

# Humanamente

Diretora Paula Gouveia

Revista Anual nº6

Dezembro 2021



## *Dores de Crescimento*

# ÍNDICE

- Como funciona o cérebro de um adolescente? *Inês Jorge de Figueiredo* 8
- Ser mãe *Sílvia Sofia Mendes* 10
- Crescimento é autoconhecimento *Hugo João Mota Santos* 11
- As dores de crescimento nos jovens *Juliana Soares e Romão* 13
- “Dores” de crescimento “biosociopsicoespirituais” na adolescência *José Castro* 14
- Afinal, crescer faz doer? *Joana Rita de Abreu* 16
- Prevenção em saúde mental na adolescência *Paula Gouveia* 18
- A importância da informação na adolescência atípica *Tânia Vargas* 20
- Dores de crescimento: Um testemunho *Sílvia Rossas* 21
- Crescer, por vezes faz doer! *Ricardo Fonseca* 22
- Coaching com adolescentes: A utilidade do que «não querem» e do que «querem» nas Dores de Crescimento *Alexandra Lemos* 24
- Doenças mentais na adolescência *Paula Gouveia* 28
- Crescer para evoluir *Maria do Rosário Calçada* 30
- Psicologia Espiritual (A ciência da mensagem universal): A existência da dúvida inexistente! *Hugo Abrunhosa* 32
- Literatura: Entrevista *Cátia Vieira* 34
- Teatro: Mensário *Amarelo Silvestre* 40
- Música: Entrevista *Tontos* 44
- Poesia: A amizade *Luís Lopes* 52

# CONTRIBUIDORES NESTA EDIÇÃO



Inês Jorge de Figueiredo



Sílvia Sofia Mendes



Hugo João Mota Santos



Juliãna Soares e Romão



José Castro



Joana Rita de Abreu



Tânia Vargas



Sílvia Rossas



Ricardo Fonseca



Alexandra Lemos



Maria do Rosário Calçada



Hugo Abrunhosa



Cátia Vieira



Amarelo Silvestre



Tontos



Luís Lopes



# FICHA TÉCNICA

## A REVISTA

A revista Humanamente pretende abordar a saúde, bem-estar e desenvolvimento pessoal; sendo um elo de ligação entre os leitores e temas da Psiquiatria, Psicologia e Coaching, entre outros.

## FICHA TÉCNICA

Proprietária e Editora: Paula Cristina Lopes Gouveia

Morada: Rua das Padeiras N°15 3520-065 Nelas

N° de Contribuinte: 254539165

N° de Registo na E.R.C: 126921

Periodicidade: Anual

Sede da Redação: Rua das Padeiras N°15 3520-065 Nelas

Diretora: Paula Gouveia

Capa: Sílvia Rossas

Modelo Fotográfico: Rúben Gomes

Ilustração Final: Henrique Neto

## ESTATUTO EDITORIAL

A revista Humanamente é uma revista anual destinada à população nacional livre e independente do poder político e económico.

Pretende divulgar e dar conhecer temas da saúde, bem-estar e desenvolvimento pessoal, informando de forma clara e idónea.

A revista "Humanamente" distingue de forma inequívoca factos de opiniões e promove o pluralismo de opiniões.

A revista Humanamente não discrimina com base em ideologias, raças, sexo, idade, profissões, religião ou de qualquer outra forma.

Não induz ainda a comportamentos ou crenças.

A revista Humanamente rege-se pelos princípios de boa fé e compromete-se a cumprir toda a Lei da Imprensa em que se enquadra e restante legislação, deontologia e normas éticas que lhe sejam aplicáveis

## CONTACTOS

Feedback, sugestões, parcerias, colaborações, publicidade, etc:  
humanamente@outlook.pt





**Paula Gouveia**  
Diretora e redatora

## NOTA EDITORIAL

---

### DORES DE CRESCIMENTO

Quando comecei a imaginar esta edição sabia que seria uma continuidade da anterior “Nascer e cuidar”, desta vez sobre a adolescência, esse processo complexo e por vezes bem turbulento que nos transforma em seres adultos aos olhos da sociedade. “Dores de crescimento” pareceu-me um ponto de partida muito interessante para reflexão porque se fisicamente somos como uma fábrica de químicos, a nível mental estima-se que o cérebro só atinja um pleno estado de maturação aos 20, 23 anos de idade.

Ser adolescente é lidar com questões delicadas e fraturantes, com pressões e expectativas familiares e sociais, ao mesmo tempo que tentamos descobrir quem somos no meio dessa cacofonia de vozes distintas.

Mergulhar no que foi a minha adolescência fez-me perceber que nunca estamos sozinhos, por mais que pensemos que ninguém entende os nossos medos e problemas. É normal sentirmos-nos confusos e desadaptados e não estarmos bem. Está tudo certo. Agora lanço a pergunta: o que vamos fazer em relação a isso? Queixarmos-nos da nossa condição ou arregaçarmos as mangas e passarmos à ação? Se o trabalho profissional é importante, o trabalho interior, sobre nós mesmos, é um investimento que certamente nunca desvalorizará.

O tema “Dores de crescimento” é explorado de várias vertentes, sempre com a ideia de que para além do sofrimento se esconde o crescimento, que estamos sempre a aprender lições. Todos estes contributos enriqueceram mais esta edição da revista Humanamente do que tenho palavras para descrever.

Terminamos com o poema “A amizade” de Luís Lopes, que tanto me lembra dos adolescentes, para quem a família perde importância para o círculo de amigos mais próximo.

Fiel ao espírito que me levou a criar a Humanamente abordo as doenças mentais porque o estigma que existe sobre elas combate-se com conversas abertas e francas, com esperança no futuro, com fé no mundo, nas pessoas e em nós mesmos.

Que sigamos a nossa árvore da vida (belíssima ilustração de Henrique Neto que encerra este número), desde as descargas sinápticas do nosso cérebro a uma sociedade cada vez mais eletrónica. Que sejamos livres para pensar, para sonhar, para sorrir simplesmente por estarmos aqui, pois como escreveu Rumi “Porque permaneces na prisão quando a porta está completamente aberta?”

*Paula Gouveia*



**Inês Jorge de Figueiredo**  
Médica de Família

## Como funciona o cérebro de um adolescente?

**A**i a adolescência... Quem já passou por esta fase da vida sabe o quão complexa pode ser. Todos os dias se vive numa autêntica montanha-russa de emoções e vontades antagónicas. Esta experiência poderá não ser universal, mas no meu caso foi exatamente isto, considero até que tenha sido a fase mais desafiante da minha vida.

Lembro-me perfeitamente de viver numa sensação de constante inquietude, talvez por não compreender bem a tão rápida mudança que estava a acontecer comigo, tanto por fora como por dentro. As hormonas que fizeram o meu corpo crescer, mudaram também a minha maneira de ser, a minha forma de pensar, de andar, os meus gostos e os meus interesses... enfim, nada escapou. Em poucos meses, a criança que era desapareceu completamente, um bocadinho em cada dia. Até a minha caligrafia mudou e lembro-me de pensar que não sabia bem porquê, mas queria escrever à máquina e deixar forçosamente a letra "da primária".

Contudo, apesar de habitualmente culparmos as hormonas de tudo o que nos aconteceu nesta fase, os neurocientistas têm descoberto que o desenvolvimento estrutural e funcional do cérebro também tem um papel muito importante nesta mudança. Demasiadas vezes, estas transformações levam os adolescentes a cometer muitos comportamentos "bizarros" e até de algum risco, que rapidamente se tornam virais nas redes sociais. sociais. Vemos coisas que vão desde comer uma colher de canela a saltar de uma varanda para uma piscina. Mas porque é que os adolescentes se comportam assim? Porque é que nós, de uma maneira ou de outra, também nos comportamos de forma irracional? Este comportamento é essencial e tem benefícios? Os neurocientistas dizem que sim!

De uma forma geral e segundo as definições mais comuns, somos considerados adolescentes quando temos uma idade que varia entre os 12 e os 18 anos e legalmente o estado português considera que já somos adultos a partir dos 18 anos. Contudo o nosso cérebro segue outras "leis" e sabe-se que aos 18 anos ele ainda está em pleno processo de crescimento e que este só se conclui plenamente por volta dos 25 anos. Portanto se tens 18 anos e achas que o drama da adolescência já terminou, podes ter de esperar mais um bocadinho.

Para entendermos melhor este processo temos de mergulhar um pouco na anatomia do cérebro. Este complexo órgão desenvolve-se de "trás para a frente", ou seja, da região da nuca para a região da testa. Das inúmeras estruturas que tem, há 3 que temos de conhecer: o córtex pré-frontal, o sistema límbico e o corpo estriado.

Para facilitar vamos atribuir "personagens" a estas estruturas.

Poderíamos dizer que o córtex pré-frontal é como o Presidente Obama. Esta área do nosso cérebro é responsável por tomar "boas" decisões, pensar e planear o futuro e antecipar consequências das nossas ações. Usa a lógica, controla os nossos impulsos e faz com que observemos antes de agir.

No outro lado da balança, temos o sistema límbico que é mais semelhante ao Presidente Trump. É a área responsável pelas nossas emoções e pela gratificação imediata e faz com que corramos riscos de forma impulsiva e emocional.

Portanto, temos duas estruturas muito diferentes a desenvolverem-se rapidamente e ambas essenciais à nossa sobrevivência. Concretamente, o que acontece durante a adolescência é que o sistema límbico, "o nosso Trump", desenvolve-se bem mais depressa que o córtex pré-frontal, "o nosso Obama", fazendo com que haja um período da nossa vida caracterizado por alguns comportamentos "irracionais" e em que pensamos pouco em con-



-sequências.

Com o passar do tempo, quando finalmente nos tornamos “adultos”, o córtex pré-frontal está mais desenvolvido e começa a ter mais influência no nosso comportamento, que as outras áreas mais impulsivas do cérebro.

Deixamos de andar num “carro que não tem travões” e começamos a saber parar no momento certo.

Mas neste complexo puzzle ainda falta uma peça muito importante, o corpo estriado que é como o “tio Patinhas”, a zona chave no sistema de recompensa do nosso cérebro e que está muito ativo na adolescência. Isto significa que na presença de coisas como dinheiro ou açúcar, o corpo estriado liberta grandes quantidades de dopamina, mais conhecida como a “hormona da felicidade” e faz com que, perante estes e outros estímulos, fiquemos com sensações muito boas e mergulhados numa felicidade imensa.

Toda esta intensa atividade do nosso “tio Patinhas” é ótima de uma forma geral, na medida em que esta “sensibilidade extra” à dopamina tem o propósito de fazer com que o adolescente aprenda com o ambiente que o rodeia, ainda mais depressa do que as crianças e adultos conseguem aprender. Por outro lado, faz com que o cérebro do adolescente seja mais sensível a “más” recompensas, colocando-o em maior risco quando estas são nefastas para a nossa saúde, como é no caso do álcool e das drogas ilícitas.

Agora que já passei esta fase, consigo ver que a adolescência é um momento chave durante o qual os jovens podem finalmente atingir todo o seu potencial. Esta capacidade de correr riscos não

é necessariamente uma coisa má, mas sim uma oportunidade para descobrirmos novos gostos e habilidades. Passamos a ser detentores de uma energia que nos faz ter coragem para tudo e que nos faz sair da nossa zona de conforto e descobrir o mundo. Na verdade, esta fase é essencial à sobrevivência de qualquer espécie e, se olharmos para o mundo animal, esta vontade de querer ser independente e de procurar novas oportunidades, faz com que os animais comecem instintivamente a explorar o meio ambiente, a procurar o seu próprio alimento e a procriar, garantindo o sucesso da espécie.

Provavelmente todos os adolescentes irão cometer erros porque têm um cérebro novo que os encoraja a explorar o mundo, mas se souberem como ele funciona, podem aproveitar as capacidades únicas que têm e usar toda essa energia para aprender e liderar novos projetos.



**Silvia Sofia Mendes**  
Mestre de Reiki

## Ser mãe

**S**er mãe para mim foi a melhor coisa do mundo, mas estava longe de imaginar que era só o começo de uma grande aventura. Sou mãe de um rapaz de 17 anos e ao longo destes anos fui aprendendo como é difícil ser mãe... Talvez a fase mais difícil seja sem dúvida a adolescência, nesse contexto penso que o papel dos pais seja muito importante sermos assertivos, termos comunicação constante, estar presente nas suas necessidades e emoções, mas ao mesmo tempo estabelecer limites nesta fase de vida tão rebelde onde as hormonas falam mais alto, nem sempre é fácil compreender a cabeça de um adolescente de 17 anos.

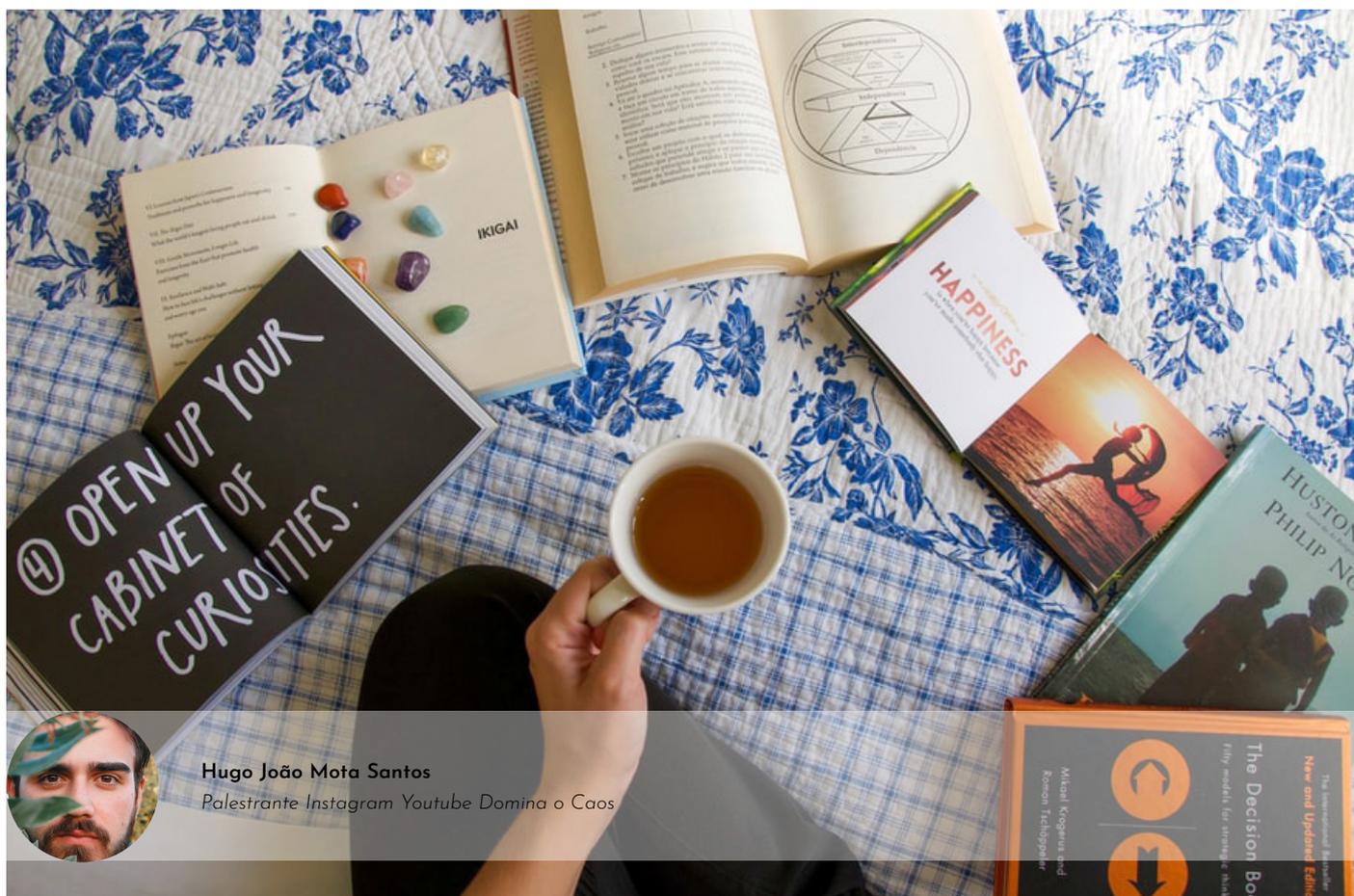
É bom perceber que o elemento que faz o conflito persistir e aumentar muitas vezes é a falta de limites, por vezes permitimos aos nossos filhos comportamentos que não toleraríamos de mais ninguém, sem muitas das vezes nos apercebemos que cada ato, cada gesto, cada palavra impactam e moldam o seu carácter, a sua personalidade.

