



O Código da Conexão

UM GUIA DE
SOBREVIVÊNCIA
PARA APOIAR O
BEM-ESTAR MENTAL
DOS ADOLESCENTES

TELL MY
STORY

em colaboração com
Michelle Bottrel e Sarah
Mendonça
Instituto Eduque Bem



IEB
Instituto Eduque Bem

AVISO DE DIREITOS AUTORAIS

© 2025 TELL MY STORY & MICHELLE BOTTREL. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

Nenhuma parte deste e-book pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida, seja por meios eletrônicos, mecânicos, fotocópias, gravação ou qualquer outro, sem a autorização prévia e por escrito dos autores.

Para informações e solicitações, entre em contato: contato@michellebottrel.com



SOBRE OS AUTORES

TELL MY STORY



A Tell My Story é uma organização sem fins lucrativos fundada por Jason Reid depois que seu filho Ryan, de 14 anos, tomou a trágica decisão de tirar a própria vida em 2018.

Nossa missão é capacitar os jovens a assumirem a responsabilidade pelo seu bem-estar e inspirar pais e cuidadores a tratarem a saúde mental com o mesmo cuidado dedicado à saúde física. Incentivamos os adultos a modelarem criatividade, equilíbrio e alegria — mostrando aos jovens que o verdadeiro bem-estar significa viver plenamente.

Saiba mais em www.tellmystory.org

MICHELLE BOTTREL



Michelle é uma mãe dedicada, formada em Psicologia com especialização em Neuropsicologia e Comportamento Infantil. Ela é cofundadora e educadora do Instituto Eduque Bem, instituição brasileira que lidera ao lado de Sarah Mendonça cofundadora do IEB— uma educadora experiente e dedicada. Juntas, capacitam profissionais por meio de treinamentos em Disciplina Consciente e educação baseada em neurociência. Atualmente vivendo no Canadá, Michelle continua aprofundando seus estudos em desenvolvimento infantil, com foco especial em resiliência emocional e saúde mental.

A close-up photograph of a person's hand holding a small, vibrant green heart-shaped leaf. The leaf's veins are clearly visible, and the hand's skin texture is detailed. The background is dark and out of focus.

1

O QUE ESTÁ POR TRÁS DO SILÊNCIO?

Por que a depressão na adolescência merece toda a nossa atenção

2

SINAIS INVISÍVEIS

Como saber quando seu adolescente está pedindo ajuda em silêncio

3

QUANDO O AMOR NÃO É SUFICIENTE

Como ajudar da forma certa

4

O ESCUDO INVISÍVEL

Hábitos diários que protegem a saúde mental dos adolescentes

5

ENFRENTANDO A TEMPESTADE

Técnicas de regulação emocional para dias difíceis

6

E SE AS COISAS NÃO MELHORAREM?

Quando buscar ajuda profissional — e como escolher

7

O GUIA DE SOBREVIVÊNCIA DOS PAIS

Frases, rotinas e estratégias para usar em casa

8

VOCÊ É A REDE DE SEGURANÇA

Esperança e amor em tempos difíceis

01

O que está por trás do silêncio?

POR QUE A DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA MERECE
TODA A NOSSA ATENÇÃO

**A DEPRESSÃO ADOLESCENTE NÃO É UMA TRISTEZA
PASSAGEIRA — É A DOR DE SE SENTIR INVISÍVEL,
MESMO QUANDO CERCADO DE PESSOAS.**

— DR. GABOR MATÉ

Você provavelmente já ouviu frases como: “É só uma fase. Todo adolescente é assim. Eles só querem chamar atenção.”

Mas... e se for mais do que isso?

A adolescência é um período de mudanças gigantescas — físicas, hormonais, cognitivas e emocionais. No meio de tanta transformação, pode surgir um silêncio perturbador. Não aquele silêncio normal de “sou adolescente e só preciso de espaço”, mas um silêncio que, muitas vezes, é um pedido de socorro disfarçado.

O que a ciência mostra

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a depressão é a principal causa de incapacidade entre adolescentes no mundo. Mesmo assim, mais de 60% dos casos não são detectados nem tratados.

E isso não acontece apenas por negligência. A verdade é que a depressão na adolescência pode ser facilmente ignorada. Os sinais costumam ser sutis e mal interpretados.

