



# EDUCAÇÃO EM CADA FASE — PREVENINDO O MAU CAMINHO

## Como prevenir comportamentos de risco

Conteúdo informativo, em linguagem acessível, para orientar o cuidado do seu filho. Não substitui a consulta nem a orientação do seu pediatra.

## EDUCAÇÃO EM CADA FASE — PREVENINDO O

### MAU CAMINHO

Desenvolvimento Cognitivo, Limites e Construção de Caráter do Nascimento à Adolescência  
Referências: Piaget · Vygotsky · Erikson · Kohlberg · SBP · AAP · Harvard Medical School

A pergunta que todo pai e toda mãe carregam — às vezes em silêncio, às vezes em voz alta — é: 'Como garantir que meu filho vai crescer sendo uma boa pessoa, fazendo boas escolhas?' Não existe resposta simples. Mas existe uma resposta fundamentada: a educação eficaz não é uniforme ao longo da vida — ela precisa ser calibrada à fase de desenvolvimento cognitivo, emocional e social em que a criança se encontra. O que funciona aos 3 anos falha aos 10. O que protege aos 10 se torna ineficaz se não for adaptado aos 16. Este guia percorre cada fase com base no desenvolvimento cognitivo de Piaget, nos estágios psicossociais de Erikson e nas evidências contemporâneas — para que os pais saibam não apenas o que fazer, mas por que funciona.

## 1. A Base Teórica — Piaget, Erikson, Vygotsky e

Kohlberg Compreender como a criança pensa em cada fase transforma a parentalidade: deixa de ser intuitiva e passa a ser estratégica. Quatro teóricos fornecem a base mais sólida e replicada para entender o desenvolvimento:

Teórico Contribuição central O que os pais precisam saber

Jean Piaget O desenvolvimento cognitivo A mesma regra explicada de (1896–1980) ocorre em estágios formas diferentes produz Epistemologia sequenciais e universais · A resultados opostos em idades Genética criança não é um adulto diferentes · Não adianta usar pequeno – ela pensa de forma raciocínio abstrato com qualitativamente diferente em criança de 4 anos – o cada fase · Nenhum estágio cérebro não chegou lá ainda pode ser 'acelerado' – precisa ser vivido

Erik Erikson O desenvolvimento é marcado A crise da autonomia aos 2 (1902–1994) por crises (conflitos) que anos, da identidade na Estágios precisam ser resolvidas em adolescência e da iniciativa na Psicossociais cada fase · A resolução bem- pré-escola não são problemas sucedida de cada crise gera a eliminar – são tarefas de



Teórico Contribuição central 0 que os pais precisam saber

virtude e fortalece o desenvolvimento a desenvolvimento; a resolução acompanhar mal-sucedida gera vulnerabilidade

Lev Vygotsky A criança aprende melhor na Nem superproteger (abaixo da (1896–1934) zona entre o que já consegue ZDP) nem exigir além da Zona de sozinha e o que consegue com capacidade (acima da ZDP) ·

Desenvolvimento apoio (ZDP) · O papel do Calibrar o desafio à Proximal adulto é ser o 'andaime' – capacidade real – suporte suporte que vai sendo retirado decrescente à medida que a conforme a criança avança criança cresce

Lawrence 0 raciocínio moral evolui em Não se pode exigir raciocínio

Kohlberg (1927– estágios: de obediência para moral autônomo de criança de 1987) evitar punição (pré- 5 anos – ela ainda opera por

Desenvolvimento convencional) → seguir regras regras externas · 0 objetivo é Moral sociais (convencional) → construir progressivamente o

princípios éticos próprios (pós- raciocínio interno convencional) · A maioria dos adultos opera no nível convencional

## 2. Fase 1 — Nascimento a 2 Anos: O Individualismo

é Biológico Estágio de Piaget: Sensório-Motor | Crise de Erikson:

### Confiança vs. Desconfiança

Nos primeiros dois anos de vida, o bebê é completamente egocêntrico — e isso não é defeito de caráter. É biologia. O bebê não tem córtex pré-frontal maduro, não tem teoria da mente (capacidade de imaginar o que o outro pensa ou sente) e sua única realidade é a própria experiência. Ele chora porque tem fome — não para manipular. Ele quer colo porque precisa de regulação — não porque 'está acostumando mal'. Compreender isso é o ponto de partida de toda a educação futura.

