Baseado em trabalho de  
**Teresa Sofia Sancho**  
- Nutricionista - ARS Algarve

### JANELA ABERTA À FAMÍLIA

ARS Algarve, IP - Ministério da Saúde  
Largo do Carmo nº 15| 8000-145 Faro  
teff. 289 889900 | pais@arsalgarve.min-saude.pt  
[www.janela-aberta-familia.org](http://www.janela-aberta-familia.org)

EQUIPA COORDENADORA DO PROJECTO:  
António Pina | Médico de Saúde Pública - ARS |  
Helena Coelho | Psicóloga Clínica - ARS |

### EQUIPA TÉCNICA

Susana Nunes | Designer Gráfica - ARS |  
Pedro Miquelina | Técnico de Informática - ARS |

### COLABORAÇÃO

CHAig, E.P.E - Centro Hospitalar do Algarve

### NESTA NEWSLETTER:

Rita Guapo | Psicóloga - APF - Algarve |  
Fátima Vidinha | Psicóloga - ARS Algarve |  
Teresa Sancho | Nutricionista - ARS Algarve |

PARCEIROS



APOIO



União Europeia  
FEDER  
Investimos no seu futuro