É uma grande demanda e ao mesmo tempo uma grande responsabilidade ser mãe. Pais controladores podem provocar profundas feridas e de maneira alguma quis que isso acontecesse com o meu filho para mim o mais importante é o seu bem-estar físico e emocional...é muito importante o relacionamento pais-filhos.

Fui mãe muito cedo tinha apenas 23 anos, atualmente com 40 tenho a noção de como a maternidade me fez crescer e amadurecer, não só ensinamos como também aprendemos muito com os nossos filhos, certos momentos desesperamos e até nos questionamos se estamos a ser boas mães, mas faz parte do processo, é normal ter receio de falhar.

O meu filho Maurício é um adolescente com características muito próprias, mas sei que essas características vão posteriormente definir a sua entidade porque vão ser baseadas nas suas próprias experiências, a adolescência é como um renascimento. Cada dia nasce uma nova ideia, uma nova aventura.

Para nós pais, também é uma grande aventura uma experiência única que nos enche a alma e o coração, voltaria sem dúvida a ser mãe. É um privilégio muito grande.



**Hugo João Mota Santos**  
Palestrante Instagram Youtube Domina o Caos

## Crescimento é autoconhecimento

**P**erdidos. É como todos andamos pela vida. E é isso que a torna bela.

Tenho tentado meditar quanto ao grande propósito da nossa existência – desconfio que nunca chegarei a uma resposta definitiva. Contudo, fascina-me a importância do conceito de curiosidade.

«Conhece-te a ti próprio», eis a máxima vigente na Grécia Antiga. Parece-me uma proposta interessante. Arrojada, mas interessante.

Diria que um bom ponto de partida para nos conhecermos é percebermos que nunca o conseguiremos de forma plena. O máximo que poderemos fazer para nos aproximarmos de um nível significativo de metacognição consubstancia-se num trabalho contínuo de desconstrução. E eu confesso: sou um apaixonado por essa desconstrução.

Parte do processo de dismantlar as concepções que temos sobre nós também se vincula à possibilidade da criação de um prisma distinto relativamente aos acontecimentos da nossa infância – e julgo que é um terreno fértil para que entendamos algumas das nossas peculiaridades. Não diria que sou alguém confiante. Diria que lido com doses generosas de insegurança que se contrabalançam com doses generosas de confiança e de crença nas minhas capacidades. Eu sei: contraditório e incongruente – mas não é isso que todos somos enquanto seres humanos?

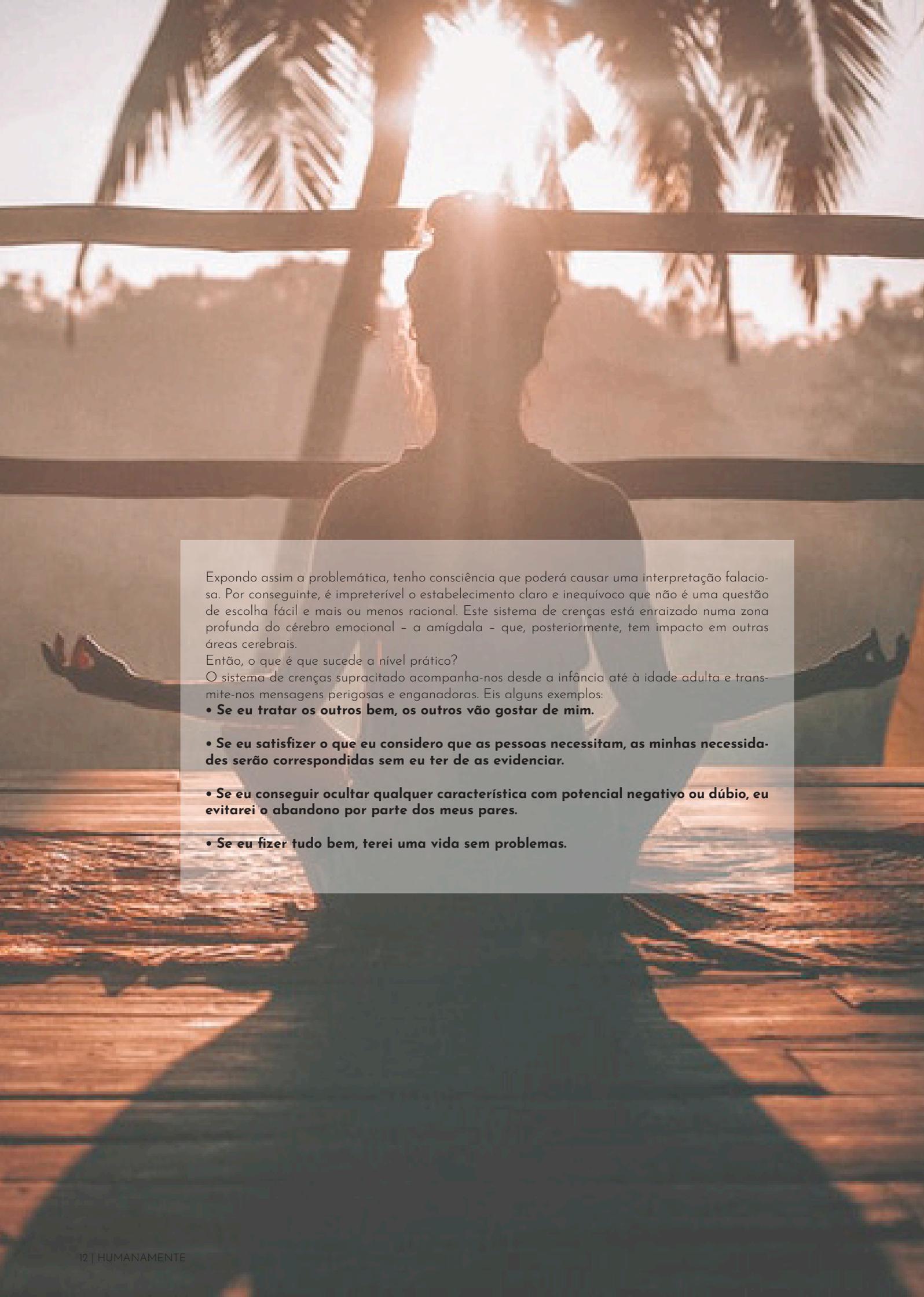
Sinto que existem dois Hugos que lutam ferozmente dentro de mim. Se um lado de mim, fruto da educação da minha mãe e avós, acredita que sou capaz de conquistar o mundo se assim o quiser, tenho, igualmente, uma voz sempre presente que me diz que sou insuficiente, chato e incompetente. E, apesar de espreitarmos o campo das suposições, não creio descabido associar este tipo de pensamentos às experiências que tive com o meu pai.

De facto, existe alguma literatura que suporta esta ideia. Permitam-me que elabore.

Podemos concordar que as crianças são o centro do seu mundo, certo? Então, quando algo doloroso sucede, algumas, como penso que foi o meu caso, acreditam que foram elas as causadoras desse incidente. Desta maneira, estabelece-se um sistema de crenças com dois lados.

O primeiro pode-se traduzir na seguinte proposição: “eu sou tão mau que as pessoas me abandonam e me magoam” (sendo que este fenómeno é reforçado quando temos adultos que demonstram de forma regular que não somos o que eles pretendiam).

O segundo expressar-se-á pela premissa “se sou assim tão poderoso para ser o fator causador deste episódio, posso ser igualmente poderoso para o prevenir ou consertar”.



Expondo assim a problemática, tenho consciência que poderá causar uma interpretação falaciosa. Por conseguinte, é impreterível o estabelecimento claro e inequívoco que não é uma questão de escolha fácil e mais ou menos racional. Este sistema de crenças está enraizado numa zona profunda do cérebro emocional – a amígdala – que, posteriormente, tem impacto em outras áreas cerebrais.

Então, o que é que sucede a nível prático?

O sistema de crenças supracitado acompanha-nos desde a infância até à idade adulta e transmite-nos mensagens perigosas e enganadoras. Eis alguns exemplos:

- **Se eu tratar os outros bem, os outros vão gostar de mim.**
- **Se eu satisfizer o que eu considero que as pessoas necessitam, as minhas necessidades serão correspondidas sem eu ter de as evidenciar.**
- **Se eu conseguir ocultar qualquer característica com potencial negativo ou dúbio, eu evitarei o abandono por parte dos meus pares.**
- **Se eu fizer tudo bem, terei uma vida sem problemas.**



**Juliana Soares e Romão**

Hipnoterapeuta Clínica pelo LCCH - London College of Clinical Hypnosis  
Practitioner de Reconnective Healing e The Reconnection  
Coach pela ICC - International Coaching Community

## As dores de crescimento nos jovens

**S**into-me honrada por poder tocar a vida das Pessoas através do meu trabalho de serviço ao próximo, a que chamo de missão. Para chegar ao meu propósito de vida, também eu tive as minhas dores de crescimento e agradeço-lhes. Foram o meu maior mestre no treino de valências essenciais, que embora me sejam naturais, ao serem solicitadas na relação de ajuda, reforçam a sua expressão e mobilizam a compreensão, a empatia, a sintonia e o abraço de amor que dirijo aos outros. Quando as Pessoas têm a oportunidade de parar para se focarem naquilo que há de mais importante dentro delas, descobrem recursos valiosos na sua capacidade de se verem mais capazes, mais resilientes e mais sábias a resolverem as suas dores, a aceitarem-nas e a aprenderem com elas. Reencontram-se com a sua parte curada. E nesse momento, podem receber em si, a tranquilidade, a força e a vontade de superação de aspetos limitantes, para refletirem, sentirem, expressarem-se e fazerem acontecer, o destino que desejam para si mesmas, ao volante das suas vidas.

No âmbito do meu trabalho, quando recebo jovens com as suas dores de crescimento, deparo-me com um fenómeno a montante: os jovens são pressionados a crescer ao ritmo imposto pela sociedade, o qual, muitas vezes, é um compasso impresso em contra corrente ao espaço de florescimento que os adolescentes necessitam. Digo muitas vezes às mães destes jovens que o que esperam que se manifeste neles de forma rápida, é um apelo impertinente, feito de forma que não é justa. O próprio cérebro tem os seus timings de desenvolvimento e necessita dos processos de maturação da sua complexidade neuronal, num período mais tardio, comparativamente ao que os pais, os sistemas educativos e a sociedade exigem. O córtex pré-frontal que nos ajuda a refletir e a tomar decisões, não está na sua plenitude de desempenho em fases jovens da nossa vida.

Há todo um processo de desenvolvimento que requer a expressão natural dos próprios ritmos biológicos e uma integração equilibrada do jogo hormonal que vive dentro do corpo dos jovens em crescimento. Ser adolescente não é um estado fácil, numa sociedade exigente, pautada por um frenesim que incita à pressa, ao sucesso, à comparação com os outros, à competição. Os jovens olham para os seus pais e absorvem todo o stress dos progenitores, sendo centrifugados para modelos de vida acelerados, em que a ausência de tempos de qualidade na interação familiar pode despertar quadros de ansiedade, de dúvidas, de fechamento dos jovens para dentro de uma bolha de incertezas sobre o seu próprio valor. Estas impressões em fases tenras do seu desenvolvimento, serão inevitavelmente transportadas para a sua vida adulta, e não constituem benefícios para ninguém. A desarticulação nos jovens, da sua essência exploradora, livre e criativa será sempre uma fatura indesejada a pagar. A descompensação hormonal em fases de dores de crescimento dos adolescentes pode até, levá-los a calçarem uma meia diferente em cada pé, logo pela manhã, antes de saírem para a escola. Compreendermos isto, é parte da solução e da aceitação dos seus próprios processos bioquímicos internos. Relembremos que o corpo humano é a maior fábrica química que existe. As hormonas em circulação ditam estados anímicos, comportamentos, reações e respostas.

Para um salto evolucionário de todos aqueles que lidam de perto com os jovens, será fabuloso que estes seres maravilhosos em crescimento, possam ser perspetivados como o resultado perfeito de uma metamorfose em curso, na qual, a lagarta em transformação, precisa do seu tempo para vir a ser a borboleta que baterá asas numa fase mais madura do seu ciclo de vida.

A melhor e mais elevada manifestação de amor pelos jovens, é a aceitação na sua vulnerável e mágica imperfeição perfeita. É não lhes colocarmos rótulos e deixarmos de projetar neles, as nossas expectativas do certo e do errado. Podemos, com compreensão e afeto nutridor, fornecer-lhes o contexto de responsabilidade e de leveza que os levará a integrar as dores de crescimento na sua natureza expansiva. Será uma via equilibrada de tornar o potencial dos adolescentes mais próximo da verdadeira expressão do seu Ser.



