

DRA. FRANCES E. JENSEN

com **AMY ELLIS NUTT**

0
CÉREBRO
ADOLESCENTE

**GUIA DE SOBREVIVÊNCIA
PARA CRIAR ADOLESCENTES
E JOVENS ADULTOS**



0
CÉREBRO
ADOLESCENTE

DRA. FRANCES E. JENSEN

com AMY ELLIS NUTT

0
CÉREBRO
ADOLESCENTE

GUIA DE SOBREVIVÊNCIA
PARA CRIAR ADOLESCENTES
E JOVENS ADULTOS

TRADUÇÃO DE:
LÚCIA RIBEIRO DA SILVA



Copyright © 2015 by Frances E. Jensen with Amy Ellis Nutt
Publicado mediante acordo com a Harper Collins Publishers.

TÍTULO ORIGINAL
The Teenage Brain

REVISÃO
Guilherme Semionato
Juliana Werneck

DESIGN DE CAPA
© HarperCollinsPublishers Ltd. 2014

DIAGRAMAÇÃO E ADAPTAÇÃO DE CAPA
ô de casa

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ
J53c

Jensen, Frances E.

O cérebro adolescente : guia de sobrevivência para criar adolescentes e jovens adultos / Frances E. Jensen, Amy Ellis Nutt ; tradução Lúcia Ribeiro da Silva. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Intrínseca, 2016.

Tradução de: The teenage brain : a neuroscientist's survival guide to raising adolescents and young adults
Inclui bibliografia e índice
ISBN 978-85-8057-990-1

1. Neurociência. 2. Adolescência. 3. Pais e adolescentes. I. Nutt, Amy Ellis. II. Silva, Lúcia Ribeiro da. III. Título.

16-35273

CDD: 612.823

CDU: 612.821.3

[2016]

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA INTRÍNSECA LTDA.
Rua Marquês de São Vicente, 99/3ª andar
22451-041 – Gávea
Rio de Janeiro – RJ
Tel./Fax: (21) 3206-7400
www.intrinseca.com.br

Este livro é dedicado a meus dois filhos, Andrew e Will. Vê-los crescerem e se transformarem em jovens adultos, emergindo de seus anos da adolescência, foi minha grande alegria, e é provável que conduzi-los ao longo desse período tenha sido a tarefa mais importante da minha vida. Perfizemos juntos uma jornada e meus filhos me ensinaram tanto quanto eu a eles. O produto é este livro, e espero que ele contribua com informações não apenas às pessoas que ajudam a criar adolescentes, mas também aos próprios adolescentes.

Quando eu era um garoto de quatorze anos, meu pai era tão ignorante que eu mal suportava ter o velho por perto. Mas, quando cheguei aos vinte e um, foi assombroso ver o quanto ele havia aprendido em sete anos.

— MARK TWAIN

Quisera eu que não houvesse idade entre os dezesseis e os vinte e três anos, ou que nesse tempo a juventude dormisse, pois nele nada se faz além de deixar filhos nas moças, destruir os velhos, furtar e procurar brigas...

— *CONTO DE INVERNO*,
WILLIAM SHAKESPEARE

Sumário

Introdução: ser adolescente	11
1 A entrada na adolescência	22
2 A construção do cérebro	30
3 Sob o microscópio	49
4 Aprendizagem: uma tarefa para o cérebro adolescente	64
5 Sono	81
6 Correr riscos	95
7 Tabaco	105
8 Álcool	113
9 Maconha	126
10 Drogas pesadas	141
11 Estresse	150
12 Doença mental	160
13 A invasão digital do cérebro adolescente	178
14 Questões de gênero	194
15 Esportes e concussões	204

16	Crime e castigo	217
17	Além da adolescência: ainda não acabou	236
	Pós-escrito: considerações finais	245
	<i>Agradecimentos</i>	249
	<i>Glossário</i>	251
	<i>Notas</i>	255
	<i>Bibliografia</i>	269
	<i>Fontes on-line</i>	289
	<i>Lista de ilustrações</i>	291
	<i>Índice remissivo</i>	297

Introdução:

ser adolescente

O que deu na cabeça dele?