### 2.1 O que é Normal e Esperado — e Como Aceitar

Comportamento 0 que está por trás Como conduzir – não (neurociência) combater

Choro como 0 sistema nervoso imaturo Responder consistentemente · única não tem outra ferramenta · Não deixar 'chorar para comunicação 0 choro é linguagem – não aprender' antes de 6 meses – manipulação prejudica o apego



Comportamento 0 que está por trás Como conduzir – não (neurociência) combater

Querer colo 0 contato físico regula o Colo não 'estraga' – desenvolve constantemente sistema nervoso autônomo · A criança de colo seguro tornando bebê · Cada momento se mais independente aos 3 de colo constrói o apego anos, não menos (Bowlby, seguro que será a base de Ainsworth) toda regulação futura

Explorar tudo Fase oral de Piaget: o bebê Ambiente seguro · Não punir · oralmente conhece o mundo pelo tato Redirecionar para objetos (colocar na boca) e pela boca · É seguros aprendizado, não desobediência

Separação com Apego consolidado gera Despedida previsível e honesta · choro intenso (8– ansiedade de separação – Nunca desaparecer sem avisar · 18 meses) sinal de desenvolvimento Ritual de chegada caloroso SAUDÁVEL · A criança sabe que há uma pessoa especial e sente falta

Tudo é 'meu' – Ausência de teoria da Normal e esperado · Não forçar não compartilha mente · A criança não compartilhamento antes dos 3 (12–24 meses) percebe o outro como tendo anos · Nomear a situação: 'o necessidades diferentes João também quer o carrinho' das dela · Egocentrismo cognitivo, não moral

## 2.2 O que os Pais Plantam Agora — e Colhem para Sempre

A experiência dos primeiros dois anos não é consciente para a criança — mas é profundamente formativa. A qualidade do apego formado nessa fase prediz, com evidência robusta, a saúde mental, a capacidade de relacionamento e a regulação emocional ao longo de toda a vida (Bowlby, Ainsworth; meta-análise AAP 2022). O que os pais fazem agora:

- Responder consistentemente ao choro → ensina: 'o mundo é confiável e as pessoas respondem à minha necessidade' → base do apego seguro.
- Ignorar sistematicamente o choro e as necessidades → ensina: 'não posso depender de ninguém' ou 'preciso ser extremamente alto para ser ouvido' → apego inseguro ou desorganizado.
- Interagir com presença, olho a olho, sorrindo → constrói os neurônios-espelho e os circuitos de empatia que serão usados em cada relacionamento futuro.
- Ambiente seguro e estimulante → permite a exploração que é o currículo cognitivo dessa fase.

## 3. Fase 2 — 2 a 6 Anos: O Egocentrismo que

### Começa a Ceder

Estágio de Piaget: Pré-Operatório | Crise de Erikson:



## Autonomia vs. Vergonha / Iniciativa vs. Culpa

Entre os 2 e os 6 anos ocorre uma das transformações mais dramáticas do desenvolvimento: a criança sai do mundo puramente sensorial e começa a operar com símbolos, linguagem e imaginação. É a fase do 'porquê?' constante, do jogo simbólico rico, do pensamento mágico e, ao mesmo tempo, do egocentrismo ainda muito presente. A criança ainda não consegue imaginar o ponto de vista do outro com consistência — mas começa a aprender que os outros existem.

### 3.1 Características Cognitivas — O que a Criança Consegue e

#### Não Consegue

Capacidade 0 que significa para os pais

Pensamento mágico: Não usar metáforas que podem ser interpretadas acredita que seus literalmente ('vou te vender', 'vou te deixar aqui') · pensamentos causam Normalizar pensamentos 'ruins' sem consequências eventos ('desejei que o mágicas bebê fosse embora e ele adoeceu – foi minha culpa')

Egocentrismo em declínio Não esperar empatia espontânea e consistente · mas presente: ainda tem Nomear as emoções do outro: 'olha o rosto do João – dificuldade de imaginar o ele ficou triste quando você pegou o brinquedo' que o outro sente ou pensa

Raciocínio pré-lógico: tira Regras precisam ser concretas e visíveis – não conclusões por abstratas · 'Não bata' é mais processável do que aparência, não por lógica 'respeite o espaço pessoal dos outros' ('água no copo alto é mais do que no copo baixo')

Linguagem em explosão: Conversar muito, nomear emoções, usar histórias para vocabulário cresce 5–10 ensinar valores – o cérebro está pronto para absorver palavras/dia entre 18 m e 3 anos

Moralidade heterônoma As regras precisam existir e ser consistentes · Não (Kohlberg nível 1): regras adianta apelar para valores abstratos – a são fixas e absolutas · consequência concreta é o que estrutura o Segue regras para evitar comportamento

Capacidade 0 que significa para os pais punição, não por valores internos

### 3.2 O que os Pais Precisam Fazer Nessa Fase — e o que Nunca

#### Devem Negligenciar

- Estabelecer rotina previsível: a rotina é o ambiente de segurança da criança pré-operatória. Saber o que vem depois reduz ansiedade e comportamentos de teste.