**José Castro**

Coach

Serviços Externos de Coaching

<https://www.facebook.com/CoachJoseCastro>

coachjosecastro@hotmail.com

## “DORES” DE CRESCIMENTO “BIOSOCIOESPÍRITUAIS” NA ADOLESCÊNCIA

**S**e tomarmos a adolescência como o período entre os 15 e 21 anos (várias propostas existem), que seria a fase intermédia entre infância e a idade adulta, constatamos hoje uma mudança profunda no papel dos adolescentes na sociedade. Num passado relativamente recente, víamos crianças já no mercado do trabalho e pequenitas com 16 anos a casar (a minha avó disso um exemplo). Acredito que nessa altura os adolescentes nem tinham tempo para refletir na sua condição de adolescentes, pois eram “empurrados” pela autoridade (e machismo) dos adultos nas tarefas do dia-a-dia. Rapidamente, e de uma forma “forçada,” se tornavam adultos e assumiam elevadas responsabilidades. Haveria nessa época as tais ditas “dores de crescimento”? Claro que sim, mesmo que desconhecendo tal nomenclatura (aliás a maioria era analfabeta). Mas, tudo o que era sentido, vivido e chorado era “medido” para dentro, por isso o que dizem hoje, como idosos é: “mas antes era assim”!

Por outro lado, nos dias de hoje e com o prolongar da escolaridade obrigatória (mesmo para quem não queira estudar) até aos dezoito anos, vamos ter adolescentes que nem estudam e nem fazem nada de útil para eles ou para a sociedade! Existem assim essas duas situações a considerar, de crianças feitas adultas no passado e quase adultos feitos crianças no momento presente!

Jamais sendo pessimista, mas sim realista otimista, convém realçar que sempre tivemos adolescentes no passado que se destacaram, saíram do “rebanho” e desde cedo foram um marco para transformar a nossa sociedade, numa sociedade mais democrática, ética e justa! Felizmente também, que hoje, cada vez mais temos adolescentes com sonhos, ativistas por um mundo melhor, voluntários em diversas causas (social, ambiental ou animal), focados no seu percurso académico, para da melhor forma se tornarem profissionais de excelência, trabalhando por contra própria ou não.

O desafio proposto foi abordar as “dores de crescimento” na adolescência. Viver é provavelmente o “acontecimento” mais complexo que existe e apesar das inúmeras teorias, avanços científicos nos múltiplos ramos do conhecimento, fica sempre aquém uma explicação cabal de como tudo acontece. Para efeitos de estudos científicos há sempre a tendência de classificar, estudar e correlacionar

parâmetros enquanto se “isolam” outros, encontrar padrões e probabilidades para os mais diversos acontecimentos. Nesse sentido, identificaram-se quatro etapas responsáveis pelo desenvolvimento do ser humano: infância, adolescência, fase adulta e velhice. Com mais rigor, e segundo alguns estudos, teríamos de identificar também as etapas intermédias e passaríamos a ter oito etapas, acrescidas da dificuldade da demarcação exata destas! Claro que tudo isto segundo a “nossa” visão “alegadamente” mais evoluída, pois noutras Culturas e povos outras visões e explicações são dadas. Há no entanto um facto irrefutável em toda a humanidade, desde que nascemos vamo-nos “modificando” física e mentalmente até à nossa partida.



Após o nascimento, o acompanhamento inicial dos pais, níveis de conforto, segurança, ambiente cultural, social, religioso, político, etc, vão influenciar profundamente o desenvolvimento integral e harmonioso de todos nós.

Vamos assim abordar aquilo que pensamos serem as principais "dores" que se intensificam na etapa da adolescência, mas que perduram para lá desta, obviamente por motivos distintos.

As dores "biológicas" serão as afetas ao crescimento. Prendem-se com todas as transformações físicas do organismo. Tudo tem que crescer! Articulações, músculos e ossos, preparando o corpo para novas funções. Estas dores serão provavelmente aquelas mais objetivas e as que estão associadas a mais "queixas."

As dores "sociais" prendem-se com o alargamento do mundo do jovem para o exterior. A família, nomeadamente os pais, são inicialmente para a criança a sua referência em todos os domínios. Se a socialização tinha mais um aspeto lúdico, agora na adolescência, começa a ser um caso de afirmação, poder e liderança! Demonstrar opinião sobre várias temáticas (a ligação ao mundo virtual veio acelerar e baralhar esta fase) e constatar que nem todos, família e colegas partilham dessa forma de pensar, torna o desafio interessante, mas também doloroso! Por um lado, pensar por ele próprio faz elevar a sua autoestima, mas por outro lado, surge a eventual dor do "afastamento" do pensar dos pais ou de alguns amigos. O grupo de pertença do adolescente real ou virtual, torna-se pois altamente influente e mesmo determinante nas convicções e valores deste.

As dores "psicológicas" são transversais a todas as outras dores. Pois, tudo o que o adolescente sente, pensa, diz e faz, lhe trará alegria ou tristeza, verdade ou mentira, paz ou raiva, aceitação ou desprezo! O "mundo hormonal," decorrente desta fase, transforma-se numa energia selvagem à solta, que se não for positivamente orientada, vai descarrilar em comportamentos que lhe trarão uma recompensa imediata, sem pensar nas consequências (e respetivas dores) a longo prazo. Como os "filtros mentais" ainda estão em formação, a imaturidade latente leva a comportamentos e atitudes mais rígidas e impulsivas. Por vezes, surgem comportamentos "duais," tanto está entusiasmado como fica triste ou revoltado, logo em seguida.

As dores "espirituais" serão válidas apenas para aqueles que tenham uma visão holística da Vida. Estes aceitam que viemos de muito longe e continuaremos nossa existência após a vida física, sempre rumo a uma melhor edição de nós próprios. Nesta perspetiva, é na fase da adolescência que se começa a ter mais consciência das tendências, inclinações, manias, etc, decorrentes de vidas passadas. Nesse sentido, não são apenas as dores músculo-esqueléticas ou a ativação hormonal

pelos respetivos neurotransmissores. Cumulativamente existe o confronto entre aquilo que o adolescente "É", (resultante do seu passado) em luta com aquilo que quer "Ser", tendo ainda como pano de fundo todas as influências daqueles que o rodeiam. Para o adolescente, confluem vários rios e ela ainda não sabe ser mar! Por isso e injustamente esta etapa é chamada "a fase da parvoíce".

A "fase da parvoíce" é apenas alguém a iniciar os primeiros passos conscientes nesta encarnação, na busca da sua identidade, da razão de existir e do seu propósito de vida. A procura de um rumo para si, decorrente dos acontecimentos internos e de um mundo externo tão complexo e competitivo, pode levar o adolescente a tomar decisões que podem comprometer todo o seu futuro! Infelizmente, muitos dos comportamentos aditivos têm início nesta fase. Salientar que os pais são altamente responsáveis na preparação deste período tão perturbador. A Educação dada desde a fase anterior (criança), tem que ser baseada no amor, na compaixão, na ética e na argumentação e explicação lógica dos limites (sempre) necessários. Neste ambiente conciliador e pacificador, será promovida a livre expressão da criança (verbal e emocional), para que nesse diálogo se promova o saber pensar.

A prática do saber pensar (pacificamente) será a ferramenta base para adquirir e desenvolver a capacidade do discernimento para toda a Vida. Assim sendo, o adolescente tomará as suas decisões em busca dos seus sonhos, apoiadas no conhecimento, reflexão e intuição, assumindo tranquilamente as respetivas consequências. Viver é algo que entusiasma, pois apesar de todos os contratempos, ilusões (e desilusões) e aparentes derrotas ou fracassos, o adolescente sabe e sente que tem uma marca para deixar, que é a sua, única e irrepetível, na construção de um mundo mais evoluído, pacífico e ético.



**Joana Rita de Abreu**

*Médica Interna de Formação Específica em Psiquiatria*

## Afinal, crescer faz doer?

**P**assaram mais de 190 anos quando em França, um médico, constatou que um elevado número de crianças e pré-adolescentes apresentava um aumento de dores, maioritariamente nos membros inferiores. Apelidou estas dores de "dores de crescimento" pois, acreditava que na sua origem estava o rápido crescimento das crianças.

Mais tarde, percebeu-se que apesar de se chamarem "dores de crescimento", estas dores não estavam relacionadas com o crescimento, uma vez que o crescimento ósseo é lento e gradual, e nunca tão súbito que justifique a existência de dor.

Embora não exista um consenso, a corrente de pensamento mais atual acredita que na sua origem pode estar a fadiga muscular, uma má postura corporal ou fatores emocionais, tais como: a entrada na escola, o nascimento de um irmão ou até um conflito familiar.

As dores de crescimento são benignas e por isso, não devem ser motivo de preocupação, até porque com a chegada da adolescência, são normalmente um problema do passado.

Apesar disso, crescer continua a ser um processo difícil. Enquanto a maioria dos adolescentes e jovens adultos se

desenvolve nos diferentes domínios (físicos, emocionais, cognitivos e sociais) sem contratempos, outros há que acabam por desenvolver uma doença.

A par do crescimento, o Sistema Nervoso Central também se desenvolve continuamente e, se é verdade, que nesta fase existe um maior potencial para a mudança, também sabemos que é uma etapa de grande vulnerabilidade.

Diversos fatores determinam a saúde mental de um adolescente/jovem adulto. Segundo a OMS, quanto mais expostos a fatores de risco, maior é o potencial impacto na saúde mental de um adolescente. Assim, um ambiente sociofamiliar estável, com interações ricas e estimulantes, sensível às necessidades nutricionais, de saúde e emocionais, que proporcione oportunidades de aprendizagem e proteja das ameaças, contribui para um desenvolvimento ótimo.

Dados da academia americana de Psiquiatria da Infância e Adolescência apontam para que uma em cada cinco crianças e adolescentes apresente problemas de saúde mental.

As doenças mentais constituem um fardo muito pesado, não só para o adolescente doente como igualmente para as suas famílias, originando uma perda marcada da qua-



lidade de vida do indivíduo e acentuadas dificuldades de natureza econômica e social

A evidência sugere que um período mais prolongado, entre o início dos sintomas e o início do tratamento, está associado a um pior desfecho. Por isso, é essencial estar atento para uma intervenção atempada.

De uma forma global, podemos dividir as perturbações psiquiátricas em externalizantes ou internalizantes. As primeiras incluem sintomatologia agressiva, desregulação comportamental, hiperatividade, desafio e comportamentos antissociais. As segundas incluem ansiedade, depressão e perturbações somáticas.

Ainda que a patologia seja vasta e complexa, quero falar-vos de alguns quadros clínicos que selecionei, tendo em conta a sua prevalência e as suas características particulares.

A **Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção (PHDA)** é talvez, a perturbação mais mediática e a mais diagnosticada em pedopsiquiatria. As características centrais são o aumento da atividade motora, a falta de atenção e a impulsividade, em fases de desenvolvimento que não seriam expectáveis tais comportamentos. Estes sintomas são persistentes e capazes de prejudicar o desempenho das tarefas diárias nos diferentes contextos, como em casa e na escola. Apesar de muitas vezes ser apelidada como a “doença da moda”, os sintomas da doença são reconhecidos há mais de 200 anos. O estigma associado à doença e os receios acerca da medicação continuam a ser uma barreira à atuação precoce por um profissional.

Atualmente não existe cura, mas as crianças com o diagnóstico de PHDA, que tomam regularmente a medicação e procuram ajuda psicológica, podem conseguir realizar as atividades do dia-a-dia normalmente, capacitar-se de estratégias de organização e melhorar a sua auto estima. É importante salientar, que a PHDA não é sinónimo de difi-

-culdades cognitivas, mas sobretudo da dificuldade de auto-controlo, não interferindo com a capacidade para aprender, mas sim da disponibilidade para tal.

O medo e a ansiedade, condições inerentes ao ser humano, são úteis em situação de perigo, sendo normalmente adaptativas. As **Perturbações de Ansiedade** caracterizam-se por um medo ou preocupação irracional, que causa sofrimento e compromete significativamente a funcionalidade. As manifestações são variadas e incluem muitas vezes queixas somáticas, como: as cefaleias, a dor abdominal, o medo de separação, os comportamentos regressivos, os sintomas comportamentais, como as birras, a irritabilidade, a recusa escolar e até sintomas vegetativos, como a taquicardia, a sudorese, os tremores e as tonturas. Mais uma vez, é importante estar atento, pois o tratamento passa muitas vezes por uma intervenção psicoterapêutica.

As **Perturbações do Humor** dividem-se em perturbação depressiva e perturbação bipolar. A prevalência da perturbação depressiva na infância ronda os 1 a 2%, subindo para 5% no adolescente.

Estas perturbações podem manifestar-se por um quadro de apatia, desinteresse, irritabilidade e choro, birras, insónia, recusa alimentar e atrasos no desenvolvimento e crescimento.

A perturbação afetiva bipolar tem uma prevalência de 1% na infância e atinge os 8% na adolescência. Manifesta-se por episódios de mania/hipomania sendo mais evidente o humor irritável e crises de fúria do que o humor elevado e ideias de grandiosidade.

O tratamento é semelhante ao do adulto e, mais uma vez, a intervenção atempada altera o prognóstico da doença.

Não podia deixar de fazer uma nota às **Perturbações do Espectro do Autismo** que se caracterizam por défices qualitativos na interação social e por interesses, comportamentos e atividades restritas e repetitivas, que surgem precocemente ou logo no primeiro ano de vida, ou uma paragem e regressão do desenvolvimento tipicamente no segundo ano de vida.

Espero que este artigo sirva para aumentar o conhecimento na área da Psiquiatria, mas sobretudo, que aguçe a curiosidade para saber mais, diminuindo assim, o estigma associado às doenças mentais. As doenças mentais surgem em todo o mundo e afetam pessoas de todas as idades, homens e mulheres, ricos e pobres.

**“Todas as pessoas grandes foram um dia crianças (mas poucas se lembram disso)”**

*O Príncipezinho de Antoine de Saint-Exupéry*





Paula Gouveia

## Prevenção em saúde mental na adolescência

**F**alamos muito de que prevenir é melhor que remediar. As cicatrizes falam, todas as experiências (boas e más) por que passamos acabam numa história para contar.

A pessoa adolescente que eu fui não se distingue em quase nada do que sou agora: a que queria ter a classificação máxima a tudo e se martirizava por não ter cinco a Matemática, Educação Visual e Educação Física. O falecimento da minha avó Maria (do meu lado paterno) deixou-me sem avós vivos e fez-me valorizar mais as amizades que mantinha e desligar-me da competição intrínseca às notas. Era uma adolescente em processo de luto prolongado e de algum stress pós-traumático, sem alguém mo dizer. A primeira vez que vi um psicólogo foi no 9º ano quando discutíamos a vocação de cada um. Apesar de amar as Letras, o meu coração gritava "Artes do Espetáculo". Queria realizar o meu sonho em triade: ser escritora, cantora e atriz.

No secundário, Humanidades no seu todo desiludiu-me e senti falta de mais estímulo intelectual. Filosofia foi a minha disciplina favorita, aquela que predispunha a pensar e colocar todo o tipo de questões sobre a existência.