Meu lindo filho de cabelo castanho-avermelhado havia acabado de voltar da casa de um amigo, com o cabelo tingido de preto. Apesar do meu pânico íntimo, não falei nada.

— Quero fazer mechas vermelhas — disse-me ele, com ar displicente.

Fiquei boquiaberta. *Esse é mesmo o meu filho?! Comecei a me fazer essa pergunta com frequência quando Andrew, então com quinze anos, cursava o primeiro ano do ensino médio em uma escola particular do estado de Massachusetts, ao mesmo tempo em que eu procurava manifestar empatia por ele. Divorciada e trabalhando fora, eu tinha dois filhos adolescentes e enfrentava horários prolongados como médica e professora no Hospital Infantil de Boston e na Faculdade de Medicina de Harvard. Por isso, se em alguns momentos eu me sentia culpada pelo tempo que passava longe dos meus meninos, também estava decidida a ser a melhor mãe que pudesse. Afinal, eu era membro do corpo docente de um departamento de neurologia pediátrica e pesquisadora ativa do desenvolvimento cerebral. O cérebro da garotada era minha especialidade.*

De repente, porém, meu primogênito de temperamento meigo tinha se tornado um desconhecido, imprevisível, determinado em ser diferente. Acabara de ser transferido de uma escola muito convencional que ia até o nono ano, na qual paletó e gravata eram a norma, para uma instituição muito progressista de

ensino médio. Na chegada, ele aproveitou plenamente o novo ambiente, e parte disso significou vestir o que poderíamos descrever como um estilo “alternativo”. Sejam francos: o melhor amigo dele tinha o cabelo azul e espetado. Preciso dizer algo mais?

Respirei fundo e procurei me acalmar. Aborrecer-me com ele, eu sabia, não faria bem a nenhum de nós e só tenderia a aliená-lo ainda mais. Meu filho, pelo menos, se sentira suficientemente à vontade para me contar algo que queria fazer, antes de colocar a ideia em prática. Era uma oportunidade, percebi, e tratei de aproveitá-la depressa.

“Em vez de estragar seu cabelo com uma tintura barata, dessas vendidas em qualquer lugar, que tal se eu levasse você ao meu cabeleireiro para fazer as mechas vermelhas?”, perguntei. Como eu também pagaria, Andrew concordou, todo contente. Meu cabeleireiro, ele mesmo uma espécie de *punk*, empenhou-se totalmente na tarefa. E fez um ótimo trabalho, de fato — tão bom que a namorada de Andrew na época sentiu-se inspirada a tingir o cabelo exatamente da mesma forma. Tentou isso sozinha, e nem é preciso dizer que os resultados foram diferentes.

Ao lembrar aqueles tempos, percebo quanto do que eu julgava conhecer sobre meu filho durante aquela fase turbulenta de sua vida pareceu virar de cabeça para baixo. (Será que aquela coisa no meio do quarto dele era um monte de composto orgânico, ou seria a roupa suja?) Andrew parecia preso entre a infância e a idade adulta, ainda às voltas com sentimentos confusos e comportamentos impulsivos, porém mais homem do que menino em termos físicos e intelectuais. Estava fazendo experiências com sua identidade, e o elemento mais básico dessa identidade era a aparência. Como mãe e neurologista, eu supunha saber tudo que era preciso a respeito do que se passava na cabeça do meu adolescente. É claro que não sabia. E decerto também não sabia o que se passava fora da cabeça dele! Assim, como mãe e cientista, concluí que eu precisava — e *tinha* que — descobrir.