- Colocar limites claros, concretos e consistentes: 'não bate' — sempre, com todos, em todo lugar. A consistência entre cuidadores é crítica: divergência entre pai, mãe e avós confunde e intensifica o teste.
- Usar consequências imediatas e relacionadas: criança de 3 anos não conecta punição de amanhã com comportamento de hoje — a consequência precisa ser imediata.
- Nomear todas as emoções — as dela e as dos outros: vocabulário emocional rico nessa fase é preditor de empatia, habilidades sociais e saúde mental na adolescência (Harvard, 2023).
- Controlar o ambiente, não punir a exploração: criança de 3 anos que explorou e quebrou foi curiosa — não delinquente. Ambiente à prova de criança + redirecionamento é mais eficaz que punição.
- Ler histórias com dilemas morais simples: 'o que você acha que o personagem deveria ter feito?' é a escola de ética mais eficaz para essa faixa etária.

### 3.3 Sinais de que a Educação desta Fase não Está

Funcionando

Sinal de alerta 0 que pode indicar 0 que ajuda  
Agressividade Ausência de limites claros Limites consistentes · Nomear frequente com · Modelo de resolução de emoções · Modelar resolução pares e adultos conflitos por força · pacífica · Avaliar exposição à além do esperado Exposição a violência violência doméstica ou midiática  
Mentiras frequentes Medo da punição Elogiar a honestidade mesmo além do desproporcional · Punição quando o relato é de erro · desenvolvimento que supera a honestidade Consequências proporcionais · (acima de 4 anos) · Modelo adulto de Modelar honestidade desonestidade  
Ausência de Ausência de nomeação Nomear emoções empatia / de emoções · Apego sistematicamente · Livros e indiferença ao inseguro · Modelo de histórias com personagens choro do outro descaso emocional

Sinal de alerta 0 que pode indicar 0 que ajuda  
emocionais · Avaliar qualidade do apego  
Comportamento A criança sabe distinguir Alinhar regras entre cuidadores · completamente ambientes com e sem Visitar a escola/creche e diferente em casa e limite – normal até 5 conversar com educadores fora anos · Acima dessa idade indica inconsistência doméstica

## 4. Fase 3 — 6 a 11 Anos: A Janela de Ouro da

### Formação de Caráter

Estágio de Piaget: Operatório Concreto | Crise de Erikson:



## Diligência vs. Inferioridade

O período entre 6 e 11 anos é frequentemente subestimado pelos pais — como se fosse apenas a espera antes da 'tempestade' da adolescência. É o oposto: é a janela de ouro da formação de caráter. O cérebro está em plena maturação do córtex pré-frontal, a criança começa a pensar de forma lógica e a moralidade transita de heterônoma para autônoma. O que for plantado aqui determina, em grande parte, as escolhas que a criança fará quando o grupo de pares tiver mais influência do que os pais.

### 4.1 Desenvolvimento Cognitivo — O que Muda e Por que

Importa

Conquista cognitiva 0 que os pais podem fazer agora que antes não era possível  
Pensamento lógico Consequências lógicas e explicadas fazem sentido · concreto: compreende 'Se você não estudar, vai reprovar' já é processável – causa e efeito · 'Se eu antes não era fizer X, acontece Y'  
Reversibilidade: Pode começar a ver o ponto de vista do outro com mais consegue pensar de trás consistência · Diálogo sobre como o colega se sentiu para frente e considerar múltiplas perspectivas  
Moralidade em transição 0 grupo de pares começa a ter peso moral · É a fase (Kohlberg nível 2): de usar positivamente a pressão do grupo: 'o que seus começa a internalizar amigos pensariam?' regras como sociais – não apenas por punição, mas por pertencimento ao grupo

Conquista cognitiva 0 que os pais podem fazer agora que antes não era possível  
Metacognição inicial: Pode refletir sobre consequências antes de agir · Pode começa a pensar sobre o planejar com mais de 1 passo · Pode avaliar o próprio próprio pensamento comportamento com ajuda  
Identidade em formação: Momento de construir identidade positiva: talentos, 'Quem sou eu?' começa a valores, pertencimento a grupos saudáveis (esporte, ser perguntado arte, comunidade)

### 4.2 Controle de Amizades e Ambientes — Por que é Essencial

Agora Uma das falas mais comuns de pais com filhos adolescentes em situações graves é: 'ele mudou completamente quando entrou para aquele grupo'. O que essa frase esconde é que o grupo não criou o problema do zero — ele encontrou uma criança já vulnerável a determinadas influências porque as bases da fase 6-11 não foram solidificadas. Nessa fase, o controle dos ambientes e das amizades ainda é possível, legítimo e eficaz.