As minhas emoções, que eu sempre documentei (nos meus diários, livros de fic-

ção, crónicas, poesia, letras de canções, etc) eram muito flutuantes e eu pensava que era assim que era suposto ser com todas as pessoas. Não gostava das modificações do meu corpo, reagi muito mal à puberdade. Queria regredir a um estágio de desenvolvimento anterior ou então ser modelo, alta e magra como via nas revistas que consumia. Reconheço que é um pouco desconcertante ter sonhos ligados à Moda mas também a várias componentes da Arte. Eu achava que talvez fosse um contrassenso mas agora reconheço que sofri por querer ser tão perfeccionista: ter o corpo e a mente são a um nível de excelência unânime. Claro que expectativas tão grandiosas iam causar problemas ao entrar na adolescência mas se tiver de resumir o meu Ser adolescente direi: tentava desesperadamente destacar-me no que me poderia trazer imortalidade, tentava agradar a toda a gente e magoava-me profundamente quando isso não acontecia. As minhas dores de crescimento levaram-me a sentir que me arrastava, que estava meramente a sobreviver e a desbaratar o meu tempo de forma inútil. Eu era uma adolescente aparentemente normal mas já com um frágil sistema nervoso, melancólica e mesmo lúgubre por vezes e entusiasmada e cheia de esperança quando as coisas corriam bem.





A nível pessoal, os desgostos foram-se somando, o que prejudicava a minha autoestima e equilíbrio.

Fiz o 11º e 12º na Escola Secundária Alves Martins. Só queria que o tempo passasse rapidamente e efetivamente passou. Com lágrimas nos olhos despedi-me dos meus amigos depois dos exames nacionais, cada um rumo à sua universidade de eleição. Era o terminar de uma etapa que, bem ou mal, foi feita. O que eu sabia de saúde mental na adolescência? Talvez muito pouco comparado com o que os miúdos de hoje sabem. O que hoje em dia é muito teorizado, eu vivi e ficou-me marcado na pele. Condicionou o meu comportamento sobremaneira até eu perceber que não tinha limites. É isso que diria a qualquer adolescente hoje: sonhem alto, nem o céu é o limite, sigam o vosso coração e atravessem a via das dificuldades rumo às estrelas.

Para prevenir problemas de saúde mental na adolescência importa:

- **Sermos quem somos genuinamente, sem ter medo de que as outras pessoas possam pensar.**
- **Ter literacia mediática e de redes sociais, procurar várias fontes para o mesmo facto e fazer a bissetriz, preferir as fontes oficiais, tendencialmente mais fidedignas.**
- **Ver as redes sociais como uma montra em que as pessoas destacam os seus pontos fortes e normalmente escondem os fracos, como uma espécie de curadoria dos nossos melhores momentos, feitos e viagens.**
- **Alimentar-se bem e se precisar de ajuda para controlar o peso, não tentar fazer dietas profundas sem um acompanhamento profissional.**
- **Fazer exercício físico com regularidade na medida em que expulsa toxinas e nos causa bem-estar. O nosso organismo como um todo agradece.**
- **Dormir bem. Não se pode subestimar o valor do repouso e do sono reparador em saúde mental. Procure ter hábitos de descanso que permitam regenerar as forças e sentir-se com energia para enfrentar os dias.**
- **Por último, se lhe for diagnosticada uma doença mental na adolescência, tenta encarar esse facto com serenidade. Essa doença pode fazer parte de ti mas não és tu, ou seja, tens uma doença mas não és uma doença, na medida em que a consegues controlar (com toma de medicação psiquiátrica e psicoterapia, por exemplo), fazendo com que a sintomatologia mais aguda desapareça e o surto entre em remissão.**

Prevenir enquanto atitude cívica não é mais do que antecipar problemas. Na estrada é ter a chamada distância de segurança necessária a uma condução segura. Em saúde mental, é perceber a fundo todos os fatores que menciono neste artigo e não esquecer que o Homem tem três dimensões: biológica, psíquica e social e é em harmonia simbiótica com o ambiente que se constrói como ser sensível, pensante, inteiro.



Tânia Vargas

<https://www.facebook.com/mundogancaalinho>

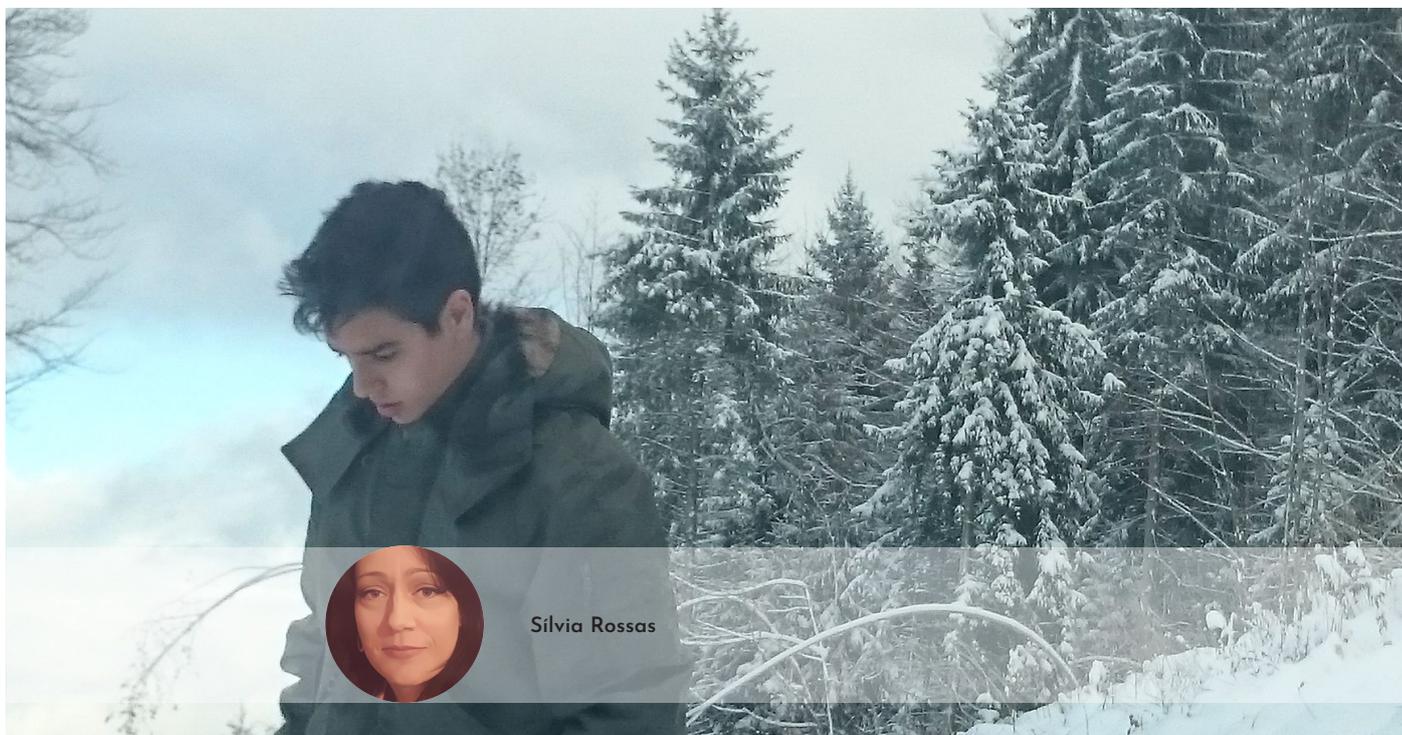
## A importância da informação na adolescência atípica

Lebro-me de ser uma adolescente estranha. Pacata mas sempre meio “desencaixada”. Mal sabia eu que era neuroatípica, mais precisamente com Perturbação de Hiperatividade/Défice de atenção (PHDA), que só descobri muito mais tarde. Passei a minha infância, adolescência e primeiros anos adulta a tentar caber numa forma quadrada enquanto eu era feita de uma forma triangular. Como era “normal” - boa aluna, mais tarde trabalhadora sempre com bom desempenho, com sucesso - nunca liguei muito a possíveis efeitos que isso pudesse ter... Mas teve.

O meu filho, autista e com duas doenças raras (osteogénese imperfeita e síndrome de Ehlers-Danlos), não terá o mesmo desconhecimento, a mesma sensação de estranheza. Primeiro, porque enquanto pais, o nosso objectivo é normalizar as patologias; segundo queremos ensinar o nosso filho que ele não é “anormal” ou menos que os outros; e, finalmente, terceiro porque acreditamos que a informação é o caminho para a inclusão e quanto mais ele e as pessoas à sua volta estiverem informadas, mais potencial existe para uma sociedade equalitária e inclusiva.

Desejo uma adolescência típica para o meu filho. Sei, no entanto, que as suas “dores de crescimento” serão, na realidade e figurativamente, bastante diferentes dos adolescentes sem patologias de saúde associadas. Ter uma deficiência, principalmente uma deficiência invisível numa altura em que o nosso corpo nos prega partidas e se altera, é meio caminho andado para o mundo parecer caótico. Juntando a isso uma sociedade que ainda olha para a deficiência como algo a temer ou tabu, há o potencial para diversos obstáculos.

Não é à toa que muitos adolescentes com patologias de saúde têm ou sentem que necessitam de acompanhamento psicológico - que deveria, na minha opinião, ser acessível a todos - e que lidam com questões como ansiedade, medo ou até revolta, associados à(s) patologia(s). É importante que o adolescente com doença crónica/rara/perturbação de desenvolvimento/deficiência tenha voz e seja ouvido no que diz respeito ao seu próprio quadro (médico ou outro) e às políticas e decisões que o afectem. Não só isso fará que ele esteja verdadeiramente incluído - “nada sobre eles sem eles” - mas também fará com que essas decisões tenham o supremo interesse da pessoa a quem se destinam.



Silvia Rossas

## Dores de crescimento: Um testemunho

**E**stava eu em estado de nervoso miudinho, aguardando a entrada para uma frequência universitária, quando recebi uma chamada telefónica da escola do meu filho, onde fui informada que numa brincadeira de recreio o meu filho se tinha magoado num pé!

Foi aí que tudo começou...

Entre gessos, consultas, medicação e claro por uns tempinhos as muletas fizeram parte da sua locomoção! A recuperação foi positiva!

Quando o meu filho voltou ao desporto, onde jogava numa equipa de futebol, começou a sentir dores nesse mesmo pé, logo após algum esforço físico!

Entre idas ao hospital, consultas e exames foi detetado a "Doença de Sever" que se estendeu ao outro pé e em conjuntura começaram dores em outros locais do corpo, como joelhos e costas. Durante este longo processo o diagnóstico foi dado e esclarecido a nós, pais, que desconhecíamos totalmente as chamadas "dores de crescimento".

É verdade que o meu filho com 11 anos de idade, época do acidente escolar, era um rapaz de estatura baixa para a idade e um pouco robusto! Nesta fase de transição até aos 15 anos foi uma longa descoberta, também conclusiva e de aceitação dos factos. O meu filho pouco desporto fazia e mesmo sem fazer desporto, as dores volta e meia perturbavam-no, deixando-o sem reacção e sem querer sair do sofá!

Com as pernas elevadas e algumas almofadas nas costas, ia-se aconchegando da melhor maneira possível tentando aliviar as dores e esperar o efeito do analgésico atuar. As dores eram fortes e isso era evidente no seu rosto!

Com o passar dos anos foi atenuando!

Hoje o meu filho Rúben é um jovem com 23 anos, elegante e com 1,80 de altura!

Cresceu bastante, ninguém diria!



**Ricardo Fonseca**

Enfermeiro e Escritor Facebook Ricardo Fonseca- Escritor

Site <https://www.semearmocoes.com/Terapia Escrita Terapêutica>

## Crescer, por vezes faz doer!

**A**o longo da nossa vida, vamos crescendo de variadas formas, não só fisicamente, mas essencialmente a nível emocional, psicológico e espiritual, relacionando esse crescimento com as mais variadas experiências que vamos vivendo ao longo do nosso percurso. Crescer é algo inerente ao Ser Humano, não podendo ser evitado o crescimento físico e o avançar da idade, mas muitas vezes, muitas pessoas evitam o seu crescimento interior, tão-somente porque faz doer.

O crescimento na infância e na adolescência é um dos maiores processos de vida, sendo onde o corpo se transforma, cresce e organiza a vários níveis, sendo também as fases da vida onde vivenciamos inúmeras experiências que vão lado a lado, com todos os momentos e situações que são inerentes a estas fases. O crescimento pro si só, quando considerado o normal para estas faixas etárias, pode acarretar algumas dores físicas, consoante o nosso corpo vai crescendo, vai organizando o seu interior físico, tal como pode acarretar dores emocionais, de acordo com os processos que se vivem nos vários contextos, onde nos movemos.

No entanto, há outras dores associadas a um crescimento que fogem do padrão considerado normal, onde muitas vezes existe alguma condição de saúde, que pode comprometer todo o crescimento, seja ele em que nível esteja. Não nos podemos esquecer que a adolescência é uma das fases da

vida mais rica em experiências pessoais e sociais, onde se molda a personalidade, onde se constroem sonhos, se idealizam projetos de vida, onde existe a relação entre pares e onde se começa a planear a vida que se quer viver quando se for adulto.

Na adolescência viver com uma doença ou condição de saúde menos apropriada, pode levar a que todo o processo de crescimento e amadurecimento seja difícil, carregado de emoções menos positivas e de sentimentos menos positivos, pois haverá sempre algo que poderá limitar o dia-a-dia, comprometendo o crescimento físico, as relações sociais e todos os outros fatores inerentes a esta fase de vida. Viver com doença crónica é viver, muitas vezes, com muitas dores de crescimento, que se vão acumulando dia-a-dia, tornando este processo cada vez mais doloroso, quando não se é capaz de encarar este processo como um outro lado do crescimento a ser adaptado e trabalhado de forma consciente, quando não se encontra o apoio pretendido nos pares e na família e quando se vê desvanecer todos os sonhos e objetivos criados pela mente e pelo coração.

Dentro das doenças crónicas e outros processos de saúde, existe uma grande diferença entre todas elas, pelo impacto que causam nos adolescentes, mediante os seus sinais e sintomas, a sua evolução clínica e todas as estratégias e tratamentos utilizados para o controlo dessa doença e para a promoção da saúde, olhando para o corpo como um todo. No entanto, seja qual for a doença cró-



-nica, vai certamente ser como um balde de água fria para o adolescente, que já tem mais consciência de si mesmo, do que se passa à sua volta e onde não existem tantas possibilidades de mascarar as situações, de esconder as mesmas, como se consegue fazer muitas vezes com as crianças. Nestes casos, com os adolescentes não é muitas vezes possível fantasiar a situação que está a viver, sendo necessário falar do que se passa de um modo real, consciente e verdadeiro, permitindo ao adolescente participar no seu processo de crescimento de forma ativa, sentindo que tem o poder e controlo nas suas mãos, por mais que seja um processo muito doloroso, por mais que precise ser apoiado pelos seus pais e amigos, para viver e conviver com essa condição clínica de um modo mais consciente.