**A DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES MUITAS VEZES SE
ESCONDE ATRÁS DA IRRITABILIDADE, DO DESINTERESSE OU
DO ISOLAMENTO. NEM SEMPRE SE PARECE COM TRISTEZA.**

— DR. DANIEL J. SIEGEL



Por que focar na depressão (e não apenas na ansiedade)?

- A ansiedade costuma ser mais fácil de reconhecer, porque é barulhenta e visível.
 - A depressão é silenciosa, muitas vezes passando despercebida — e por isso ainda mais perigosa.
 - As duas condições frequentemente se sobrepõem e compartilham regiões cerebrais ligadas às emoções, percepção de ameaça e autoimagem (como a amígdala, o hipocampo e o córtex pré-frontal medial).
 - Tratar a depressão geralmente também ajuda a reduzir a ansiedade, já que ambas estão conectadas na raiz.
 - A depressão pode se esconder “à vista de todos”: o adolescente parece feliz nas redes sociais, mas se sente vazio e invisível quando está sozinho.
- É assim que a depressão adolescente muitas vezes se manifesta hoje.

**NÃO É FRAQUEZA. NÃO É INGRATIDÃO.
É DOR PSICOLÓGICA.**

— MICHELLE BOTTREL



O objetivo deste livro

Este guia tem três propósitos simples e poderosos:

1. Desmistificar a depressão — ajudando pais a diferenciar o que é típico do desenvolvimento e o que sinaliza uma preocupação mais profunda.
2. Oferecer ferramentas práticas — para reconstruir a confiança e a conexão dentro da família.
3. Trazer esperança — porque a recuperação é possível, e o apoio faz toda a diferença.

A boa notícia é que o cérebro adolescente é extremamente maleável. Com o suporte adequado — conexão emocional, rotinas saudáveis e, quando necessário, acompanhamento profissional — a cura e o crescimento são absolutamente possíveis.

**ESPERANÇA, NA CIÊNCIA, É MAIS DO QUE OTIMISMO —
É UMA EXPECTATIVA ATIVA DE TRANSFORMAÇÃO.**

— DR. CHARLES SNYDER



02

Sinais Invisíveis

COMO SABER QUANDO SEU ADOLESCENTE
ESTÁ PEDINDO AJUDA EM SILÊNCIO

ADOLESCENTES NÃO DIZEM ‘ESTOU SOFRENDO’.
ELES DEMONSTRAM. E CABE A NÓS PERCEBERMOS

— LISA DAMOUR



Os adolescentes raramente sentam e dizem: “Estou triste”. Em vez disso, eles demonstram pelos comportamentos: se isolando, explodindo em raiva, rolando infinitamente o feed, ou perdendo o brilho pelas coisas que antes amavam. O que muitas vezes parece preguiça, mau humor ou rebeldia pode, na verdade, ser algo muito mais profundo: dor não expressa

Entendendo o cérebro adolescente

Durante a adolescência, o sistema límbico (centro emocional do cérebro) está altamente ativo, enquanto o córtex pré-frontal — responsável pela lógica, pelo controle dos impulsos e pela regulação emocional — ainda está em desenvolvimento. Esse descompasso explica por que os adolescentes:

- Sentem as emoções de forma intensa.
- Têm dificuldade em expressar claramente o que sentem.
- Muitas vezes são mal interpretados pelos pais como “dramáticos” ou “difíceis”.

Na realidade, muitos deles estão simplesmente sofrendo em silêncio.



Sinais de alerta que podem passar despercebidos

Comportamentos que podem parecer “coisas típicas de adolescente”, mas que, no contexto ou em conjunto, podem apontar para algo mais sério:

- Isolamento frequente.
- Dormir demais ou quase não dormir.
- Perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas.
- Irritabilidade constante ou explosões de raiva sem motivo aparente.
- Baixa autoestima ou autocrítica exagerada.
- Comentários como “sou um peso” ou “ninguém se importa comigo”.
- Queda no desempenho escolar ou dificuldade de concentração.

Se esses padrões persistirem por mais de duas semanas, podem ser sinais de depressão.

A dor emocional se manifesta diferente nos adolescentes

Nem sempre vem em forma de lágrimas ou crises.