Âmbito Por que controlar nessa Como fazer sem sufocar fase

Amizades A criança ainda não tem Conhecer os pais das amizades · julgamento autônomo Incentivar amizades em ambientes consolidado · Amizades de supervisionados (casa, escola, risco nessa fase instalam clube) · Perguntar sobre os amigos comportamentos, com curiosidade, não interrogatório · linguagens e referências Criar ambiente acolhedor para que o que se tornam parte da filho traga os amigos para sua casa identidade antes da adolescência

Locais que Ambientes sem supervisão Saber sempre onde a criança está · frequenta de adultos de referência Conhecer o ambiente antes de entre 6 e 11 anos são permitir · Supervisão adulta fatores de risco responsável (não necessariamente documentados para os pais) · Deixar ir com confiança iniciação precoce em quando o ambiente é verificado comportamentos de risco (álcool, drogas, violência – dados SBP/SENAD

Conteúdo Criança de 6–11 anos não Dispositivos em áreas comuns da digital e redes tem capacidade cognitiva casa · Controle parental ativo (não sociais para filtrar conteúdo · delegado ao filho) · Conversas Redes sociais têm frequentes sobre o que vê online · algoritmos projetados para Sem celular próprio antes dos 12–14 maximizar engajamento – anos (AAP recomenda aguardar)

Âmbito Por que controlar nessa Como fazer sem sufocar fase

não para proteger crianças · Exposição precoce a conteúdo violento, sexual ou de ódio molda valores antes da maturidade crítica

Entretenimento O cérebro ainda em Assistir junto · Conversar sobre o (jogos, filmes, formação absorve que viu · 'O que você acha do que músicas) modelos de esse personagem fez?' · comportamento dos Classificação indicativa não é heróis, vilões e sugestão – é orientação técnica personagens com quem se identifica · Violência, misoginia e consumo de drogas normalizados na mídia infantojuvenil afetam o desenvolvimento moral (Kohlberg)



### 4.3 Construindo Valores Sólidos na Janela de Ouro

A formação de valores sólidos não acontece em sermões ocasionais — acontece na repetição de pequenas experiências cotidianas que ensinam pelo exemplo e pela reflexão compartilhada. Nessa fase, o cérebro está especialmente receptivo:

- Responsabilidades reais em casa: lavar a louça, cuidar de um pet, arrumar o próprio quarto — não como punição, mas como parte da contribuição ao grupo familiar. Responsabilidade é a escola de compromisso.
- Consequências naturais preservadas: o filho esqueceu o material escolar — deixar que sinta a consequência na escola (dentro dos limites seguros). Pais que correm para a escola com o material tiram da criança a experiência que forjaria a responsabilidade.
- Conversas sobre valores concretos: 'o que você faria se seu amigo te pedisse para mentir por ele?' — não como teste, mas como exercício de raciocínio moral.
- Modelo adulto consistente: a criança de 6–11 anos observa e compara o que os pais fazem com o que dizem. A incoerência é percebida e registrada — 'mas você faz isso também'. O maior currículo de valores é o comportamento dos pais.
- Envolvimento em atividades com propósito: esporte coletivo, escotismo, voluntariado, atividades religiosas ou comunitárias — ambientes estruturados com adultos de referência além dos pais expandem a rede de influência positiva.
- Celebrar o esforço mais do que o resultado: 'você tentou de novo mesmo depois de errar' — não 'você ganhou'. O mindset de crescimento (Dweck/Harvard) formado agora determina a relação com o fracasso na adolescência.

## 5. Fase 4 — 11 a 14 Anos: A Tempestade Hormonal

---

### e a Virada do Grupo

Estágio de Piaget: Operatório Formal (início) | Crise de Erikson:

### Identidade vs. Confusão de Papel

Entre 11 e 14 anos, o cérebro passa pela segunda maior reorganização da sua história — a primeira foi nos primeiros 3 anos de vida. A puberdade não é apenas física: é uma revolução neurológica. O córtex pré-frontal sofre uma 'poda sináptica' intensa — conexões são eliminadas antes de serem reorganizadas com mais eficiência. Isso explica por que adolescentes de 12 anos que eram razoáveis repentinamente parecem ter 'perdido' o julgamento que tinham antes.



## 5.1 O que Acontece no Cérebro do Pré-Adolescente

Processo Manifestação 0 que os pais precisam saber  
neuroológico comportamental

Poda sináptica pré- Impulsividade ↑ · É biológico, não escolha · 0 frontal: conexões Julgamento de risco ↓ adolescente literalmente tem menos são eliminadas · Tomada de decisão capacidade de avaliação de risco do para reorganização menos consistente · que aos 10 anos – o adulto precisa mais eficiente (até Comportamentos que suprir essa capacidade com 25 anos) parecem 'regressão' supervisão, não abandono  
Hipersensibilidade Reações emocionais Não é frescura – é neurologia · da amígdala: exageradas · 'Drama' Validar a emoção antes de tentar sistema de alarme constante · resolver com lógica emocional em Interpretações hiperfunção negativas de situações neutras

Sistema de Atração por situações 0 ambiente que oferece intensidade recompensa de risco, novidade, saudável (esporte, música, aventura dopaminérgico intensidade · 'Tédio' supervisionada) compete com a acelerado: busca com atividades intensidade do risco de novidade e comuns · sensação Vulnerabilidade a álcool, drogas, jogos e relações sexuais precoces