É que nestas situações, além das dores físicas relacionadas com a condição de saúde, existem as dores emocionais, espirituais e psicológicas, que muitas vezes são delegadas para segundo plano, pois o foco está somente na cura da doença, no controlo dos sinais e sintomas físicos, nos tratamentos físicos, esquecendo que há um outro conjunto de dores tão importantes que se não forem reconhecidas, irão atrasar qualquer processo de cura, pois serão sempre algo que estará a interferir com a forma como o adolescente aceita e vive com esta condição que, em muitos casos, será para o resto da sua Vida. É na adolescência, que é necessário encontrar todas as estratégias para que o adolescente possa gerir a sua condição de saúde, possa reconhecer o que lhe causa mais ou menos dor, possa compreender o que está a viver e de que forma poderá ou não condicionar o seu futuro, para que o adolescente possa adaptar a sua vida em todos os aspetos que o tornem mais consciente e mais feliz.

Crescer, faz muitas vezes doer e é tão importante não menosprezar todas as dores que o adolescente possa estar a sentir, conversando abertamente e sem rodeios, questionando o que o adolescente sente, o que ele pensa, o que ele quer, oferecendo estratégias e soluções que possam ser utilizadas no dia-a-dia, para que o adolescente possa reestruturar a sua vida, possa definir novos objetivos, criar novos sonhos, mediante a sua nova realidade. Estar atento a todas as dores de crescimento é tão importante na fase da adolescência, para que não se criem adultos infelizes, mas sim adultos que estejam munidos de estratégias que permitam enfrentar todas as adversidades da sua vida, que foram treinadas e adquiridas na fase da adolescência, permitindo ao adolescente crescer de um modo menos doloroso, estando consciente de que a dor faz parte da Vida, pelos mais diferentes motivos, mas que pode ser controlada se estiver atento ao que passa em si mesmo e em seu redor, se estiver disponível para reaprender, reestruturar a sua vida, para que possa ser mais feliz, mais consciente de si mesmo, apesar da dor e apesar das vicissitudes da vida.

Crescer pode fazer doer, mas a dor também nos ajuda a aprender e a crescer!



**Alexandra Lemos**

CEO Premium Coaching

ICC Coach Trainer for Portugal

[www.premiumcoaching.pt](http://www.premiumcoaching.pt)

[www.internationalcoachingcommunity.com](http://www.internationalcoachingcommunity.com)

## Coaching com adolescentes

### A utilidade do que «não querem» e do que «querem» nas *Dores de Crescimento*

**N**a minha prática de Coaching com adolescentes verifico uma incidência não desprezável de jovens com dores de crescimento. Numa fase em que dói crescer, porque os jovens ainda não sabem ao certo quem são exatamente, quer em termos da sua personalidade, quer nos aspetos da sua vontade, do seu perfil comportamental, dos seus talentos, da sua missão de vida, do seu futuro como cidadãos do mundo e como pilares profissionais e pessoais dos sistemas dos quais vão fazer parte, torna-se importante acompanhá-los no seu processo de desenvolvimento.

Estes jovens são a semente de construção das formas criativas daquilo que já existe e de tudo aquilo que ainda vão criar e expandir, a partir dos seus paradigmas e da sua força evolutiva. Veem-se ainda num registo insipiente daquilo que querem e daquilo que não querem, ancorados num enorme desejo de serem aceites por si mesmos, pelos pais, pelos restantes familiares, pelos colegas de escola, pelos amigos e pela sociedade. Procuram referências, modelos de atuação para a formação do seu carácter, para a inteireza das suas opções e decisões.

Os adolescentes em crescimento são pressionados por várias fontes de informação, desde o que se passa no mundo virtualizado das redes sociais, em que a comparação com casos de sucesso é um tema crítico, até ao que se passa nas suas casas, nas suas escolas (em que o bullying pode surgir), nos seus círculos de amizade e nas suas ruas. As dores de crescimento da fase da adolescência são evidências de seres em desenvolvimento, num mundo ansioso por respostas, quando os adolescentes ainda têm muitas perguntas. E quando lhes pergunto o que querem ser, para fazerem algo que os inspire e terem uma vida alinhada com a sua alegria, com o que apreciam e com os seus talentos inatos, respondem-me, tantas vezes sob um véu ténue de angústia misturada com inocência:

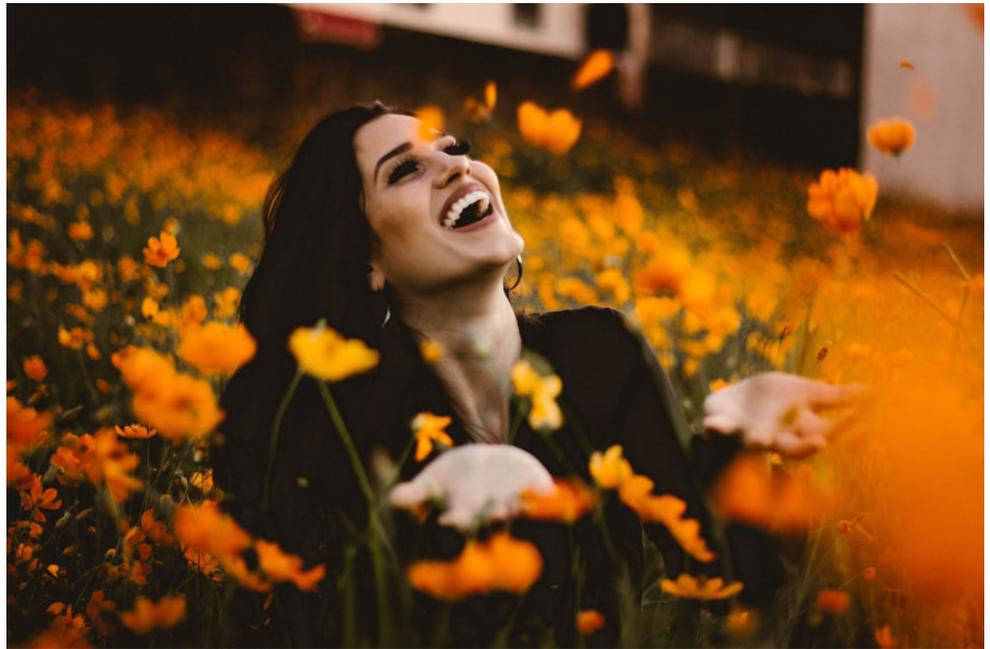
«Eu sei o que não quero, mas ainda não sei o que quero».

Se os adultos olharem para trás, na sua linha do tempo, rapidamente descobrirão que a sua juventude também foi pautada pelas incertezas e pelas dores de crescimento. Muitos adultos de hoje estão onde nunca pensaram estar, em termos do seu contexto de vida, tal como o local onde moram, onde trabalham, a profissão que exercem e a área em que se formaram como especialistas, a família que criaram, as decisões que tomaram.

As dores de crescimento implicam uma compreensão ativa e uma confiança na vida, com a inevitabilidade de se chegar sempre a algum ponto do destino, mesmo não se controlando tudo o que se pensa e deseja controlar. Crescer a sentir as suas dores, faz parte do percurso entre um estado atual e um estado desejado, dos jovens em progressão do seu sentido de self, do seu corpo, dos seus gostos, preferências, vontades, descobertas e incertezas.

A vida na sua sábia dinâmica de tudo fazer florir, tem como mote a volição dos jovens se focarem em algo que gostem de fazer, alicerçado em pilares fundamentais como os seus valores, aquilo que os faz levantar da cama pela manhã a desejarem arregaçar as mangas e fazerem algo entusiasmante acontecer. Por forma a superarem algumas das suas dores que advêm do receio do desconhecido e do facto de caminharem em rotas de aprendizagem para fora das suas zonas de conforto, e do seu sentido de utilidade como seres humanos que contribuem para o desenvolvimento inevitável do fluxo da vida, será importante apoiarmos os jovens a reconhecerem o que é que é fundamental para si mesmos e para a sua inteligência relacional. Levá-los a compreender o que é acessório e o que é essencial. Eis alguns exemplos das perguntas às quais podemos recorrer, para incentivar os adolescentes a entenderem e a sentirem o que os move na vida, ou seja, por que valores são nutridos, que pilares estabelecem a sua identidade, e que os fazem reconhecer quem mora, de facto, dentro deles:





- O que é verdadeiramente importante para ti na vida?
- O que te inspira em ti mesmo(a) para que te sintas forte em algo que gostes de fazer?
- Quais são as grandes qualidades que consideras ter e que os outros também te reconhecem (por exemplo, na família, na escola, no grupo de amigos)?
- O que te move quando estás entusiasmado(a) a fazer algo que te interessa?
- Em quem te queres tornar, quando cresceres mais ainda?
- O que te torna muito feliz?

Um acompanhamento dos Educadores e de Coaches especializados pode fazer a diferença na tomada de consciência dos adolescentes, sobre o que significa crescer, sobre as dores associadas e aprenderem a gerir emoções, a ultrapassarem eventuais crenças limitantes e a focarem soluções.

Todo o contraste que os adolescentes sentem quando se observam e quando perscrutam o mundo à sua volta, coloca-os a ver o que não querem na sua vida. Saber o que não querem tem uma função pedagógica e vital para si mesmos. Permite-lhes perceberem as fronteiras para além das quais se torna impossível viverem bem, de forma funcional e saudável. Por esta razão, os jovens poderem lidar com o que «não querem», coloca-os na vanguarda do pensamento sobre «o que querem em vez disso?». O efeito nefasto de apenas se focarem naquilo que não querem, é se ficam nesse nível de pensamento, bloqueados pelos aspetos da realidade que os fazem sentir na pele, o que não querem e eventualmente, pode acontecer ficarem «hipnotizados» na ratoeira daquilo que não querem, sem alternativas de foco.

Focarem-se naquilo que não querem, por vivência concreta de experiências na primeira pessoa, ou por verem a situação de vida dos outros, ou mesmo, porque ouviram contar histórias sobre o que não querem, pode ativar um looping de dores de crescimento, caso se mantenham na dificuldade de perceberem as dinâmicas do Eu e do Outro, nas interações relacionais significativas da sua vida.

Se o contraste daquilo que vivem for tão fortemente sentido a um ponto de ativação do nível de «não querer» insuportável, já não haverá outro caminho senão, por contraste, focarem-se naquilo que querem. Os jovens não querem ser comparados, não querem ser rejeitados, não querem deixar de ser amados como são. Se ainda assim, se mantiverem nalgum estágio de sofrimento por estarem a viver situações que não desejam para si, e que sentem não ter ainda poder e arcabouço psicológico para mudar, esse lume brando de insatisfação pode ampliar as suas dores de crescimento. Estes desconfortos podem ser ultrapassados com acompanhamento, com o ato de se colocar na agenda dos pais, dos educadores e mentores, um espaço de diálogo com os jovens, para se criarem oportunidades de comunicação com tempo exclusivo para eles. Zonas desconhecidas, inconvenientes e desconfortáveis podem ser o muro que separa os adolescentes, da ignição de uma pequena mudança. Essa mudança pode ser despertada no sentido desejado, com o apoio da família, dos educadores na escola, de profissionais da relação de ajuda.

A emoção do medo nos jovens tem o seu papel relevante no processo de crescimento. O medo não seria necessário na nossa experiência, mas é útil, pois leva-nos a apreciar a ausência dele e a querermos mudar para um estado de recursos, no qual o medo irracional deixa de ser o combustível interno que nos desperta a começarmos a bombar na direção dos nossos objetivos, mesmo que sejam declarados em fases jovens da nossa vida. Em vez desses medos, podemos ajudar os jovens a sentirem entusiasmo, força de compromisso, confiança e propósito de vida. Em vez de medo, podemos ser veículos da sua alegria. Em vez de medo, podemos nutrir os adolescentes com o glorioso sentimento do amor.

Esta mudança de foco no Ser Humano deve ser feita de forma consciente, porque estaremos na crista da onda, a comandar o que queremos definir como adequado para nós. E para nós, torna-se adequado criarmos jovens de carácter robusto, que construirão o futuro da humanidade. Uma legião de seres humanos que se sinta livre, criativa, respeitadora, com opinião e capacidade de a expressar, com vontade de desenvolver uma liderança de serviço, famílias saudáveis, e pessoas que cuidam das suas comunidades, nas quais se incluem os aspetos da longevidade sustentável do globo, do sentido de interdependência, da noção da causa-efeito. Temos o exemplo da metáfora da rã colocada em água a ferver numa panela. Se a rã estiver numa primeira fase, já dentro de água antes de se ligar o calor, ela vai-se habituando ao aumento de temperatura, e investe toda a sua energia na acomodação a esse meio aquoso. Quando dermos conta, a rã acaba por não se mexer e fica cozida. Morre sem ter feito sequer um esforço para saltar borda fora. Mas se colocarmos a rã diretamente já na água fervente, o mais provável é que dê um salto como um reflexo automático de fuga daquela fonte de calor insuportável.

Por vezes, encontramos pessoas tal e qual rãs, a ferver em lume brando, com destino à morte certa, sem nada fazerem para se livrarem do ambiente e das situações altamente cáusticas em que se encontram. Criaram o hábito de se queixarem da sua situação de vida, sem fazerem nada de especial para saltarem fora dessa situação, e investem o seu tempo a criar futuras gerações no mesmo padrão de inércia, usando críticas, exigências, expectativas diversas sobre os adolescentes. Para que tal não aconteça, convém sentirmos os primeiros sinais da queda a pique da nossa felicidade anunciada em todos os estímulos que nos rodeiam, ou seja,

na nossa panela fervente que nos pode manter prisioneiros, sem termos a capacidade cirúrgica de saltarmos para fora do que nos incomoda, pelos nossos próprios meios. Este “saltar para fora” pode ser mudar pensamentos limitantes sobre nós mesmos, sobre os outros e sobre o mundo. Quando um pensamento é reorientado para outro objeto de atenção, muda também a nossa criatividade para encontrarmos soluções, fora do nível que gerou o nosso «problema».

Se temos muitos adolescentes a viver debaixo de uma certa cultura familiar e académica que os mantém, na sua maioria, em água fervente, então alguma coisa não está certa nas escolhas individuais e coletivas. O exemplo deverá ser dado pelos adultos, pois se estes querem a felicidade dos seus jovens, convém investirem no acompanhamento dos adolescentes e das suas dores, para os ajudarem a nivelar por cima, nas suas respostas às exigências da vida. Implica criarem os contextos de aprendizagem adequados para que os jovens assumam o ato de saberem gerir as frustrações, de criarem objetivos interessantes, terem o hábito de desenvolver as suas capacidades, as suas habilidades, as suas competências e as suas forças.

