

Doite Agulhas
Pedro Aires Fernandes
Ilustrações: Diana de Oliveira

Adolescentes

(s)em

Rede



Um Diário para
te ajudar a crescer
e a viver a adolescência
de forma saudável!



BOOK
SMILE

Índice

6

Mensagem inicial para ti

Adolescência e Puberdade

O que é a Escrita Terapêutica?

Como idealizámos este livro?

A tua privacidade

Mensagem para os Pais

Guia de recursos e Plano de segurança



45

O meu perfil

O que me torna Especial e Único (EU)?

A minha aparência física

A minha maneira de ser

Likes, interesses e projetos

O que estou a sentir? Desafios quando se é adolescente.

89

A minha Rede

«Seguidores», amigos virtuais ou amigos reais?

Vamos falar sobre a família!

Agora vamos falar sobre valores

Agora... as discordâncias e conflitos

Afetos e sexualidade



O meu histórico

133

Memórias de infância
A relação com a escola
Conquistas e desilusões
Segredos e revelações
Decisões, arrependimentos e perdas



Publicações futuras

177

Passo a passo
As minhas preocupações
Sonhos e aspirações
O que queres levar contigo para o teu futuro?
Uma reflexão final...
Um último desafio... à descoberta do teu propósito de vida!



Uma espécie de diário

205

Mensagem inicial para ti!

Antes de mais, queremos fazer uma breve apresentação de quem somos e porque escrevemos este livro a pensar em ti.

Chamamo-nos Rute Agulhas e Pedro Aires Fernandes, somos ambos psicólogos e psicoterapeutas e há muitos anos que trabalhamos com adolescentes, com quem temos aprendido imenso.

Se quiseres saber quem somos e conhecer-nos um pouco melhor, vai até às últimas páginas deste livro.



Capítulo ①

o meu perfil

o meu perfil

Tal como numa rede social, vamos começar pela construção do teu perfil. Mais do que a tua identificação, queremos sobretudo que olhes para ti e que, com a ajuda de alguns exercícios, possas ficar a conhecer mais sobre a pessoa que és.

➔ **Nós somos sempre mais do que o que julgamos ser.**

Este será um processo de descoberta e tu, o protagonista!

LEMBRA-TE DE QUE, CASO SINTAS NECESSIDADE, PODES SEMPRE UTILIZAR ALGUNS DOS RECURSOS QUE SE ENCONTRAM NO INÍCIO DESTA LIVRO.



o que me torna especial e único (eh)?

Tal como a impressão digital, **não existe ninguém igual**. Queremos que comeces por reconhecer alguns aspetos que fazem de ti alguém verdadeiramente único e especial.

Comecemos por algo tão simples como o teu nome. Escreve-o aqui:

Sabes quem escolheu o teu nome?

Alguma vez te falaram sobre isso?

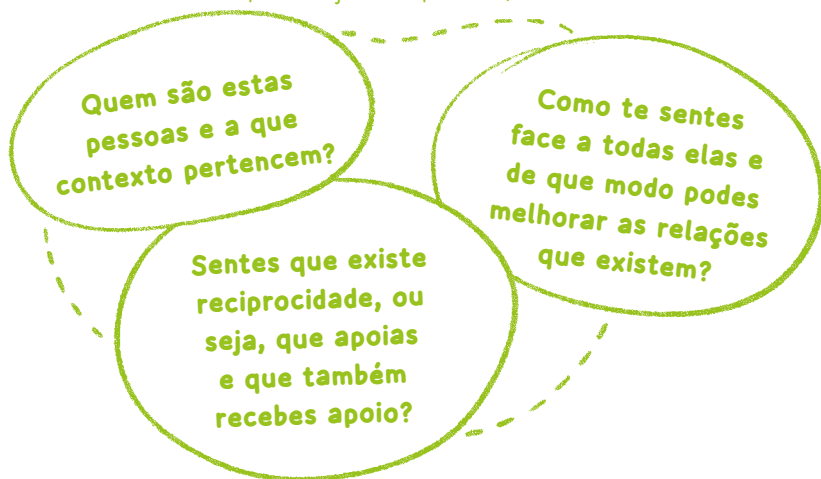
Será que a escolha do teu nome tem alguma história associada?

Capítulo ②

A minha Rede

A minha Rede

Vamos agora pensar um pouco sobre a tua rede de apoio social, que envolve as pessoas que são importantes para ti e que te ajudam quando precisas.



«seguidores», amigos virtuais ou amigos reais?

Quando falamos em amigos, podemos identificar amigos reais ou virtuais. Por outro lado, algumas redes sociais adotam o conceito de «seguidores», que acaba por transmitir maior distância emocional.

Começemos pelos **«seguidores»**, que são aquelas pessoas que te seguem, ou seja, que acompanham de alguma forma as tuas partilhas e trajetórias. Podem ser pessoas totalmente desconhecidas ou com níveis diferentes de proximidade. Diríamos que aqui cabem todas as pessoas.

Capítulo ③

O meu Histórico

o meu Histórico

A cada dia que passa, a nossa história de vida vai-se construindo. Vamos, assim, colecionando experiências e vivências que deixam em nós a sua marca e que contribuem para a pessoa que somos.

Queremos agora despertar em ti a vontade de olhares para o que já viveste — no fundo, revisitar o histórico de “publicações” da tua própria vida!

≡ Memórias de infância ≡

Porque é que é tão difícil termos memórias da nossa infância?

Sabemos que a maioria das pessoas não tem memórias antes dos 2 ou 3 anos de vida e que só algumas conseguem recordar experiências que ocorreram antes dos 4 anos.

Os processos de desenvolvimento do cérebro são responsáveis pelas lacunas da memória que temos dos nossos primeiros anos de existência.

Concentra-te agora em ti...

... respirando profunda e lentamente e pensa: Qual é a memória mais antiga que tens da tua infância? Que idade tinhas?

capítulo ⑤

publicações futuras

PUBLICAÇÕES FUTURAS

Chegaste à última parte deste livro, o que significa que já refletiste sobre o teu perfil atual, a tua rede de suporte e, também, o teu histórico.

Chegou agora a hora
de pensar sobre as tuas
⇒ PUBLICAÇÕES FUTURAS! ⇒

Quando pensamos no futuro, é natural sermos invadidos por diversas perguntas:

Como é que eu
me vejo no futuro?

Onde estarei
a viver?

E com quem?

Estarei a
fazer o quê?

A estudar,
a trabalhar?

E quem serão
os meus amigos
nessa altura?

O que faremos
para nos divertir?

A adolescência é uma fase em que parece que as emoções estão sempre à flor da pele e tudo parece ser maior do que aquilo com que somos capazes de lidar.

Este diário vai ajudar-te a refletir e a escrever sobre as questões mais importantes que fazem parte do teu desenvolvimento emocional. Dividido em cinco partes com diferentes cores para facilitar a consulta, aborda temas que vão desde o autoconhecimento, à rede de relações e à tua história de vida, através de atividades que te permitirão compreender e desenvolver ferramentas úteis para viveres uma adolescência mais tranquila, com menos ansiedade.

Ao conheceres-te melhor, conseguirás lidar de forma mais eficaz com os desafios que irão surgir no dia a dia e apreciar esta fase tão importante no caminho para a idade adulta!



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Conhecimento

 penguinlivros.pt

  [penguinkidspt](https://www.instagram.com/penguinkidspt)

13+

ISBN: 978-989-787-047-7



9 789897 870477