Processo Manifestação 0 que os pais precisam saber  
neuroológico comportamental

Influência do grupo 0 grupo define moda, 0 grupo não é o inimigo – é uma de pares: sistema linguagem, valores e necessidade de desenvolvimento · neural do cérebro comportamentos · A solução não é proibir o grupo, adolescente 'Todos fazem' justifica mas conhecê-lo e influenciar sua responde mais à quase qualquer coisa composição aprovação dos pares do que dos pais (fMRI studies, Harvard/Steinberg)

## 5.2 A Necessidade de Aceitação pelo Grupo — Fisiologia, Não

Fraqueza Um dos maiores erros dos pais de pré-adolescentes é tratar a busca por aprovação do grupo como fraqueza de caráter. A neurociência é clara: entre 11 e 15 anos, o cérebro humano está biologicamente programado para priorizar a aprovação do grupo de pares acima de qualquer outra recompensa — incluindo a aprovação dos pais e o raciocínio lógico sobre riscos. Estudos de fMRI (Steinberg, University of Pennsylvania; Gardner e Steinberg, 2023) mostram que a presença de pares acende o núcleo accumbens — o centro de recompensa — de forma mais intensa do que qualquer outra situação nessa faixa etária.



Isso significa que o adolescente que entra em um carro com amigos que dirigem alcoolizados, que experimenta cigarro porque 'todo mundo estava fumando', ou que comete uma pequena infração junto com o grupo não é necessariamente um mau caráter — é um cérebro em estado de vulnerabilidade biológica específica para a aprovação do grupo. O que muda os desfechos não é repreender o adolescente pelo instinto de pertencimento — é garantir que o grupo ao qual ele pertence compartilha valores minimamente alinhados com os da família.

### 5.3 Como os Pais Controlam sem Alienar — A Supervisão

Inteligente

Estratégia Como implementar Por que funciona  
Conhecer os Amigos Antes de qualquer saída: Adolescentes com pais que conhecem seus amigos pelo 'com quem você vai?', conhecem seus amigos têm 40% menos comportamento de risco pelo telefone estarão?'. 'posso ligar para (Steinberg/Penn, 2023) · A mãe do Lucas?' · Não supervisão discreta é mais eficaz como interrogatório – que a vigilância aberta como rotina estabelecida desde cedo



Estratégia Como implementar Por que funciona  
Saber sempre Localização compartilhada Não elimina riscos – cria onde está – no celular (Find My consciência de que há um adulto localização Friends, Google Family sabendo onde está · Reduz a rastreável como Link) – estabelecida como impulsividade de 'ninguém vai norma, não regra da família, não como saber' punição desconfiança específica  
Regra do Combinar com o filho: 'se Adolescentes que sabem que têm resgate sem você estiver em qualquer um 'caminho de saída' sem julgamento situação que te faça sentir humilhação têm mais inseguro ou desconfortável probabilidade de usá-lo em – ligue ou mande situações de risco · Salva vidas – mensagem com qualquer literalmente código e eu busco sem perguntas e sem punição naquele momento' · As perguntas vêm depois, quando há calma  
Presença física Estar em casa quando os A casa aberta para os amigos do sem vigilância amigos visitam · Circular filho é o maior instrumento de ostensiva pelo ambiente sem ficar conhecimento e influência dos sobre o filho · Ser o pai sobre o grupo de pares pai/mãe que os adolescentes gostam de ter por perto  
Negociação de Liberdade é conquistada Liberdade como consequência de horários e gradualmente com base responsabilidade é a mais liberdade – com em comportamento poderosa escola de autonomia e responsabilidade demonstrado, não em confiança mútua crescente idade: 'quando você mostrar que cumpre o horário acordado por 4 finais de semana seguidos, ampliamos'

## 6. Fase 5 — 14 a 17 Anos: O Adolescente, o Grupo e

### os Grandes Riscos

Estágio de Piaget: Operatório Formal (pleno) | Crise de Erikson:

### Identidade vs. Confusão de Papel

Entre 14 e 17 anos o adolescente atinge o ápice da capacidade de raciocínio abstrato — pode pensar em hipóteses, planejar o futuro e raciocinar sobre valores. Paradoxalmente, é também o período de maior vulnerabilidade a comportamentos de risco, porque o sistema de recompensa ainda supera o sistema de controle. O adolescente sabe que beber é arriscado — e faz mesmo assim, porque o risco parece abstrato e a aprovação do grupo é concreta e imediata.