Saberem o que não querem, é também excelente para dar aos adolescentes a rampa de contraste essencial ao salto que poderão querer dar, na direção e sentido daquilo que querem para si mesmos, com quem querem conviver para se tornarem adultos adaptados, ao seu ritmo certo, com as suas idiossincrasias particulares.



Quem acompanha jovens com dores de crescimento pode começar por estimular conversações especializadas para lhes despertar os pensamentos e os sentimentos sobre como podem estabelecer «o que não querem», até chegarem à definição «daquilo que querem». Se for difícil dar este salto de contraste desde o que não querem, até ao que querem, podem usar tonalidades do «querer» entre os pontos extremos da sua expressão sobre o que interpretam das situações à sua volta, e está tudo bem: definirem «o que não querem», passando por definir «o que não se importariam de querer», até ao que «acham que gostariam de querer». E depois, aceitar e permitir que os adolescentes possam chegar a um momento de maior clareza sobre o facto de não haver fracasso algum, por estabelecerem afirmações definitivas sobre o que querem e sobre o que não querem, para deixarem mais claro os passos de ação a seguirem. Resumindo:

- É útil os adolescentes saberem o que não querem, porque lhes dá a bitola de contraste, para definirem, de uma vez por todas, o que querem no contexto familiar, educacional e social em que se movem. E as dores de crescimento fazem parte do caminho. Um caminho saudável de contrastes, contrariedades e superações.

- É inútil saberem o que não querem e manterem-se exclusivamente nesse foco, com propensões para o derrotismo, a reclamar da vida, com baixa autoestima e fraca autovalorização, com receio dos outros e de si mesmos.

- É favorável definirem o que querem, porque desejam mudar para melhor, querem aprender, explorar e navegar nos contrastes sinuosos da vida. Darem saltos para o que querem, com liberdade e responsabilidade, é uma via para expandirem o que existe na sua realidade e saírem para além das fronteiras daquilo que conhecem. Esta é a melhor ambição de todas: que os adolescentes queiram crescer, evoluir, expandir, aumentar o seu bem-estar e o dos outros, a cada situação contrastante que vivem, com a noção clara da consequência nos outros e em si mesmos, que advém das suas escolhas e ações.

- Caso seja ainda prematuro definirem o que querem, por contraste do que não querem, podem usar passos intermédios do que não se importariam de querer, até ao ponto de acharem que gostariam de querer. A definição do que querem pode vir de uma definição gradativa e não somente do contraste absoluto. Não existe só o preto e o branco, mas sim um espectro infinito de cores intermédias. A liberdade de escolha gradual, atenua as dores de crescimento dos adolescentes, pois retira-lhes a pressão de terem que saber tudo, já.

- É equilibrante os adolescentes poderem conhecer os seus limites, nos quais se incorpora «o que querem» e «o que não querem», para poderem decidir em consciência, incluindo o que pode ser sistemicamente favorável, quando se integra o bem-estar individual, numa rota coletiva de interesses, o mais extensível possível aos outros.

As dores de crescimento dos adolescentes fazem parte da criação de adultos com carácter forte, capazes de construir futuros felizes, nos quais a alegria, a compreensão, a confiança, a aceitação, a vulnerabilidade e o amor, são as unidades fundamentais da sua estrutura intelectual, emocional e espiritual.





Paula Gouveia

## Doenças mentais na adolescência

**D**epois do aparecimento de uma doença mental, surge-nos a pergunta: qual a melhor forma de tratamento? Sabemos que na transição da adolescência para a idade adulta muito pode acontecer no que se refere à maturidade do cérebro, nos indícios que revelam que pode haver anomalias.

A minha intenção não é falar de cada doença mental exaustivamente (até porque o Manual de Diagnóstico de Doenças Mentais-DSM está cada vez mais extenso). Não quero criar medos e alarmismos, quero apenas que as pessoas aprendam a escutar os sinais do seu corpo e cuidar melhor delas mesmas. Se estudarmos uma doença mental isoladamente, vemos que pode partilhar uma ou mais características com outras doenças, que se agrupam em conglomerados ou cachos. Fazer um diagnóstico certo é fundamental para sinalizar o caso e dar à

pessoa o que necessita, explicar o seu comportamento e iniciar uma terapia farmacológica, por exemplo. No entanto, a pessoa não deve ficar enraizada na doença de tal forma que o diagnóstico a balize, limite e impeça de realizar os seus sonhos. Veja a doença como ervas daninhas que tem no jardim, que precisam de ser arrancadas e aparadas com regularidade.

Enquanto pessoa com doença mental, é importante para mim sentir que sou mais do que o meu diagnóstico de doença bipolar. Até porque já me identifiquei com outras doenças como stress pós-traumático, perturbação obsessiva compulsiva, ansiedade, ataques de pânico, entre outros.

A doença afetiva bipolar, que navega entre episódios de humor depressivos e de mania ou euforia, é algo de que sou, que me põe em xeque de vez em quando, mas que abraço com cada vez mais entendimento. Eu não tinha esta compreensão quando





era adolescente, fechada como estava no meu mundo, com os meus problemas, medos e receios.

As doenças mentais acabam por ser um agregado de sintomas e se um adolescente é diagnosticado, tudo o que precisa de saber é que pode continuar a viver com garra e prazer, que pode precisar de se resguardar um pouco mais, mas que continua a ser uma pessoa digna de amor e de afeto. Como está em voga dizer-se hoje em dia: é okay não estar okay. Vamos normalizar a saúde mental. Assim como as alterações climáticas, as doenças mentais devem estar nos painéis de discussão globais, na boca dos maiores líderes mundiais. Se vivermos movidos pelo amor e não pelo dinheiro, estaremos a dar o exemplo certo aos adolescentes.

**A ti, adolescente com doença mental que se sente perdido e angustiado: não te sintas anormal por não encaixares nos cânones tradicionais da sociedade. Ser diferente pode ser muito bom. Informa-te o mais possível sobre a tua doença, os teus gatilhos e estilo de vida saudável. Não tenhas medo de pensar, de ser mais um habitante num mundo de mais 7 biliões de pessoas. Tu pertences aqui. Este mundo é para ti.**



Maria do Rosário Caçada

## Crescer para evoluir



Quando somos pequenos o que mais queremos é crescer, quando somos adolescentes ainda mais. A responsabilidade da vida adulta atíga-nos pela liberdade a que está relacionada mas só quando chegamos à vida adulta entendemos tudo o que está na sua raiz e aí, muitas vezes, voltamos a desejar reviver a infância, a adolescência e o que a seguir vem, sem nunca tocar na responsabilidade inerente ao crescimento. A juventude é por isso desperdiçada naqueles que tanta pressa têm de crescer. E que crescer!

Quando crescemos muitas vezes lidamos com pequenas perdas de inocência que só nos atingem na sua globalidade mais tarde. Com o aproximar da época natalícia, vejo através dos olhos da minha filha, a inocência e magia que é, por exemplo, acreditar no Pai Natal. Na altura em que descobrimos a realidade, é sempre um choque e é aí que começa a perda da nossa inocência e por vezes da nossa magia e é preciso um grande esforço para manter dentro de nós a magia da nossa criança na vida adulta. Muitas vezes a vida não nos permite fazê-lo.

Crescer já não é fácil, entre as expectativas dos que nos rodeiam e as nossas, vamos tendo de aceitar alterações que por vezes em nada se enquadram com o que seria esperado. Seja na pré-adolescência, seja na adolescência, seja quando se chega à etapa de jovem adulto ou mesmo adulto.

As minhas dores de crescimento poderão até não ser consideradas dores mas sim pequenas decepções que fazem parte da vida. Desde o momento em que soube que o Pai Natal não era real ao momento em que, ainda pequena, estava a ficar surda e tive de ser operada duas vezes. Desde o momento em que, na pré-adolescência, após internamento e inúmeros exames, fui diagnosticada com o síndrome de ovário poliquístico ao momento em que, na adolescência, sofri de bullying. E tantas mais situações em que a infância e a inocência davam lugar à dor que é crescer.

Na vida adulta as dores de crescimento têm sido outras, as responsabilidades e problemas, as perdas de amizades, o fim de relações, as complicações do trabalho e o peso do dia a dia, tudo pode chegar a pesar mais a nossa alma. Mas é por sabermos como as coisas eram em pequenos, em adolescentes e em jovem adultos que devemos conseguir dar mais valor às coisas boas que a vida adulta nos reserva. Ou mesmo às coisas más que passam a fazer parte de nós e do nosso trajeto e evolução, enriquecendo a nossa pessoa.

E sabemos que assim continuará a ser porque nunca paramos de crescer. E é por isso que devemos olhar para as crianças, que devemos tentar redescobrir a magia que temos dentro e tentar deixar a nossa criança interior viver. É por isso que devemos tentar ser mais como as crianças, dispostas a estar aqui e agora, a ver as luzes com um brilho nos olhos sem igual, sem sentir qualquer tipo de pressão acerca do que é crescer e do que a vida nos tem proporcionado ou ainda vai proporcionar, fazendo-nos crescer, por vezes, cedo de mais.



Hugo Abrunhosa

## Psicologia Espiritual (A ciência da mensagem universal): A existência da dúvida inexiste!

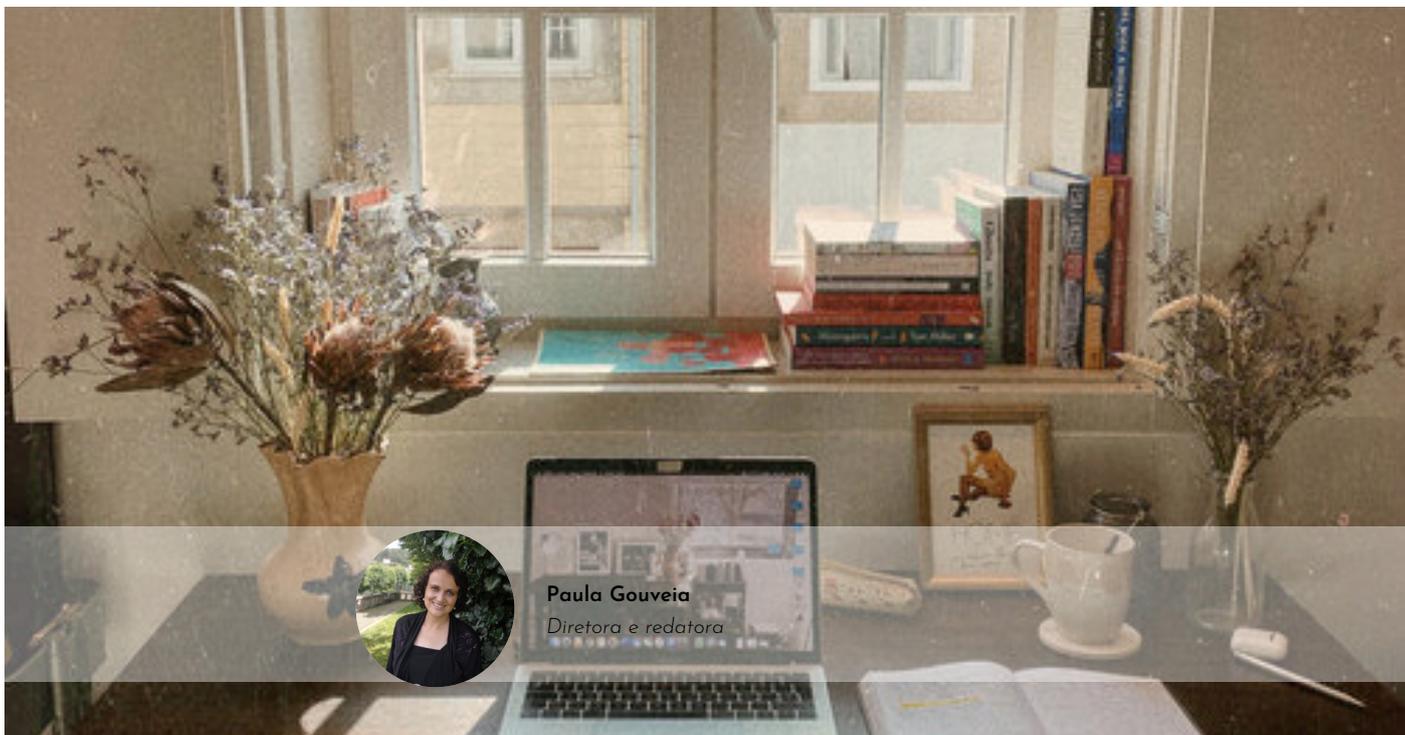
**S**ejamos francos, por vezes, nos nossos dias algo parece estranho, como se o trajeto que procuramos não fosse aquele que deveria ser procurado. Até o próprio Universo emana do seu tempo para nos alertar do quanto podemos estar cegos. Esse pensamento revela a dúvida que inquieta e desaconchega pensamentos e emoções e que no fundo vira pó como tanto outro. Não sejamos hipócritas, a dúvida não está no mundo mas sim em nós. No momento em que sentes que parte de ti não se revê com o que te rodeia, então, estará na altura certa de esqueceres o que te rodeia e olhares para ti. E não, não é a troca de tempo pelo retorno monetário, não é a falta de companheirismo ou a maldade do teu semelhante, não é a falta de amor de quem escolheste para te acompanhar, trata-se sim, do que existe em ti e não no outro. No momento em que não consegues conhecer-te certamente não conhecerás ninguém.

Mentaliza-te, tudo é energia, até tu mesmo. Tudo o que é visível e não visível é parte de um todo chamado Universo, cujas ocorrências resultam de padrões energéticos, descritos fisicamente por sequências numéricas de 1 a 9, no qual, as tuas ações condicionam e são obviamente condicionadas ainda que, não o compreendas objetivamente, por isso, não perguntes o motivo pelo qual alguém que amas sofre, não perguntes porque não te sentes bem, não perguntes o motivo pelo qual estás a ler isto, pergunta-te, antes disso, quando te lembrará realmente de ti. Quando decidires, conhecerás um pouco mais de ti e talvez parte dessa dor possa cessar.

No final de contas, fazemos contas e compreendemos o quanto cheios de nada e vazios de tudo nós permanecemos ser!

# LITERATURA

---



## Entrevista Cátia Vieira

# “É necessário mostrarmos bondade à pessoa que somos”

Cátia Vieira é uma jovem escritora natural de Braga que se estreou no panorama de ficção nacional com o livro “Lola”, publicado em Maio de 2021 pela Penguin Random House Portugal. Este é o resultado de uma vida dedicada à leitura e à escrita, que passou por um percurso académico na área das Letras e pela criação da conta Books turn you on, que se tornou um fenómeno de popularidade, com mais de 45 mil seguidores. Em entrevista à Humanamente, Cátia Vieira conta-nos sobre o processo de criação de “Lola” e de como a psicoterapia foi fundamental para se tornar na pessoa que é hoje, chegando mesmo a afirmar “a terapia salvou a minha vida”.