Às vezes é um olhar vazio, uma porta batida ou a recusa em sair da cama. E outras vezes, é fingir que está tudo bem — sorrindo por fora, enquanto se sente invisível por dentro.

Muitos adolescentes se sentem pressionados a esconder suas lutas por medo de julgamento ou incompreensão. É por isso que os pais precisam aprender a olhar além da superfície.

O que os pais podem fazer?

Quando houver dúvida, lidere com curiosidade, não com controle.

Passos práticos que fazem diferença:

- Mantenha a curiosidade: faça perguntas abertas e suaves, em vez de interrogar.
- Ofereça presença, não pressão: às vezes, sentar-se em silêncio ao lado do seu filho diz mais que mil palavras.
- Evite minimizar: não diga “não é tão grave assim”.
- Reinterprete o comportamento como comunicação: antes de reagir a um “mau comportamento”, pergunte-se — “Isso é rebeldia... ou uma mensagem silenciosa?”

Reconhecer os sinais é o primeiro passo. Responder com empatia é o segundo.

**QUANDO VOCÊ ENXERGA O COMPORTAMENTO
COMO COMUNICAÇÃO, SUA RESPOSTA
SE TRANSFORMA EM CONEXÃO.**

— DR. MONA DELAHOOKE



O3

Quando o Amor Não É Suficiente

COMO AJUDAR DA FORMA CERTA

PAIS NÃO PRECISAM SER ESPECIALISTAS EM SAÚDE MENTAL
ELES SÓ PRECISAM ESTAR EMOCIONALMENTE DISPONÍVEIS.

— DR. KENNETH GINSBURG

Boas intenções, danos não intencionais

Muitos pais tentam ajudar porque amam profundamente seus filhos. Mas, às vezes, o que dizem — com intenção de encorajar — acaba criando mais distância.

Exemplos comuns:

- “Você tem tudo. Por que está triste?”
- “Levanta e faz alguma coisa.”
- “No meu tempo, a gente não tinha tempo pra isso.”

Embora bem-intencionadas, essas frases não motivam. Elas invalidam.

O adolescente não ouve “eu me importo”.

O que ele escuta é:

- “Você está exagerando.”
- “Sua dor não é real.”
- Ou pior: “Você está sozinho nisso.”



O que acontece no cérebro quando o adolescente se sente ignorado

Quando um adolescente sente que foi criticado ou menosprezado, o cérebro reage imediatamente:

- **Amígdala (centro do alarme):** ativa, colocando o corpo em estado de alerta máximo.
- **Córtex pré-frontal (lógica, comunicação):** desliga temporariamente.
- **Resultado:** o adolescente explode... ou se fecha completamente.

É por isso que sermões, broncas ou conselhos muitas vezes falham em momentos de crise emocional.

O cérebro precisa de **segurança antes de soluções**.

O que fazer em vez disso: 5 passos práticos

1. Regule-se primeiro

Um adulto calmo ajuda a acalmar um adolescente em desequilíbrio. Respire fundo antes de responder. Seu tom importa mais que as palavras exatas.

2. Conecte antes de corrigir

Seu filho não precisa de um discurso, precisa da sua presença.

Tente: *“Eu estou aqui. Vamos resolver isso juntos.”*

3. Evite frases de julgamento

Troque a crítica pela empatia.

- Não diga: “Isso é só drama.”
- Diga: “Talvez eu não entenda tudo, mas quero entender você.”

4. Ofereça estrutura, não pressão

Adolescentes em sofrimento ainda precisam de rotina — sono, refeições, limites de tela. Mas a estrutura deve soar como **segurança**, não como **controle**.

5. Use o filtro das “Três Necessidades”

Pergunte a si mesmo diante da crise:

- Eles precisam de conforto?
- Eles precisam de clareza?
- Eles precisam de um senso de controle?

Mudar a resposta de **reativa** para **responsiva** transforma toda a dinâmica.

E quando o amor não for suficiente?

Às vezes, amor e presença não bastam sozinhos. Isso não é fracasso — é percepção. Pode ser o momento de buscar apoio externo. Trazer ajuda profissional não substitui você. É um ato de amor: garantir que seu adolescente tenha todas as chances de se curar.