No campo profissional, naquela época, eu vinha estudando primordialmente o cérebro de bebês e dirigindo um laboratório de pesquisa que se dedicava em grande parte à epilepsia e ao desenvolvimento cerebral. Também praticava neurociência translacional, o que significa, simplesmente, tentar criar novos tratamentos para transtornos mentais. De repente, porém, eu tinha um novo experimento e projeto científico: meus filhos. O mais novo, Will, tem apenas dois anos a menos que Andrew. Que viria eu a enfrentar quando ele

chegasse à mesma idade do irmão mais velho? Havia muitas coisas que eu não compreendia. Quase da noite para o dia, vi Andrew metamorfosear-se num ser diferente, mas no fundo sabia que ele ainda era o mesmo menino maravilhoso, gentil e inteligente de sempre. Então, o que havia acontecido? Para descobrir, resolvi mergulhar no mundo das pesquisas sobre essa espécie meio estranha na minha família, o chamado adolescente, e usar esse conhecimento para ajudar a mim mesma e meus filhos a transpor com mais suavidade o caminho à idade adulta.

O cérebro adolescente foi uma área de estudos relativamente negligenciada até uns dez anos atrás. A maioria dos dólares das pesquisas de neurologia e neuropsicologia é investida no desenvolvimento do cérebro do recém-nascido e da criança — desde as deficiências na aprendizagem até a terapia precoce de enriquecimento da experiência —, ou, no outro extremo do espectro, para as doenças do cérebro idoso, em especial o mal de Alzheimer. Até alguns anos atrás, a neurociência do cérebro adolescente era pouco financiada, pouco pesquisada e, obviamente, não muito bem compreendida. Os cientistas acreditavam — incorretamente, como se constatou — que o crescimento cerebral estava praticamente concluído quando a criança chegava ao jardim de infância; foi por isso que, nas duas últimas décadas, os pais de bebês e crianças pequenas, na tentativa de promover a educação dos filhos, inundaram a garotada de ferramentas e acessórios de aprendizagem, como DVDs do Bebê Einstein e kits de descoberta do Bebê Mozart. Mas e o cérebro adolescente? Quase todos achavam que ele era basicamente igual ao do adulto, apenas com menos rodagem.

O problema dessa suposição é que ela estava errada. Muito errada. Outros equívocos e mitos sobre o cérebro e o comportamento adolescente são tão arraigados que constituem crenças sociais aceitas: os adolescentes são impulsivos e emotivos por causa do intenso fluxo hormonal; os adolescentes são rebeldes e desafiadores porque querem ser difíceis e diferentes; e se, vez por outra, eles bebem demais, sem que seus pais consentam, bem, o cérebro deles é resiliente, de modo que decerto se recuperará sem sofrer efeitos permanentes. Outra suposição é que a sorte já foi lançada na puberdade: sejam quais forem o QI ou os talentos evidentes do indivíduo (o tipo com vocação para matemática e ciências *versus* aquele com vocação para linguagem e arte), ele permanecerá assim pelo resto da vida.

Mais uma vez, tudo errado. O cérebro adolescente encontra-se em um ponto muito especial do desenvolvimento. Como revelará este livro, aprendi que existem

vulnerabilidades singulares nesta faixa etária, mas há também a possibilidade de canalizar forças excepcionais que vão desaparecendo ao entrarmos na idade adulta.

Quanto mais eu estudava a literatura científica que vinha surgindo sobre adolescentes, mais compreendia o erro que era olhar para o cérebro adolescente pelo prisma da neurobiologia do adulto. O funcionamento, as conexões, a capacidade — aprendi que tudo é diferente nesta fase. Também me dei conta de que essa nova ciência do cérebro adolescente não era conhecida da maioria dos pais, ou, pelo menos, não estava atingindo os pais sem formação em neurociências. E este era exatamente o público que precisava saber da nova ciência do cérebro adolescente: pais, tutores e educadores, tão perplexos, frustrados e enfurecidos com os adolescentes sob seus cuidados quanto eu.

