SEJA O APOIO
QUE SEUS FILHOS
PRECISAM.
ADOLESCÊNCIA
ACOMPANHE,
COMPREENDA,
ACOLHA.
Rio Grande do Norte
Assembleia Legislativa

ADOLESCÊNCIA

ACOMPANHE, COMPREENDA, ACOLHA.

Ser responsável por um adolescente nunca foi uma tarefa simples, e na atualidade, esse desafio ganhou novos contornos. Estamos diante da **primeira geração** totalmente digital, que cresceu com internet, redes sociais e dispositivos móveis nas mãos — muitos desde a pandemia, sem qualquer preparo ou orientação sobre como navegar nesse universo.

Ao mesmo tempo, quem educa esses jovens pertence, em grande parte, à **última geração analógica**, que precisou se adaptar rapidamente às transformações tecnológicas. **Isso gera um grande desencontro**: pais e responsáveis tentam compreender um mundo que não existia na sua adolescência, enquanto os jovens vivem numa realidade onde a vida online e offline se misturam o tempo todo.

Por isso, mais do que nunca, é fundamental entender que a adolescência é uma fase marcada por transformações físicas, emocionais, sociais e **agora, digitais**. É quando surgem dúvidas, inseguranças, descobertas e a busca intensa por identidade, pertencimento e autonomia — tanto na vida real quanto nas redes.

ESTE MATERIAL FOI PENSADO PARA AJUDAR VOCÊ A ATRAVESSAR JUNTO COM ELES ESSE MOMENTO DESAFIADOR E CHEIO DE TRANSFORMAÇÕES.

DIÁLOGO CONTINUA SENDO A CHAVE — MAS COM UMA NOVA SENHA

Os adolescentes de hoje estão sempre conectados. Isso significa que as conversas em família precisam incluir assuntos como:

- O que eles fazem no ambiente digital.
- Com quem interagem online.
- Que tipo de conteúdo estão consumindo e produzindo.
- Quais os riscos e desafios escondidos nas redes sociais, jogos e aplicativos.

Se antes os perigos estavam “lá fora”, hoje muitos estão dentro do celular, do tablet ou do computador. Desafios perigosos, exposição exagerada, cyberbullying, influenciadores nem sempre responsáveis e conteúdos nocivos podem afetar diretamente a **saúde emocional** dos adolescentes.

ESCUTAR É CUIDAR — AINDA MAIS NESTE TEMPO

Mais do que nunca, os adolescentes precisam se sentir seguros, compreendidos e fortalecidos.

Escutar, de forma atenta, sem julgamentos e com real interesse, é uma das melhores formas de protegê-los. Quando os responsáveis se colocam v**erdadeiramente disponíveis para ouvir, fortalecem a segurança emocional dos adolescentes e constroem pontes de confiança** que fazem toda a diferença.

Ouvir não significa concordar com tudo, mas sim criar um espaço seguro para que medos, dúvidas, opiniões e sentimentos sejam expressos.

FALAR TAMBÉM É IMPORTANTE — ESPECIALMENTE SOBRE O MUNDO DIGITAL

Falar, orientar e estabelecer combinados é essencial. Muitas vezes, os adolescentes conhecem mais a tecnologia, mas não têm maturidade emocional para lidar com os impactos que ela provoca.

Por isso, é papel dos responsáveis:

- ✔ Conversar sobre os riscos das redes sociais, como exposição da intimidade, fake news, pressão estética, cultura da comparação, vício em telas, cyberbullying e desafios perigosos que circulam online.
- ✔ Explicar que nem tudo o que se vê na internet é real — e que a vida de ninguém é tão perfeita quanto parece nas redes.
- ✔ Ajudar a desenvolver senso crítico sobre o que consomem e compartilham.
- ✔ Definir juntos limites saudáveis para o uso de telas, preservando momentos sem tecnologia, como nas refeições, nos encontros em família e na hora de dormir.

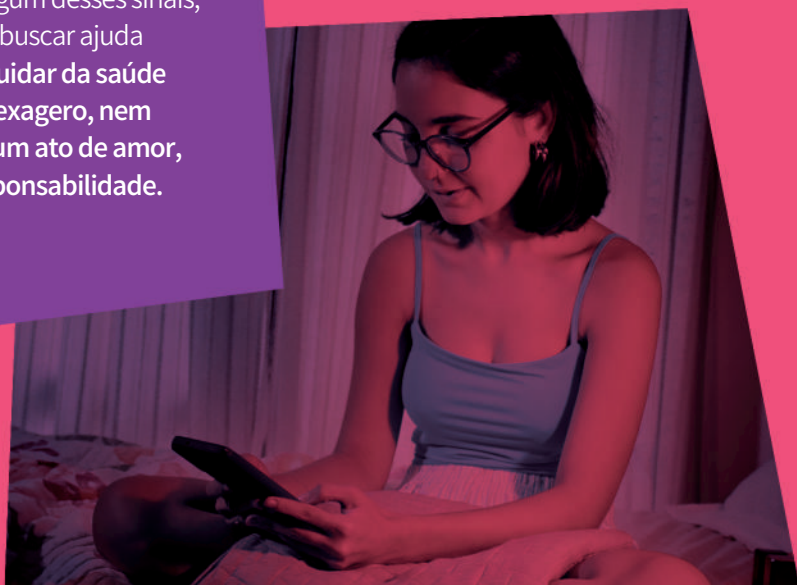
ATENÇÃO PARA A SAÚDE MENTAL!