**1\_“Lola”, a sua primeira obra, é descrita como um livro coming of age ou romance de formação. O que considera ser mais importante neste período de transição e como vê o enquadramento da personagem Lola neste género?**

Um romance de formação é um tipo de romance que explora uma transformação moral ou psicológica de uma personagem e, nesse sentido, penso que a Lola se encaixa de modo perfeito nesta categorização. No início do livro, a minha protagonista encontra-se bloqueada pela sua ansiedade e pelas consequências que este transtorno traz à sua vida e, ao longo do romance, ela vai arranjando formas de domar este ciclo ansioso e vai fazendo as pazes com um passado doloroso.

**2\_ O livro é dedicado a todos os que sofrem o “inferno da ansiedade”, nas palavras da Cátia. Podia descrever como a psicoterapia a ajudou a enfrentar esse transtorno? Foi terapêutico e exorcizante trazê-lo para as páginas de “Lola”?**

A psicoterapia é, até hoje, o processo mais impactante e transformador pelo qual já passei. Costumo dizer que a terapia salvou a minha vida, no sentido em que me permitiu perceber o meu potencial e dar-me as ferramentas para o atingir. Sei que, sem ter recorrido à psicoterapia, não estaria onde estou hoje e não seria quem sou hoje. Esse lugar onde estou e a pessoa que sou deixam-me muito feliz. Explorar este meu percurso e trazê-lo para as páginas de “Lola” foi, sem dúvida, terapêutico. Não diria exorcizante, porque já não tenho demónios. Terapêutico é mesmo a palavra certa.

### **3\_Ainda sobre saúde mental, a Cátia declarou no podcast Femina que era fundamental dizermos a nós mesmos que somos suficientes. Como surgiu essa consciência na Cátia e como lida com a insatisfação e frustração dos dias menos bons?**

Mais uma vez, essa consciência surgiu na psicoterapia. É preciso trabalhar no amor-próprio, no respeito que temos por nós mesmos. É necessário mostrarmos bondade à pessoa que somos, às dificuldades e desafios que enfrentamos. Esse é um processo moroso, porque, muitas vezes, esta nossa incapacidade em apreciarmos quem somos advém de questões complexas das nossas experiências de vida. Por isso, requer muito trabalho de desconstrução. Todos temos dias menos bons. É o equilíbrio da vida. Por isso, tal como me permito viver os dias de felicidade, permito-me viver os dias menos bons. Aceito que são parte da vida, tento compreender se houve algo que eu poderia ter feito diferente. Se não é o caso, tudo bem. Não controlamos tudo. Se houver, aprendo para não cometer o mesmo erro da próxima vez.



### **4\_A nível académico, a Cátia licenciou-se em Estudos Portugueses, fez mestrado em Teoria da Literatura e estava a tirar o doutoramento em Modernidades Comparadas quando começou a escrever "Lola". Quais as principais diferenças entre a Cátia investigadora e a Cátia escritora?**

A Cátia escritora é livre. A investigação requer um outro método de trabalho. Requer muita pesquisa, uma linguagem específica e uma constante sustentação das nossas palavras. Por vezes, tinha a sensação de que só poderia afirmar algo que já tivesse sido afirmado antes. A corroboração era importante a esse nível. A escrita criativa não tem fronteiras.

### **5\_Criou o blog e conta do instagram Books turn you on que se desenvolveu com milhares de seguidores. Como surgiu a decisão de estabelecer esse espaço digital para mostrar a sua paixão pela leitura?**

Sempre fui uma leitora ávida. Na altura, estava a fazer o meu mestrado na área literária, mas não tinha com quem partilhar as minhas ideias sobre os livros que lia. É triste quando temos uma paixão tão grande que nasce e morre em nós. Tinha essa necessidade de a exteriorizar. Então, numa noite de insónias, descobri este conceito: o bookstagram. Foi aí que criei a minha conta. Comecei a divulgar as minhas leituras, mas não só. Na verdade, era um espaço dedicado a tudo o que envolve bibliófilos: livros, livrarias, bibliotecas, etc.



**6\_ Que conselhos daria a um jovem que se quer tornar escritor mas nem sequer começa por não se sentir à altura de grandes nomes da literatura?**

Diria: afastem-se dos grandes nomes da literatura. Devem ler os clássicos e retirar o que for importante para vocês, mas depois afastem-se. Façam o vosso próprio caminho. Se nos mantivermos na sombra desses nomes tão consagrados, teremos sempre a sensação de que nunca chegaremos ali, de que nunca estaremos ao nível desses autores. A verdade é que também eles fizeram o seu próprio caminho.





**7\_Recentemente a Cátia decidiu tornar as suas redes sociais mais pessoais, adotou o nome catiavra no instagram e cobre assuntos relacionados com feminismo, moda, design de interiores e as suas ideias sobre o mundo, entre outros. Como foi o processo de tomada dessa decisão? Foi algo orgânico e natural ou muito pensado?**

Foi muito orgânico. Já há quase dois anos que eu tinha começado a diversificar o meu conteúdo. Eu tenho os meus interesses, as minhas ideologias e não fazia sentido excluí-los das minhas redes sociais. Não queria colocar-me dentro de uma caixa. Então, com o passar do tempo, o próprio nome deixou de fazer sentido, porque havia muito mais do que livros e livrarias na minha conta. Havia uma pessoa por detrás, uma autora. Por isso, foi uma mudança natural para mim.



# TEATRO

---

Lembras-te?

Somos nós. O que vemos é  
sobre nós. E sobre aquilo que  
nos chegou e que temos de  
levar por diante.



## Mensário Amarelo Silvestre para a carta de novidades

**C**onstituída em 2009, a companhia de teatro Amarelo Silvestre concretiza as suas actividades a partir de Canas de Senhorim, Município de Nelas. Teatro contemporâneo criado em contexto semi-urbano, atento ao mundo e à vida. Destaque para a dramaturgia em língua portuguesa e para o corpo coreográfico do actor em cena. Palavra e corpo: dois pilares do propósito artístico da Amarelo Silvestre.

A direcção artística é assegurada por Fernando Giestas e Rafaela Santos. Susana Loio e Ana Verónica Dias são as responsáveis pelas áreas de gestão financeira, design e comunicação.

A Amarelo Silvestre é uma estrutura co-financiada pela República Portuguesa - Cultura / Direcção Geral das Artes, com apoio da Câmara Municipal de Nelas.

Em Fevereiro de 2021, a Amarelo Silvestre iniciou a divulgação mensal da sua carta de novidades, ou newsletter, como se diz em inglês. Entre Fevereiro e Setembro, com pausa em Agosto para férias, ou holidays. E, nessa cartas, para além das novidades, foram escritas reflexões, provocações e, inclusivamente, parvoíces mensais, ou monthly nonsense.

### Fevereiro 2021

2021 a partir de Fevereiro

O caminho da liberdade é o único motivo. É o único motivo. É o único motivo. (Continuar a repetir) Se não for assim, será como?

Com mais perguntas que respostas. Respostas não são as nossas convicções. Essas são as perguntas. Perguntas que saciam a nossa vontade de não encontrarmos a luz ao fundo do túnel.



### Março 2021

A criança de doze anos

12 anos, num ser humano, é a idade de uma criança. Essa criança a quem dizem "estás crescida", quando (quase) tudo, na cabeça dela, ainda é do domínio dos pequenos. A Amarelo Silvestre tem 12 anos. E nós, que a fizemos e a fazemos, dizemos dela: "estás crescida e ainda pequena".

*Cadavre exquis de Fernando Giestas e Rafaela Santos Directores Artísticos Amarelo Silvestre*



### Setembro 2021

Descer o mais que se possa para se querer subir o mais depressa possível

Na verdade não sei porque ando tão triste. Diz António, n'Ó Mercador de Veneza, de Shakespeare. E, a mim, apetece-me o mesmo neste fim de Verão, princípio de Outono. Apetece-me dessa tristeza de não saber porque a trago comigo, mas uma que, de tão grande, me faça querer sair dela o mais depressa possível. Porque, se for uma pequena, temo não querer sair dela tão cedo.

A mim apetece-me desta tristeza, isso o digo enquanto leitor. Não sei se a mesma coragem me assiste enquanto homem.

Fernando Giestas

*Co-Director Artístico Amarelo Silvestre*

## Julho 2021

A uma ideia dizer: volta amanhã

O que fazer com as ideias? Dizer-lhes que, se sobreviverem, voltem amanhã. E amanhã dizer-lhes que voltem amanhã. E de amanhã em amanhã talvez sobrevivam algumas das ideias. E serão essas que convidamos a entrar.

O que fazer a uma ideia sobrevivente a vários amanhãs? Olhar para a frente com o que se traz de trás. Não se trata de olhar para trás. Trata-se de olhar para o que se traz. E desse ponto seguir em frente. Re-fazer re-parando.

Até amanhã.

Fernando Giestas  
Co-Director Artístico Amarelo Silvestre

## Junho 2021

Tanto calor e ninguém apaga o lume

O Verão está à porta. As janelas abertas não arrefecem a casa. Cantamos com os Despe e Siga: Tanto calor e ninguém apaga o lume. Os reagendamentos de espectáculos, na sequência da pandemia, motivaram uma carga de trabalhos actual a que a Amarelo Silvestre tem tentado furtar-se, interessada que está em envagarecer os dias, mais do que em correr sobre eles para esticar as 24 horas de cada um. Aqui estamos, aqui continuaremos. Agora a correr mais um pouco, mas sempre Em Busca do Tempo Ganho (que nos perdoe Proust).

Fernando Giestas  
Co-Director Artístico Amarelo Silvestre

## Abril 2021

Carta para um(a) futuro(a) Presidente\*

Exmo.(a) Sr.(a),

Apresentar-vos-emos as nossas maiores felicitações pela vossa eleição. Enquanto cidadãos e cidadãs de primeira da vossa governação aqui expressaremos alguns dos nossos votos para o mandato: Sereis honesto(a), Senhor(a) Presidente; Sereis transparente; Sereis presente; Sereis verdadeiramente; Sereis o algodão que não enganará; Sereis todas e todos e cada uma e cada um; Sereis o(a) primeiro(a) cumpridor(a) da expressão "Assim será"; Se disserdes, e direis muitas vezes, "assim será", direis muitas vezes "assim foi", Sr.(a) Presidente.

Irá ser duro. Nada irá ser leve. Mas valerá a pena tanto suor no vosso sovaco. Mas estaremos cá, para saber apreciar o odor. E não diremos vá, diremos vamos. Diremos vamos. Estaremos do vosso lado. Diremos vamos.

O Futuro estará com o/a Sr.(a) Presidente. E, esperaremos em pé, connosco. Esperaremos em pé. E aplaudiremos. Porque "assim foi" depois de "assim será".

O(A) Sr.(a) aceitará os nossos cumprimentos.

A partir de cadavre exquis de Fernando Giestas e Rafaela Santos Directores Artísticos Amarelo Silvestre

\*É Abril, mês de liberdade. Lembrámo-nos, então, de escrever ao/à futuro(a) Eleito(a).





@Fernando Giestas

## Maio 2021

Ousadia em devagar

É nesta construção com amor, com lentidão, com dores que nos questionamos sempre, porque questionamos sempre tudo e todos, sempre, como que para verificarmos se temos o direito a esta ousadia de criar demoradamente.

Este olhar de dentro, para dentro, adentro do que somos, do que queremos ser, vislumbra num processo lento os cristais de prata que se soltaram na primeira etapa da revelação da fotografia deste momento. Agora.

No caminho para a sala de ensaios morreram alguns pares deste caracol. Desculpem!

Ainda não demoramos o olhar no caminho o tempo suficiente...

Ainda estamos a aprender a devagar.

Rafaela Santos

Co-Directora Artística Amarelo Silvestre

# MÚSICA

---



## Entrevista Tontos

# “A música é uma extensão do nosso coração”

Os Tontos descrevem-se como um projeto musical com influências maioritariamente rock. São formados pelo vocalista principal e guitarrista, Vasco Boucinha, Joel Cabeleira Costa (guitarrista e voz), o teclista Júlio Guerreiro e o baterista Cláudio Zacarias. Descrevem-se como “uma banda com uma sonoridade vincada pela forte personalidade de cada elemento”.

O que começou com uma união musical despreocupada entre Vasco e Joel, que gerou várias composições no início do Verão de 2015, tornou-se mais séria em Dezembro de 2017, com a entrada dos restantes elementos e a subida pela primeira vez aos palcos.

Depois de ouvir os dois primeiros singles “Viro costas a mim” e “Só para ti” (Rouxinol)” (ambos produzidos por XANGAII, propus-me entrevistar a banda e assim aconteceu, numa conversa muito descontraída que partilho com os leitores da Humanamente.

### 1\_ Como surgiu o projeto Tontos e este nome tão despretensioso para a banda?

**Vasco:** Esta banda é despretensiosa, o próprio nome o diz. Nós somos assim um bocadinho mesmo, somos tontos, então acho que nem é tanto pela vertente musical, é mais pela nossa forma de ser. Fazemos as coisas da forma que queremos, tanto ao nível de composição como na forma cada um de nós é, por isso que o nome assenta que nem uma luva em nós.

## 2\_ Quais são as suas maiores inspirações e referências para estar na música?

**Vasco:** Isso é sempre uma pergunta um bocadinho perigosa porque cada um de nós vai dar uma resposta diferente. Por exemplo, eu gosto bastante da onda do Led Zepplin e bandas mais rockeiras.

Não temos uma referência musical que possamos dizer: "esta é a nossa referência musical" nem sequer o que transportamos para os Tontos porque o que transportamos para os Tontos é a nossa bagagem musical, o que fomos recolhendo ao longo de toda a nossa vivência, não só musical. Acho que o que nos caracteriza mais é que nós gostamos daquilo que é bom, soa bem, sem ter rótulos, seja em que estilo for. Por isso mesmo não temos limites nem regras. Temos sempre uma base rock porque também somos isso, mas desde que a música nos soe bem e nos sintamos bem a tocá-la, isso é o mais importante. Dentro daquilo que fazemos conseguimos ouvir coisas muito diferentes umas das outras. De The Beatles a Bob Marley a Led Zepplin a Rui Veloso nós ouvimos tudo.