Aos dezesseis anos, Will, meu filho caçula, passou no exame de direção.* Raras vezes me dera motivos de preocupação, mas isso mudou em uma certa manhã. Semanas depois de obter a carteira de habilitação, ele começou a ir à escola dirigindo nosso Dodge Intrepid modelo 1994 — um carro grande, antigo e seguro. Tudo parecia correr bem. Como de praxe, Will saiu por volta das 7h30, porque as aulas começavam às 7h55. E lá foi ele. Quando eu ia cruzando a porta, de saída para meu trabalho, por volta das 7h45, recebi uma ligação: “Mãe, está tudo bem comigo, mas o carro está destruído.” Bem, em um primeiro momento, dei graças por ele ter tido a presença de espírito de começar por me dizer que estava bem, mas tive visões do carro enroscado numa árvore. “Estou a caminho”, respondi, e pulei para o meu carro. Quando me aproximava da entrada da escola, vi as luzes piscantes dos carros de polícia. O que ele tinha feito? Bem, em termos simples, Will havia decidido que podia se espremer para virar à esquerda na entrada da escola, pela pista de trânsito rápido que vinha em sentido contrário. Poderia ter funcionado, se do outro lado viesse dirigindo uma mãe parecida comigo, que balançaria a cabeça e meteria o pé no freio. Mas, no caso de Will, naquela manhã, o outro motorista era um rapaz de 23 anos, um operário da construção civil ao volante de um Ford F-150, a caminho do trabalho. Estava tão pouco disposto a ceder a preferência quanto meu filho se dispusera a esperar para cruzar a rua. Então, aconteceu o acidente. Foi bom saber que os airbags de 1994 ainda funcionavam em 2006.

Lá estava Will, parado junto ao carro totalmente destruído, bem na entrada da escola, muito sem jeito, já que quase todas as pessoas iam passando por ele, conforme os alunos, funcionários e professores chegavam para o dia de aula.

* No Brasil, a carteira de habilitação pode ser obtida a partir dos dezoito anos. (N. da E.)

Que lição para o meu filho! Isso foi algo que reconheci prontamente — e me senti muito grata por ele e o outro motorista terem saído ilesos daquela batalha de vontades sobre quem tinha a preferência.

O que deu na cabeça dele?, perguntei-me, quase num reflexo.

E em seguida: *Ah, não, lá vamos nós de novo.*

Dessa vez, porém, eu me acalmei depressa. Já tinha bastante conhecimento. Sabia que o cérebro de Will, assim como o de Andrew e o de todos os outros adolescentes, era um trabalho em andamento. É claro que ele já não era criança, mas seu cérebro ainda estava em desenvolvimento, mudando e até crescendo. Eu não reconhecera isso até Andrew me fazer sentar e perceber o que eu já sabia sobre o cérebro infantil: que a questão é menos o que *acontece* na cabeça do adolescente do que aquilo que *não acontece*.

O cérebro adolescente é um órgão notável, capaz de uma estimulação titânica e de assombrosas proezas de aprendizagem, como você descobrirá neste livro. Granville Stanley Hall, o fundador do movimento dos estudos sobre a criança, escreveu em 1904 sobre a exuberância da adolescência:

Esses anos são a melhor década da vida. Nenhuma idade é tão receptiva a tudo que há de melhor e mais sábio no esforço adulto. Em nenhum solo psíquico, além disso, as sementes, tanto boas quanto más, criam raízes tão profundas, crescem com tanto vigor ou dão frutos com tanta rapidez ou tanta certeza.¹

Com otimismo, Hall disse que a adolescência era “o nascimento da imaginação”;² mas também sabia que essa idade de empolgação tinha seus perigos, que incluíam impulsividade, admissão de riscos, oscilações de humor, falta de discernimento e juízos precários. O que ele não tinha como prever em sua época era a gama assombrosa de perigos a que os adolescentes ficariam expostos, em nossos dias, com os meios de comunicação sociais e a internet. Quantas vezes eu soube por amigos, colegas e até estranhos que me procuraram, depois de ouvirem palestras minhas, das loucuras que seus filhos adolescentes ou os amigos deles tinham acabado de fazer? A filha que “roubou” a motocicleta do pai e bateu com ela no meio-fio. Os garotos que faziam *planking* — pôr-se deitados de bruços, como uma prancha, sobre toda e qualquer superfície (inclusive o parapeito da sacada) — e fotografavam uns aos outros nessas posições. Ou, pior ainda, os adeptos a *vodka eyeballing* — pingar a bebida diretamente no olho, para obter uma sensação imediata de euforia —, ou os que, com medo de um exame

toxicológico para conseguir um emprego de fim de semana, ingeriam alvejante diluído em água, achando que ele “limparia” de sua urina a maconha que haviam fumado na noite anterior.