O que seu filho realmente precisa

Seu adolescente não precisa que você resolva tudo. Precisa que você:

- Permaneça, mesmo quando as coisas estiverem complicadas.
- Continue aparecendo, mesmo quando ele o afastar.
- Seja uma presença estável e confiável em um mundo que, muitas vezes, parece esmagador.

Você não precisa ser um pai ou uma mãe perfeita.
Precisa apenas ser um consistente e presente.



**PEDIR AJUDA NÃO SIGNIFICA DESISTIR.
SIGNIFICA RECONHECER
QUE O PESO É PESADO DEMAIS
PARA CARREGAR SOZINHO.**

— SARAH MENDONÇA



04

O Escudo Invisível

HÁBITOS DIÁRIOS QUE PROTEGEM A SAÚDE MENTAL
DOS ADOLESCENTES

**PREVENÇÃO É O QUE OS PAIS FAZEM
QUANDO NINGUÉM ESTÁ OLHANDO.
É O CUIDADO SILENCIOSO QUE EVITA O COLAPSO**

— LISA DAMOUR

A maioria das pessoas só age quando os sinais de alerta ficam altos demais. Mas a verdadeira força está no que você faz antes da crise. A saúde mental não se constrói em emergências — ela é construída em rotinas, pequenos momentos e hábitos consistentes. E a melhor parte? Você não precisa ser psicólogo. Nem dedicar horas de terapia. Proteger o bem-estar mental do seu adolescente começa com presença intencional e escolhas repetidas no dia a dia.

Por que os hábitos diários importam (e moldam o cérebro)

O cérebro adolescente está em construção — altamente influenciado pela repetição e pelo ambiente.

Cada conversa, cada reação, cada rotina cria ou fortalece caminhos neurais.

Isso significa que suas palavras, seu tom de voz e sua estrutura diária estão literalmente esculpindo a resiliência emocional do seu filho.

**O QUE VOCÊ REPETE COM SEU ADOLESCENTE
SE TORNA PARTE DO CÉREBRO DELE**

— DR. DANIEL J. SIEGEL



Cinco hábitos diários que funcionam como armadura emocional

1. Sono

- Adolescentes precisam de 8 a 10 horas de descanso de qualidade.
- A privação de sono aumenta em até 60% o risco de depressão.
- Como melhorar: rotina de sono consistente, menos telas à noite, quarto escuro e tranquilo.

2. Movimento

- A atividade física estimula serotonina, dopamina e endorfinas — os mesmos químicos que antidepressivos buscam regular.
- Não precisa de academia: caminhar, dançar, andar de bicicleta, jogar esportes em grupo já ajuda.
- Até pequenos períodos de movimento diário estabilizam o humor e melhoram o foco.

3. Nutrição

O cérebro precisa de combustível real, equilibrado.

- Inclua alimentos ricos em magnésio (banana, abacate, oleaginosas).
- Reduza açúcar e ultraprocessados.
- Estimule a hidratação ao longo do dia.
- Considere suplementação (B6, B12, magnésio) se recomendada por um profissional.

4. Rotinas previsíveis

- Consistência cria segurança em meio ao caos interno.
- Traga pequenos rituais para a semana (jantar em família, conversas pela manhã).
- Use calendários ou quadros de lembrete para dar transparência e reduzir estresse.

5. Conexão significativa

- Esteja emocionalmente disponível — mesmo que seu filho resista.
- Incentive amizades saudáveis e envolvimento em comunidades seguras.
- Convide à conversa sem forçar.
- Não é sobre perfeição, mas sobre consistência.

Relacionamentos fortes e seguros são um dos fatores mais poderosos de proteção para a saúde mental dos adolescentes. A prevenção acontece quando seu filho se sente visto, ouvido, aceito e seguro.

HIGIENE EMOCIONAL É TÃO IMPORTANTE QUANTO ESCOVAR OS DENTES.

— DR. DAN TOMASULO

Checklist diário rápido para pais

AO FINAL DO DIA, PERGUNTE-SE:



Ele dormiu o suficiente?



Ele se movimentou hoje?



Ele bebeu água e comeu algo saudável?



Eu ofereci um momento de conexão
sem julgamentos?



Ele sentiu que importa hoje?

SE VOCÊ MARCOU TRÊS OU MAIS RESPOSTAS
POSITIVAS, JÁ ESTÁ CONSTRUINDO O ESCUDO.
CONTINUE.