A vida hiperconectada tem trazido impactos significativos para a saúde mental dos adolescentes. Sintomas como ansiedade, **tristeza, irritabilidade, isolamento e baixa autoestima** são cada vez mais comuns, potencializados pela pressão constante do mundo digital.

Fique atento a sinais como:

- Mudanças bruscas de humor ou comportamento.
- Alterações no sono e no apetite.
- Queda no rendimento escolar.
- Afastamento de amigos e familiares.
- Comentários recorrentes sobre não se sentir bom o suficiente ou sobre querer desaparecer.

Se perceber algum desses sinais, não hesite em buscar ajuda profissional. **Cuidar da saúde mental não é exagero, nem fraqueza — é um ato de amor, cuidado e responsabilidade.**



DICAS PARA UMA CONVIVÊNCIA MAIS LEVE:

- Pratique a escuta ativa: olhe nos olhos, interrompa menos, pergunte mais.
- Mostre interesse pelas coisas que fazem parte do mundo do seu filho ou filha (músicas, séries, jogos, amizades).
- Estabeleça combinados, não apenas regras.
- Diga o quanto eles são importantes para você. Eles precisam ouvir isso, mesmo que não pareça.
- Observe mudanças bruscas de comportamento e, se necessário, busque apoio especializado.
- Cuide também de você: uma família saudável começa por adultos emocionalmente equilibrados.
- Crie espaço de convivência offline: refeições, passeios, esportes e momentos sem telas.

ESCOLA E SOCIEDADE — UMA REDE DE APOIO FUNDAMENTAL

A escola tem papel essencial não só no ensino, mas também no desenvolvimento emocional, social e ético. É lá que os jovens convivem, criam laços e enfrentam desafios importantes para sua formação. Professores, coordenadores e diretores devem estar atentos:

- ✔ Observar sinais de alerta (isolamento, bullying, alterações de comportamento).
- ✔ Promover debates e rodas de conversa sobre redes sociais, saúde mental, bullying virtual, autoimagem.
- ✔ Ensinar pensamento crítico: ajudar os alunos a questionar o que veem online, a filtrar informações, a entender que nem tudo nas redes é real.
- ✔ Incentivar projetos coletivos que resgatem o valor do pertencimento no mundo físico, não apenas no virtual.

CONHEÇA ALGUMAS AÇÕES DA ALRN:

Lei Ordinária nº 10.396, DE 09.06.2018.
Institui o dia 7 de abril como Dia Estadual de Combate ao Bullying e à Violência na Escola, no âmbito do Estado do Rio Grande do Norte.

Lei Ordinária nº 10.691 de 12.02.2020
Institui o Programa de Prevenção e Conscientização da Prática de Assédio Moral e Sexual, Cyberbullying, entre outras práticas, através da internet, nas escolas públicas e privadas.

Lei Ordinária nº 10.981, de 01.09.2021
Dispõe sobre a Lei Lucas Santos para a inclusão de medidas de conscientização, prevenção e combate à depressão,à automutilação e ao suicídio, no projeto pedagógico.

Lei Ordinária nº 11.633 de 13.12.2023
Institui a Campanha de Conscientização sobre a Depressão Infantil e na Adolescência no âmbito do Estado do Rio Grande do Norte e dá outras providências.

Lei Ordinária nº 11.630 de 12.12.2023
Institui a Semana de Orientação, Prevenção e Combate à Dependência Tecnológica no âmbito do Estado do Rio Grande do Norte.

Lei Ordinária nº 11.986 de 09.12.2024
Institui o "Dia Miguel Otávio de enfrentamento ao racismo e genocídio contra as crianças e adolescentes negros", a ser realizado, anualmente, no dia 2 de junho.

Lei Ordinária nº 12.020 de 26.12.2024
Institui a Política de Valorização de Mulheres e Meninas nas Escolas, no âmbito do Estado do Rio Grande do Norte, e dá outras providências.

Lei Ordinária nº12.062 de 04.02.2025
Dispõe sobre a obrigatoriedade de publicização acerca da prática do cyberbullying, em espaços destinados ao uso de computadores e em eventos festivos e esportivos no estado do Rio Grande do Norte.

Lei Ordinária nº 11.517 de 01.08.2023
Institui o "Dia da Paz e Gentileza nas Escolas" e o estabelece anualmente no dia 20 de abril. com o objetivo de desenvolver ações educativas e de conscientização, valorizando a vida e promovendo a paz e a gentileza nas escolas do estado.

LEMBRE-SE:
FALAR E OUVIR SÃO ATOS DE AMOR.
A ADOLESCÊNCIA PASSA, MAS OS
VÍNCULOS QUE VOCÊ CONSTRÓI AGORA
PODEM DURAR PARA A VIDA INTEIRA.

ADOLESCÊNCIA

ACOMPANHE,
COMPREENDA,
ACOLHA.

Rio Grande do Norte
Assembleia Legislativa

Acesse @assembleiarn