O cérebro das crianças e dos jovens continua a ser fisiologicamente moldado por seu meio até bem depois de meados da casa dos vinte anos. Portanto, além de ser um período de enormes promessas, a adolescência é também uma época de riscos singulares. Todos os dias, como mostrarei, há cientistas descobrindo aspectos em que o cérebro adolescente funciona e reage ao mundo de maneira diferente do cérebro da criança ou do adulto. E o modo de o cérebro adolescente reagir ao mundo tem muito a ver com as decisões impulsivas, irracionais e desatinadas que os adolescentes parecem tomar com tanta frequência.

Parte do problema de compreender de verdade os nossos adolescentes somos nós, os adultos. É muito frequente lhes transmitirmos mensagens dúbias. Presumimos que, quando um filho nosso começa a parecer fisicamente adulto — a menina que desenvolve seios, o garoto que tem pelos no rosto —, ele deve agir e ser tratado como adulto, com todas as responsabilidades que atribuímos a nossos pares. Os adolescentes norte-americanos podem ingressar nas forças armadas e ir à guerra, casar-se sem o consentimento dos pais e, em alguns lugares, ocupar cargos políticos. Nos últimos anos, pelo menos sete deles foram eleitos prefeitos de pequenas cidades dos estados de Nova York, Pensilvânia, Iowa, Michigan e Oregon. De fato, a lei norte-americana com frequência trata os adolescentes como adultos, sobretudo quando eles são acusados de crimes violentos e julgados em varas criminais destinadas a adultos. Entretanto, de uma infinidade de maneiras, também tratamos nossos adolescentes como crianças, ou, pelo menos, como adultos não totalmente competentes.

Como dar sentido a nossas próprias mensagens conflitantes? É *possível* dar sentido a elas?

Nos últimos anos, fiz palestras por todos os Estados Unidos — para pais, adolescentes, médicos, pesquisadores e psicoterapeutas — para explicar os riscos e as recompensas pertinentes à nova ciência do cérebro adolescente. Este livro foi instigado pelo número gigantesco, até esmagador, de respostas que recebi de pais e educadores (e, às vezes, até de adolescentes) que me ouviram falar. Todos queriam compartilhar suas histórias, fazer perguntas e tentar compreender de que maneira ajudar os filhos — e a si mesmos — a transpor essa fase da vida que é emocionante, mas desconcertante.

A verdade, como aprendi com meus próprios filhos, é que os adolescentes não são uma espécie estranha, mas apenas uma espécie mal compreendida. Sim,

eles são diferentes, mas há importantes razões fisiológicas e neurológicas para essas diferenças. Neste livro, pretendo explicar como o cérebro adolescente oferece *grandes vantagens*, por um lado, mas tem, por outro, *vulnerabilidades não percebidas e não reconhecidas*. Espero que os leitores o utilizem como um livro de referência, uma espécie de manual do usuário ou guia de sobrevivência sobre como cuidar do cérebro adolescente e alimentá-lo. Em última instância, quero fazer mais do que ajudar os adultos a compreender melhor seus adolescentes. Quero oferecer uma orientação prática, para que os pais também possam ajudar seus filhos. Os adolescentes não são os únicos que precisam transpor esse período da vida — um período empolgante, mas traiçoeiro. Pais, tutores e educadores também precisam fazê-lo. Eu o fiz — duas vezes. Ele é acabrunhante, instigante e confuso, tudo ao mesmo tempo. Como pais, nós nos preparamos para o que será uma volta e tanto na montanha-russa, mas, na vasta maioria dos casos, a corrida desacelera, estabiliza-se e proporciona diversas histórias para contarmos posteriormente.