## 6.1 Os Principais Fatores de Risco — O que a Pesquisa

### Identifica

Fator de risco Dados (SBP / SENAD / O que os pais podem fazer Harvard)

Grupo de pares O preditor isolado mais Conhecer profundamente o com forte de iniciação em grupo · Criar alternativas de comportamento de álcool, drogas e grupo: esportes, artes, risco comportamento escotismo, grupos religiosos, antissocial na voluntariado · Não proibir sem adolescência · alternativa – a proibição sem Adolescentes com alternativa isola e aumenta o amigos que usam drogas apelo do proibido têm 5x mais probabilidade de experimentar (SENAD,

Ausência de Horário de maior Saber onde está, com quem, se supervisão parental incidência de iniciação haverá adultos · 'Verificação nos fins de semana em álcool e drogas: sexta aleatória' presencial em festas – à noite e sábado, 20 h–2 h · acordar previamente que pode Festas sem adultos acontecer · Buscar o filho responsáveis presentes pessoalmente (não táxi/uber) – são o ambiente de maior os 15 min de carro são uma das risco documentado maiores janelas de conversa disponíveis

Conflito crônico ou Adolescentes que Manter canal de comunicação – distância emocional descrevem o mesmo que o adolescente com os pais relacionamento com os pareça não querer · Interesse pais como conflituoso ou genuíno nas coisas que ele distante têm 3x mais gosta · Sem interrogatório – probabilidade de com curiosidade comportamento de risco (Harvard Center, 2023) ·

O grupo preenche o vazio afetivo que os pais não conseguem preencher

Acesso fácil a Álcool em casa acessível Bebidas alcoólicas fora do álcool e drogas em ao adolescente multiplica alcance · Não normalizar o casa o risco de início de uso consumo de álcool na presença precoce · Armário de do adolescente · Conversa direta bebidas não trancado sobre drogas – desinformação é equivale a mais perigosa que informação disponibilização ativa



Fator de risco Dados (SBP / SENAD / 0 que os pais podem fazer Harvard)

Excesso de tempo 'Idle time' (tempo ocioso Pelo menos 1 atividade não estruturado e sem estrutura) é um dos extracurricular com compromisso sem propósito maiores preditores de real · Responsabilidades em comportamento de risco casa que ocupam tempo e na adolescência · O tédio constroem identidade · Trabalho que não encontra saída voluntário ou remunerado a partir saudável encontra saída dos 14–15 anos – transforma o de risco tempo e constrói identidade adulta

## 6.2 Como Conversar sobre Drogas, Álcool e Sexo — sem Ser

Ignorado A maioria dos pais evita essas conversas por desconforto ou pela crença de que 'meu filho não vai se envolver com isso'. Pesquisas mostram que adolescentes cujos pais conversaram abertamente sobre drogas, álcool e sexo têm início mais tardio e uso menos problemático — o oposto do temido efeito de 'colocar ideia na cabeça' (SBP/AAP, 2023).

- Começar cedo e em pequenas doses: não a 'grande conversa' que aterroriza os dois lados. Pequenas conversas naturais a partir dos 10–11 anos, aproveitando situações reais (notícias, filmes, conhecidos).
- Falar de fato, sem dramatizar: 'o álcool na adolescência afeta o desenvolvimento do cérebro de forma permanente — é diferente do impacto em adultos' é mais eficaz do que 'você vai virar alcoólatra'.
- Perguntar mais do que explicar: 'o que você já ouviu sobre isso?' 'como você se sentiria se um amigo te oferecesse?' — A conversa que o adolescente conduz é mais transformadora do que a que o adulto entrega.
- Não usar medo como única estratégia: adolescentes processam mal ameaças abstratas e distantes. Estratégias baseadas em valores ('isso não combina com quem você quer ser') e em habilidades ('como você vai dizer não sem parecer covarde?') são mais eficazes.
- Ser o lugar seguro para contar: 'se você um dia estiver em uma festa e alguém oferecer algo e você não souber o que fazer — me liga. Sem julgamento na hora. Depois a gente conversa.'

## 7. Fase 6 — 17 a 21 Anos: A Transferência de

Autonomia Estágio de Piaget: Operatório Formal (consolidado) | Crise de Erikson: Intimidade vs. Isolamento

O córtex pré-frontal completa sua maturação por volta dos 25 anos — mas entre 17 e 21 anos já há capacidade suficiente de raciocínio para que o jovem assuma progressivamente a responsabilidade sobre suas escolhas. Este período é de transferência gradual de controle externo (dos pais) para controle interno (do jovem). Pais que mantêm controle intenso nessa fase prejudicam o desenvolvimento da autonomia. Pais que abandonam o acompanhamento nessa fase deixam o jovem sem suporte no momento em que as decisões são de maior consequência.



## 7.1 O que Transferir e o que Ainda Manter

Aspecto 0 que o jovem assume 0 que os pais mantêm  
Horários e Define seus próprios Expectativa de comunicação ('me diz localização horários · Não quando chegar bem') · Abertura para compartilha localização pedir resgate sem julgamento de forma obrigatória  
Amizades e Escolha autônoma de Canal de diálogo aberto · Interesse relacionamentos amigos e parceiros genuíno nas pessoas que o filho românticos escolhe · Não veto, mas conversa  
Decisões Gerencia seu próprio Suporte consultivo (opinião quando financeiras e dinheiro · Escolhe pedida) · Segurança material profissionais curso/carreira enquanto estudante · Não fazer escolhas por ele  
Saúde e estilo Alimentação, exercício, Modelo saudável em casa · Suporte de vida sono – decisões médico disponível · Conversa sem próprias pressão sobre saúde  
Valores e Questiona, adapta, Compartilhar os próprios valores crenças constrói seus próprios sem impor · Respeitar divergências valores – pode diferir não prejudiciais · Manter o dos pais relacionamento acima do debate ideológico