## 3\_ Como surgiu a escolha de cantar em português?

**Vasco:** Tive um projeto que foi os Wonderland, assumidamente sempre em inglês e toda a gente dizia "Porque é que não cantas em português?" e eu na altura dizia que não fazia sentido para mim. Os Tontos vieram numa altura diferente, em que quis experimentar a língua portuguesa porque é muito diferente cantar em português de cantar em inglês. Tudo muda, a fonética, foi um desafio a que eu me propus porque me fazia sentido. Comecei com o Joel a escrever letras para poder musicá-las. Aquilo começou a nos soar bem e seguimos em frente. Depois juntou-se a nós o Júlio e mais recentemente o Cláudio. Temos outras coisas em inglês mas neste momento não queremos trazer para aqui.

## 4\_ Como é lutar para singrar na música em Portugal e como descrevem o vosso percurso até aqui?

**Vasco:** Muito árduo mas com muito prazer a fazê-lo. Acho que é sempre difícil o caminho da música e noutros sectores culturais, muito mais agora. O nosso caminho é um caminho de gosto, fazemos isto porque gostamos, de tocar e de estar juntos, de mostrar o que temos. Acho que será sempre um caminho contínuo, agora onde vai chegar, logo se vê. É remar contra a maré até a maré estar do nosso lado. Nós gostamos do que fazemos e da forma como o fazemos, o que vai mudar é o que está à nossa volta porque nós vamos nos manter assim. O trajeto já não depende de nós: nós vamos fazer a nossa parte, a que controlamos, o resto há de vir seja o que for. Acho que é essa a nossa postura.



Créditos: @bruno\_pinto\_photography

**5\_“Viro costas a mim” é um single com uma mensagem profunda e impactante. O que tentaram transmitir com esta música?**

**Vasco:** Eu, sendo sincero, não gosto de falar das minhas letras, não quero estragar a visão da Paula ou de quem a ouviu e a tomou para si. Quando compomos uma canção, um texto ou um livro, nós fazemo-lo por nós primeiro, sempre. Não é pretensão nenhuma, é mesmo porque acho que as pessoas todas que ouvirem a canção têm o direito de interpretá-la à sua maneira. Ela deixa de ser nossa a partir do momento em que fica feita e é mostrada às pessoas e acho mau estarmos a limitar o significado da canção. Eu dou um exemplo dos Wonderland. Os Wonderland tiveram um single muito forte que era o “Nothing new”, toda a gente me dizia que era uma música para uma namorada ou ex-namorada e não, era para o meu pai. Eu nunca quis dizer o que era ou deixava de ser porque isso cortava toda a intenção que as pessoas têm nas minhas músicas. Eu quanto escrevo, não falo de uma só situação. Numa letra estou a falar de muitas situações que eu passo, que muitas pessoas à minha volta passam e eu escrevo sobre elas. Pode haver uma letra que seja específica de uma situação, mas eu nunca quis assim dessa forma. Foram sempre coisas que eu vi e transpus para a letra. É como os seis lados do quadrado.



## **6\_Como é que a pandemia veio afetar o vosso trabalho e que visão têm para o futuro?**

**Vasco:** Nós damos aulas e todos nós aguentámos o barco, por assim dizer, mas em termos da pandemia, veio atrasar-nos muito, pelo menos eu gosto de pensar assim, que foi só atrasar e que as coisas hão de voltar ao normal.

Com a pandemia tu não tocas ao vivo, mas tens mais tempo para outras coisas, para compor, para produzir as tuas músicas. O que é mau é que não se consegue ter o retorno, os rendimentos dos concertos não existem. Mas trabalhar, continuamos a trabalhar. É, no fundo, puxar a criatividade para outros lados. Ninguém sabia bem o que aquilo era e agora temos de ser todos especialistas em Virologia, isto que aconteceu agora vai provavelmente acontecer mais vezes. Nós, músicos e artistas, sabemos normalmente adaptar-nos a estas situações, claro que passando dificuldades, mas o nosso trabalho não se esgota e basta fazer o que mais gostamos. É óbvio que quando estamos em contacto direto com as pessoas a energia flui e tudo o mais, mas estamos sempre em ebulição, a criar e a gravar e há outras coisas hoje em dia nas plataformas digitais que têm de ser trabalhadas. Há sempre coisas a fazer. Agora se nos dessem a escolher, queríamos sempre tocar ao vivo, tocar o mais possível ao vivo porque é essa a essência da música, pelo menos da forma como eu a vejo. Mostrar a energia, sentir a energia, sentir as pessoas também. Temos de ser todos um bocadinho pacientes.

## **7\_O que representa a música nas vossas vidas? Essa relação alterou-se com o tempo ou manteve-se sempre constante?**

**Vasco:** Acho que a música faz parte da vida de todos, eu não me lembro de viver sem música sequer. Depois o que fazemos é uma evolução. Se não houvesse música nada faria sentido, a gente liga o rádio, liga a televisão... Quando a gente gosta da música, é para a vida toda. Há uma altura em que pode não ser fácil, mas depois pensa-se "Vamos lá voltar a tocar todos outra vez".

Acho que a música é uma extensão do nosso coração, seja a recebê-la, seja a dá-la. Em todos os processos da nossa vida e eu não concebo ninguém que viva sem música, seja ela de que forma for, nós temos de partilhá-la, de usufruí-la, de senti-la. Temos que a discutir, é ela que nos acompanha nos momentos diferentes da nossa vida. A música é a primeira arte, temos de manter esse canal aberto para inovar e crescer. Teatro, cinema, artes plásticas, tudo nos renova permanentemente. É essa a perspetiva que acho que todos deveríamos ter da forma artística e da arte em geral. Voltando ao assunto da pandemia, é verdade que as coisas pararam, mas eu tenho a certeza que muito boas ideias surgiram, muitos momentos artísticos surgiram e vão poder ser mostrados, ao olhar para dentro de nós podemos criar de acordo com a sensação que tínhamos, com tudo o que nos estava a acontecer. Não podia haver melhor momento para fazer coisas bonitas e boas e daqui a pouco tempo vamos ver o resultado disso, tanto na música como nas outras formas artísticas.

A arte não só faz bem a nós, mas todos os que a veem e a sentem.

## 8\_ Há algum momento que queiram destacar desde a formação dos Tontos até à atualidade?

**Vasco:** Eu acho que um dos momentos foi o Hard Rock, foi de maior tensão, mas também de maior recompensa. Foi um momento em que nos sentimos unidos a tocarmos juntos. Foi um momento de provação nossa e bem ultrapassado. Muitas vezes para as pessoas que nos veem, os melhores concertos não são os mesmos para nós, que tocamos. Aquele concerto, as condições não eram as melhores mas foi muito bom, pois nós tínhamos ali coisas novas a ser lançadas. Foi um grande showcase, mas foi forte porque tínhamos essa responsabilidade e queríamos provar que a forma como estávamos era a correta e nós no palco sentimos isso. Lembro-me do que demos a seguir em Alvalade, em que não tínhamos grandes expectativas e acabou com uma atmosfera fabulosa, toda a gente a dançar, com as nossas canções, cantavam e não as conheciam por isso também elejo esse. Mas somos ainda muito novinhos com este projeto por isso tenho a certeza de que vamos ter melhores momentos para contar.

## 9\_ Como classificariam a vossa identidade musical e em que medida é um reflexo do que são como pessoas?

**Vasco:** Aquilo que nos caracteriza mais tanto a nível musical como da nossa personalidade é a forma como nós somos. Nós somos assim despreziosos, não temos nenhum tipo nem de preconceitos nem de complexos. A nossa música é o que é e desde que nos faça sentir bem nós seguimos em frente. E acho que na nossa personalidade nós somos um bocadinho assim também. Gostem ou não gostem, a gente vai ser desta forma, porque acho que é a melhor forma de levar a vida. Não estamos aqui para agradar a ninguém mas gostamos de agradar como é óbvio. No fundo, a música é o processo de composição é meio egoísta, admito, primeiro nós, é para nós e depois os outros. Temos de estar bem para fazer os outros sentirem-se bem. É esta nossa tranquilidade no processo como fazemos as coisas, como compomos as canções, é importante que tenhamos esse espírito quando vamos para a estrada. Há sempre imprevistos, mas nós estamos todos em sintonia nesse aspeto e somos boa onda e acho que isso é o mais importante para nós. O resto vem depois.



## 10\_ O que gostariam de alcançar musicalmente no futuro?

**Vasco:** O futuro é Wembley (risos). Não temos essa ideia, a ideia é que passo a passo nós vamos fazendo as nossas coisas, tudo o que possamos controlar e a partir daí já não é conosco. Nós vamos fazer aquilo que gostamos, que é a nossa parte. Pretensões, não temos. Queremos mostrar o que fazemos ao maior número de pessoas possível, claro. Esse nível de energia é o que nós procuramos, estar com elas, cantar para elas, tocar com elas e com uma longevidade grande. Para mim, acho que esta é a nossa grande pretensão. Quer seja em grandes palcos, pequenos palcos, nós gostamos de tocar. Nós queremos é dar o nosso melhor e divertir-nos.

## 11\_ O que significa para vocês ser humanos e o que dá ao nome à minha revista, Humanamente?

**Vasco:** Acho Humanamente um nome espetacular, acho que foi muito bem escolhido, porque é a junção da componente humana e da nossa mente. São indissociáveis mas a mente não é a única coisa que caracteriza o humano. Felizmente, nós temos mais do que a mente, somos muito de sentimentos, de emoções e de coração que a mente só recicla. As emoções existem e tem de haver um mecanismo que as ponha no lugar certo. Acho um nome e um trocadilho engraçado: ser criativo na perseguição de algo, pensar na positiva. Não criávamos uma sociedade se não fosse assim. O que mais de humano nós temos é as emoções e a mente que acaba por englobar tudo isso e dar forma a qualquer coisa.



TANTOS

# POESIA

---



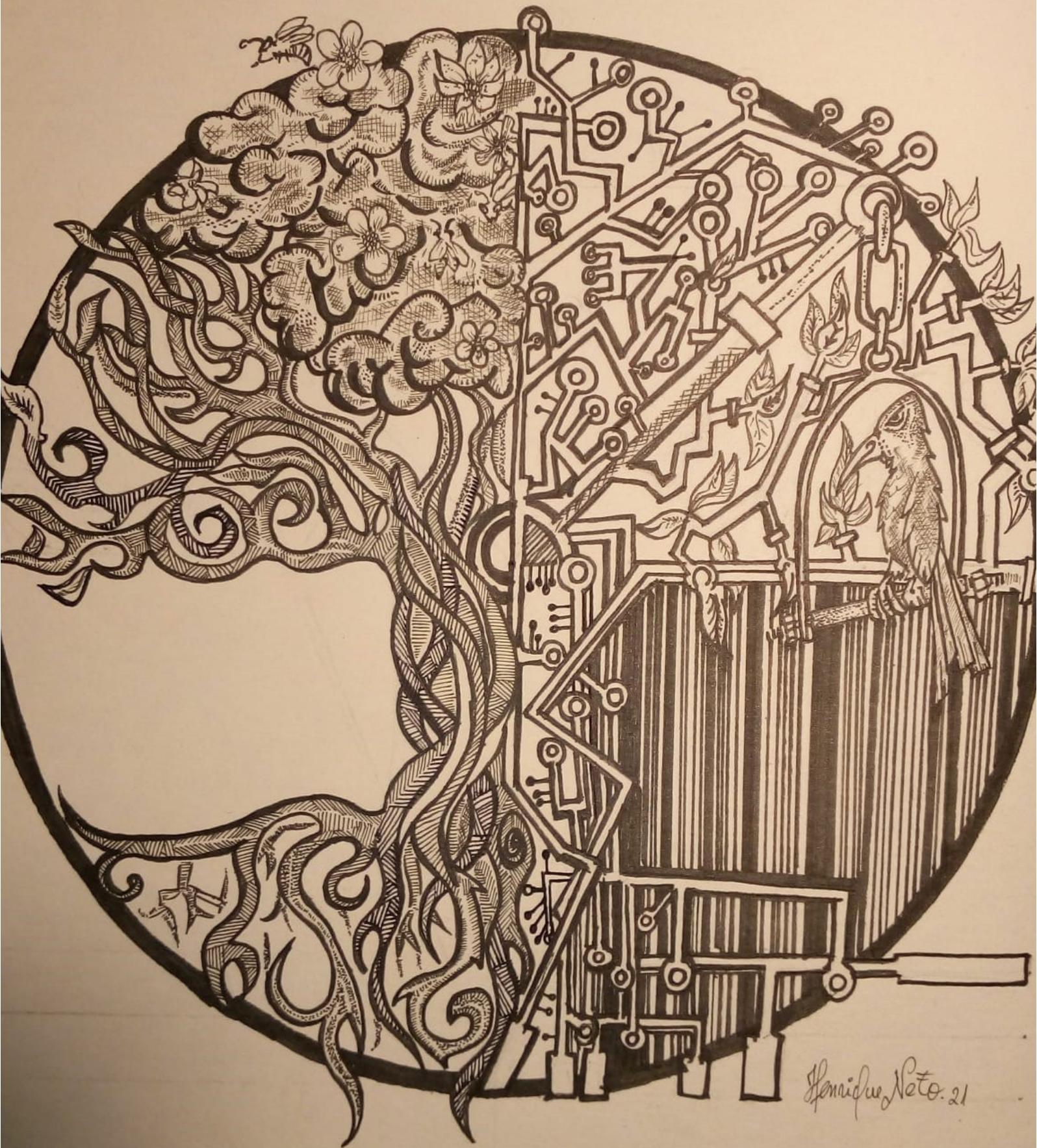
Luís Lopes

# A AMIZADE





Pela amizade me dou  
Com amizade recebo  
Se uma amizade acabou  
É falha que não percebo  
Pela amizade corremos  
Cantamos e sorrimos  
Os muitos amigos que temos  
E outros tantos, descobrimos  
Existe escala de amigos  
Nas famílias e fora delas  
Espalhados nos abrigos  
Brilhando como estrelas  
Sentimento de pertença  
Alegria na proximidade  
No respeito pela diferença  
Partilhando a intimidade  
Amigo ajuda e incentiva  
Aplauda as nossas ações  
É da alma, a mais colorida  
De tantas e boas paixões  
Os amigos torcem por nós  
São apoio e nossa festa  
Não nos deixam ficar sós  
São a fortuna que presta  
Pelos amigos, damos a camisa  
Repartimos o nosso pão  
Por nós, ele se mobiliza  
Como se fosse, um irmão  
A amizade franca e sincera  
É como, o temperado aço  
Um guardião, que se esmera  
Recebendo-nos de abraço  
A amizade, nota-se no olhar  
Nos cuidados e atenção  
Na forma de trabalhar  
Ou num aperto de mão  
Não se compra, uma amizade  
Nem se discute o tamanho  
Não tem lugar, nem cidade  
Agrupam-se como rebanho  
Muitas amizades sufocadas  
Pela falta de convivência  
Mas nunca foram dispensadas  
Na amizade, está a excelência



Henrique Neto. 21

Humanamente 



Maria Rodeia

Art • Design