Quase dez anos atrás, quando me ficou claro que ser mãe de adolescentes não se parecia em nada com cuidar de crianças crescidas, eu disse a mim mesma: *Tudo bem, vamos trabalhar nisso juntos*. Fiquei na marcação cerrada de meus filhos. Certa ocasião, quando Andrew ainda estava no primeiro ano do ensino médio, chegou aquele momento inevitável em que as provas se aproximavam e ele continuava a dar mais atenção aos esportes e às festas do que aos livros e aos deveres de casa. Como sou cientista, sei que a aprendizagem é cumulativa — tudo que é novo baseia-se em algo que o indivíduo acabou de aprender, de modo que ele tem que aguentar firme, ficar no controle de tudo. Assim, peguei um bloco de notas, examinei capítulo por capítulo os livros didáticos de Andrew e, num dos lados do papel, selecionei um problema para ele resolver, colocando a resposta dobrada do outro lado. Ele só precisava de um modelo, um molde, uma estrutura. Foi um momento decisivo para meu filho e para mim. Ele se deu conta de que realmente tinha que fazer o trabalho — sentar-se e dar conta daquilo — para aprender. Também percebeu que trabalhar na cama, com tudo espalhado à sua volta, não estava ajudando. Ele precisava de mais estrutura, e por isso sentou-se à escrivaninha, com um apontador de lápis e uma folha de papel à frente, e aprendeu a impor ordem a si. Precisava de dicas externas. Eu sabia planejar e ele, naquele momento, não. Dispor de um ambiente estruturado o ajudou a aprender, e ele ficou realmente bom nisso, passando horas sentado em sua cadeira diante da escrivaninha. Sei disso porque ia verificar. Eu também sabia que esse era um bom exemplo de aprendizagem dependente do lugar. Os cientistas

já mostraram que a melhor maneira de lembrar o que se aprendeu é voltar ao local onde aquilo foi aprendido. Para Andrew, era a escrivaninha do seu quarto. Como explicarei mais adiante, os adolescentes são “fissurados” em aprender — têm o cérebro preparado para adquirir conhecimentos —, de modo que onde e como aprendem são importantes, e qualquer pai ou mãe pode ajudar a criar um lugar em que sejam feitos os deveres de casa. E, como os deveres são uma das coisas principais que a garotada faz em casa, você pode manter o envolvimento com seus adolescentes, mesmo que não tenha um diploma de medicina nem doutorado na matéria ou nas matérias que eles passaram meses negligenciando. Você pode se oferecer para revisar os trabalhos, verificar a ortografia de suas redações, ou simplesmente certificar-se de que eles fiquem sentados em cadeiras confortáveis à escrivaninha. Ainda que não tenha o cabeleireiro certo para fazer mechas vermelhas, o importante é que você possa ao menos arranjar depressa uma tintura a ser feita em casa, quando eles quiserem se transformar por fora. Deixe-os experimentar com essas coisas mais inofensivas, em vez de se rebelarem e entrarem em encrencas mais sérias. *Procure não se concentrar em vencer as batalhas, quando precisa vencer a guerra* — o objetivo final é ajudá-los a atravessar a experimentação de que eles necessitam instintivamente, sem efeitos nocivos a longo prazo. Os anos da adolescência são uma ótima época para testar onde estão os pontos fortes de um jovem e para aplainar os pontos fracos que exijam atenção.