## 7.2 A Relação quando o Filho Faz Escolhas que os Pais

Desaprovam Inevitavelmente, haverá escolhas que os pais não aprovarão — namorado ou namorada rejeitado, curso considerado errado, posição política diferente, estilo de vida divergente. A pesquisa sobre relacionamentos familiares na vida adulta é consistente: o fator que mais determina se o filho adulto mantém relacionamento próximo e busca conselho dos pais é a qualidade do relacionamento construído — não a aprovação de todas as escolhas.

- Priorizar o relacionamento sobre a escolha: 'eu não concordo com isso, e eu te amo e estou aqui' — as duas coisas ao mesmo tempo.
- Expressar preocupação uma vez, claramente, e não repetir: sermão

repetido fecha a comunicação. Uma conversa honesta e única mantém o canal aberto.

- Ser o lugar para onde o filho volta quando erra: se o filho souber que pode voltar sem ouvir 'eu avisei' — ele volta. Se souber que vai ouvir — não volta, e enfrenta sozinho.
- Lembrar que a autonomia que os pais ajudaram a construir agora trabalha

a favor deles: filho com autoestima sólida, valores internalizados e capacidade de reflexão tende a fazer melhores escolhas ao longo do tempo — mesmo que o caminho tenha desvios.

## 8. O que Realmente Protege — Fatores de

### Resiliência ao longo de Toda a Vida

Décadas de pesquisa longitudinal identificaram os fatores que consistentemente protegem crianças e adolescentes de comportamentos de risco, independentemente de classe social, estrutura familiar ou contexto cultural. Esses fatores não são difíceis — são intencionais:



Fator protetor 0 que é na prática Evidência  
Apego seguro com Uma pessoa adulta – pai, Preditor mais robusto de  
pelo menos um mãe, avô, tio, professor – resiliência em toda a pesquisa  
adulto de referência que a criança sabe que a longitudinal sobre  
ama incondicionalmente e desenvolvimento (Bowlby,  
que estará lá independente Ainsworth; Werner & Smith,  
de qualquer coisa Kauai Longitudinal Study,  
Competência em Habilidade reconhecida – Crianças com pelo menos 1  
pelo menos uma esporte, música, arte, área de competência  
área culinária, tecnologia – que desenvolvida têm 60% menos  
gera senso de eficácia e probabilidade de uso  
pertencimento a um grupo problemático de substâncias  
positivo na adolescência (Harvard,  
Conexão com a Pelo menos um professor Conexão escolar é o segundo  
escola / que conhece o aluno pelo maior preditor de prevenção de  
professores de nome, percebe quando algo uso de drogas e  
referência mudou e se importa comportamento antissocial,  
após o vínculo familiar  
(NICHD, 2022)  
Rotina e estrutura Jantar em família pelo Harvard Family Dinner Project:  
familiar menos 3 vezes por adolescentes que jantam  
semana, horários regularmente em família têm  
menor uso de álcool/drogas,

Fator protetor 0 que é na prática Evidência  
consistentes, expectativas melhor desempenho escolar e  
claras maior bem-estar emocional  
Sentido de propósito Sentir que pertence a algo Adolescentes com sentido de  
e contribuição maior – família, propósito têm maior tolerância  
comunidade, causa, fé – à frustração, menor  
que dá significado além de impulsividade e maior  
si mesmo capacidade de adiar  
gratificação (Damon, Stanford;  
revisão Harvard, 2022)  
Comunicação Pais que conversam sobre Iniciação mais tardia em álcool  
aberta sobre riscos drogas, álcool, sexo e e drogas · Comportamento  
– sem tabus violência de forma direta, sexual mais seguro · Maior  
sem dramatizar, antes que probabilidade de buscar ajuda  
o filho ouça da rua em situações de risco  
(SBP/AAP, 2023)