O que não convém fazer é ridicularizar, emitir juízos moralistas, reprovar ou fazer pouco-caso. Em vez disso, você precisa entrar na cabeça do seu filho ou filha. Todo jovem tem alguma coisa com que está lutando, e você pode tentar ajudar nisso. Os adolescentes podem ser totalmente atrapalhados: esquecer de levar os livros para casa, amassar anotações importantes no fundo da mochila, entender mal as tarefas designadas como dever de casa. Às vezes — muitas, na verdade —, são apenas desorganizados, não prestam atenção aos detalhes do que acontece à sua volta, de modo que achar que eles vão descobrir como fazer os deveres de casa pode ser, na verdade, esperar demais. Seus adolescentes nem sempre vão aceitar sua orientação, mas você não poderá dá-la se não estiver presente, se não tentar compreender como eles aprendem. Saiba que eles estão igualmente intrigados com o comportamento imprevisível que têm e com a caixa de ferramentas desordenada que chamam de cérebro. Só não estão num momento em que se disponham a dizer isso a você. O orgulho e a reputação são importantes para os adolescentes, que não conseguem olhar para dentro de si e exercer uma autocrítica.

É disto que trata este livro: saber onde estão os limites deles e o que você pode fazer para apoiá-los. Para que você não fique com raiva nem confuso com seus adolescentes, ou simplesmente se renda, jogando as mãos para o alto; quero ajudá-lo a entender o que os torna tão irritantes. Muito do que há neste livro lhe causará surpresa — surpresa porque, provavelmente, você achava que o comportamento recalcitrante dos adolescentes era algo que eles podiam controlar, ou, pelo menos, deviam poder; que a insensibilidade, a raiva ou a atitude desligada deles era inteiramente consciente; e que a recusa a ouvir sugestões, pedidos ou exigências que você lhes faz era puro voluntarismo. Mais uma vez, nada disso é verdade.

A viagem pela qual o conduzirei neste livro vai chocá-lo em alguns momentos, mas, ao término, garanto que ganhará discernimento sobre o que faz seus adolescentes funcionarem, porque terá uma compreensão muito melhor de como funciona o cérebro deles. Sempre que possível, esforço-me por revelar os dados *reais* de artigos divulgados em publicações científicas *reais*. Neles, há muitos dados que não foram “traduzidos” para o público em geral. Mais importante ainda, a geração adolescente tem enorme apreço por informações. Por isso, ao conversar com adolescentes, você tem o dever de oferecer *dados* reais. Introduzi todas as cifras que pude, nos pontos em que é mostrada a ciência efetiva, e assinalo em que aspectos ela se aplica a nosso conhecimento dos pontos fortes e fracos da adolescência. Há muitos mitos por aí que precisam ser desmascarados a respeito dos adolescentes; estas páginas são uma tentativa de eliminá-los aos poucos e de explorar a nova ciência disponível para nos instruir.

Entretanto, para que este livro seja de fato eficaz, você deve lembrar uma regra simples: primeiro, conte até dez. Isso se tornou uma espécie de mantra na criação de meus filhos. Porém, significa mais do que apenas respirar fundo. Deixe-me explicar. Nos cursos de liderança que fiz para minha carreira profissional, um tema sempre enfatizado era o lema dos escoteiros: “Sempre alerta.” Aprendi nesses seminários que o tempo médio gasto por um homem ou uma mulher de negócios dos Estados Unidos na preparação para uma reunião é de aproximadamente dois minutos. É provável que gastemos mais tempo na simples marcação dessas reuniões do que efetivamente pensando no que diremos ou faremos nelas. Não estou me referindo a grandes apresentações. Refiro-me àqueles encontros nos quais, com demasiada frequência, entramos de maneira descuidada, sem gastar muito tempo em reflexões prévias. Assim que eu soube dessa estatística, fiquei assustada, mas depois pensei em meu mundo profissional, no qual chefo

o departamento de neurologia de uma grande universidade e tenho meu próprio laboratório, com muitos alunos de graduação e pós-graduação; e então me dei conta: é mesmo, é basicamente isso o que acontece. Ninguém investe muito tempo em planejar ou “ensaiar” para todas as reuniões com os colegas e a equipe; e, no entanto, é comum serem essas interações mais pessoais, mais diretas, as que desempenham um papel crucial no sucesso de uma organização. De modo similar, a impressão que causamos nos outros nesses encontros pode afetar o rumo tomado em nossa carreira; por isso é tão importante planejar com antecedência, pelo menos por mais que apenas alguns minutos, e pensar em como as outras pessoas reagirão. Revise mentalmente o que você quer dizer, passo a passo, e imagine a gama de reações. Em seguida, imagine que a outra pessoa é seu filho ou sua filha adolescente. Estar alerta para reações positivas e negativas ajudará a guiá-lo enquanto você considera suas opções sobre o que dizer ou fazer em seguida. Se você parecer esquentado ou mentalmente desorganizado, perderá a credibilidade, quer o encontro seja com um colega, um empregado ou seu adolescente.