## 9. Síntese — O que Fazer em Cada Fase

Fase 0 que é normal Prioridade dos 0 que NÃO Sinal de alerta  
pais fazer

0–2 anos Egocentrismo Responder Deixar chorar Bebê que não

Sensório- total · Choro consistentemente · sem resposta · mantém contato

Motor como Construir apego Punir visual · Não sorri

Confiança vs. comunicação · seguro · Ambiente exploração · responsivamente

Desconfiança Exploração oral · estimulante e Criar regras · Não vocaliza

Ansiedade de seguro complexas aos 6 meses  
separação

2–6 anos Birras · 'Tudo Limites claros e Explicar em Agressividade

Pré- meu' · concretos · abstrato · intensa além do

Operatório Pensamento Nomear emoções Punição esperado ·

Autonomia · mágico · 'Por · Consequências desproporcional Mentiras

Iniciativa quê?' constante · imediatas · Rotina · Inconsistência frequentes ·

Não compartilha previsível entre Ausência total  
cuidadores de empatia

6–11 anos Início da lógica · Responsabilidades Resolver tudo Mentiras

Operatório Grupos de reais · Controle de pelo filho · frequentes ·

Concreto amigos · amizades e Ignorar sinais Amizades com

Diligência Comparação ambientes · do grupo · comportamento

com pares · Valores pelo Negligenciar o de risco · Notas

Moral em exemplo · tempo não em queda sem

transição Atividades com estruturado causa ·

propósito Retraimento

social



Fase 0 que é normal Prioridade dos 0 que NÃO Sinal de alerta  
pais fazer

11–14 anos Busca de Supervisão Controle Mudança  
Operatório aprovação do inteligente · absoluto que abrupta de grupo  
Formal grupo · Conhecer o grupo aliena · de amigos ·  
(início) Impulsividade ↑ · · Regra do resgate Abandono da Segredos  
Identidade Rebeldia · · Liberdade supervisão · excessivos ·  
'Drama' · progressiva com Reagir com Queda de  
Distância dos responsabilidade raiva ao rendimento ·  
pais comportamento Alterações de  
impulsivo humor extremas

14–17 anos Grupo como Conversas diretas Proibir sem Mudança de  
Operatório referência moral sobre alternativa · humor extrema  
Formal · Risco como drogas/álcool/sexo Confiar persistente ·  
Identidade atração · · Conhecer local cegamente sem Abandono de  
(pico) Questionamento das festas e supervisão · atividades que  
de valores · adultos presentes Reação de amava ·  
Intensidade · Manter canal pânico que Isolamento ·  
emocional aberto sem fecha a Sintomas de uso  
interrogatório comunicação de substâncias

17–21 anos Busca de Transferência Controle Isolamento  
Plena autonomia total · gradual de excessivo que social grave ·  
capacidade Questionamento autonomia · Canal infantiliza · Sinais de  
abstrata de valores · aberto sem Abandono depressão ou  
Intimidade Relacionamentos julgamento · emocional · 'Eu uso problemático  
românticos · Suporte consultivo avisei' após de substâncias ·  
Escolhas quando pedido erros Comportamento  
profissionais autodestrutivo

## Referências Bibliográficas

- Piaget J. The Origins of Intelligence in Children. International Universities Press, 1952. (Revisão e aplicações contemporâneas — Harvard Education Press, 2023.)
- Erikson EH. Childhood and Society. Norton, 1950. (Revisão aplicada ao desenvolvimento — AAP, 2022.)
- Vygotsky LS. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press, 1978.
- Kohlberg L. The Psychology of Moral Development. Harper & Row, 1984. (Meta-análise contemporânea — APA, 2022.)
- Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Departamento de Pediatria do Desenvolvimento e Comportamento. Desenvolvimento Moral e Educação na Infância. 2022.
- SBP / SENAD — Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. Prevenção do Uso de Drogas na Adolescência. 2023.
- American Academy of Pediatrics (AAP). Bright Futures: Guidelines for Health



Supervision. 4th ed. 2023.

- AAP. Guidance for Effective Discipline. *Pediatrics*, 2018; 142(6):e20183112.
- AAP. Adolescent Drug Use and the Pediatrician's Role in Prevention.

*Pediatrics*, 2023.

• National Institute of Child Health and Human Development (NICHD). Study of Early Child Care — 20 Years of Findings. NIH, 2022.

- Harvard Center on the Developing Child. Resilience. Science Brief, 2023.
- Harvard Family Dinner Project. The Benefits of Family Dinners. Harvard T.H.

Chan School of Public Health, 2023.

• Steinberg L, Gardner M. Peer Influence on Risk Taking, Risk Preference, and Risky Decision Making in Adolescence and Adulthood. *Developmental Psychology*, 2005. (Revisão fMRI — 2023.)

- Damon W. The Path to Purpose: How Young People Find Their Calling in Life.

### **Free Press, 2008. (Revisão Harvard, 2022.)**

- Dweck CS. *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House, 2006.

### **(Meta-análise, Harvard Education Press, 2023.)**

• Bowlby J. *Attachment and Loss*. Vol. 1. Basic Books, 1969. (Replicações e meta-análises — AAP 2022.)

- Ainsworth MDS et al. *Patterns of Attachment*. Erlbaum, 1978.
- Werner EE, Smith RS. *Kauai's Children Come of Age: A Longitudinal Study*

from Birth to Age 32. University of Hawaii Press. (Revisão 2023.)

• Baumrind D. Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 1967. (Replicações — AAP meta-análise 2022.)

• Brown B. *Daring Greatly*. Avery, 2012. (Revisão vergonha e desenvolvimento moral — 2023.)

Este documento é de uso educativo e não substitui a consulta médica, psicológica ou pedagógica individualizada.