Para os pais ou professores, ou qualquer pessoa que tenha uma relação afetiva com um adolescente, a leitura deste livro proporcionará fatos — e firmeza. Mudar o comportamento do seu adolescente cabe a você, em parte, de modo que *voce* precisa pensar em um plano e em um estilo de ação que combinem com sua família e seus filhos, e também com suas necessidades e desejos. Lembre-se: você é o adulto, e, se seu filho tem menos de dezoito anos, você é também legalmente responsável por essa “criança”. Os tribunais o consideram responsável por seus filhos e, por extensão, pelo ambiente que você lhes proporciona. Portanto, tome a iniciativa, assuma o controle e procure pensar por seus filhos e filhas adolescentes, até que o cérebro deles esteja pronto para se encarregar dessa tarefa. A parte mais importante do cérebro humano — o lugar onde os atos são ponderados, as situações, avaliadas, e as decisões, tomadas — fica logo atrás da testa, nos lobos frontais. Essa é a última parte do cérebro a se desenvolver, e é por isso que você precisa ser os lobos frontais de seus filhos até que eles tenham o cérebro plenamente conectado e interligado, pronto para funcionar sozinho.

Porém, o conselho mais importante que desejo lhe dar é que você permaneça envolvido. Como mãe de dois filhos que adoro, eu não tinha como obrigá-los fisicamente a fazer o que eu queria quando chegaram à adolescência — não da maneira que isso me fora possível quando eram pequenos. Eles acabaram se tornando simplesmente grandes demais para serem apanhados e postos onde eu

quisesse. Perdemos o controle físico à medida que os filhos saem da infância. Nossa melhor ferramenta, quando eles entram nos anos da adolescência, é nossa capacidade de orientar e explicar, e também de ser bons exemplos. Se há uma coisa que aprendi com meus filhos foi que, por mais distraídos ou desorganizados que me parecessem, por maior que fosse o número de deveres que eles se esqueciam de trazer da escola para casa, os dois me observavam, avaliavam sua mãe, bem como os outros adultos ao seu redor. Falarei muito mais disso ao longo do livro; porém, só para seu conhecimento, correu tudo bem na minha vida e na de meus filhos. Eis o resumo de meus dois “ex-adolescentes”: Andrew formou-se na Universidade Wesleyan com uma combinação de bacharelado e mestrado em física quântica, em maio de 2011, e agora segue um curso conjunto de medicina e doutorado. Will formou-se em Harvard em 2013 e empregou-se como consultor de empresas na cidade de Nova York. Portanto, sim, você pode sobreviver à adolescência de seus filhos. E eles também. E todos vocês terão muitas histórias para contar, quando tudo estiver terminado.

Um livro acessível e bem embasado que lança um novo olhar sobre o cérebro dos jovens. Aliando conhecimentos científicos à experiência como mãe de dois filhos, a dra. Frances E. Jensen ajuda pais e educadores a atravessar da forma mais tranquila possível esse turbulento período da vida.

“Meticulosamente fundamentado, *O cérebro adolescente* confirma que os pais estão certos ao pensar que os filhos nessa fase não têm tudo sob controle.”

Kirkus Reviews

“O bom discurso científico se traduz diretamente em boas dicas de como criar filhos.”

The New York Times Book Review

“Novas ideias para pais, educadores, agentes de políticas públicas e os próprios adolescentes.”

The Washington Post

ISBN 978-85-8057-990-1



9 788580 579901

www.intrinseca.com.br