Enfrentando a Tempestade

TÉCNICAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL PARA DIAS DIFÍCEIS

AS EMOÇÕES NÃO SÃO INIMIGAS DA RAZÃO.
ELAS SÃO O TERRENO ONDE A RAZÃO CRESCE.

— DR. ANTONIO DAMASIO



Quando a tempestade chega

Haverá dias em que seu adolescente vai bater portas, dizer coisas duras ou se trancar no silêncio. E haverá dias em que você vai sentir vontade de gritar, desistir ou se desligar.

Aqui está a verdade: você **não precisa consertar a tempestade**. Seu papel é mais simples — e mais poderoso: **permanecer firme dentro dela**. Porque quando você consegue ficar calmo, se torna a âncora que seu filho desesperadamente precisa.

O que acontece no cérebro durante um colapso emocional?

Quando as emoções transbordam, a lógica se desliga:

- **Amígdala (sistema de alarme):** fica totalmente ativada.
- **Sistema nervoso:** entra em luta, fuga ou paralisação.
- **Córtex pré-frontal (lógica e razão):** sai temporariamente do ar.

Tentar falar de lógica no meio de um colapso é como tentar ensinar matemática durante um incêndio. Não funciona.

Primeiro vem a **regulação** — a conversa só depois.

Cinco técnicas de regulação emocional que realmente funcionam

1. Co-regulação

Seu sistema nervoso calmo ajuda a regular o dele.

- Modele respiração lenta sem precisar explicar: inspire por 4, segure por 4, expire por 8.
- Mantenha a calma; mesmo em silêncio, seu filho vai sentir.

2. Presença intencional

Quando as palavras pioram, tente apenas estar perto sem pressão.

- Sente-se ao lado.
- Se ele permitir, coloque suavemente a mão no ombro ou nas costas.
- Diga baixinho: “Você não precisa falar agora. Só estou aqui com você.”

3. Exercício de aterramento 5-4-3-2-1

Ajude-o a voltar para o presente, perguntando:

- 5 coisas que você vê
- 4 coisas que você pode tocar
- 3 coisas que você ouve
- 2 coisas que você cheira
- 1 coisa que você ama

Esse exercício ativa o córtex pré-frontal e reduz o pânico.

4. Permita a liberação emocional

Deixe-o chorar, gritar ou dizer “não sei”.

Não corra para consertar.

Ofereça validação: “*Talvez eu não entenda tudo, mas eu estou aqui.*”

5. Use o corpo para reiniciar o cérebro

O movimento acalma o sistema nervoso mais rápido que palavras. Tente:

- Dar uma caminhada curta
- Segurar cubos de gelo
- Se enrolar em um cobertor (pressão profunda)
- Alongar ou balançar braços e pernas (estimula o sistema parassimpático, ajudando a restaurar o equilíbrio)

**O MOVIMENTO ACALMA O CÉREBRO
MAIS RÁPIDO QUE AS PALAVRAS.**

— BASEADO NA TEORIA POLIVAGAL,

DR. STEPHEN PORGES



SEU FILHO NÃO PRECISA DE RESPOSTAS PERFEITAS.
ELE PRECISA DE UMA CONEXÃO CONSISTENTE.

— MICHELLE BOTTREL

O que não dizer durante um colapso

Evite frases que aumentam a vergonha e o isolamento:

- “Você sempre faz isso.”
- “Para de drama.”
- “Você só quer chamar atenção.”

Em vez disso, ofereça segurança e acolhimento:

- “Tudo bem não estar bem.”
- “Eu não vou embora.”
- “Você está seguro comigo.”

Depois da tempestade

A reparação importa mais do que a perfeição. Espere a intensidade passar (algumas horas, ou até no dia seguinte).

Então, pergunte suavemente:

- “Quer conversar sobre o que aconteceu?”
- “O que você gostaria que eu fizesse da próxima vez?”
- “O que te ajudou a se sentir melhor — e o que não ajudou?”

Esses diálogos constroem confiança. Eles mostram ao adolescente que você se importa o suficiente para **voltar ao assunto**, mesmo depois de momentos difíceis.



06

E Se as Coisas Não Melhorarem?

QUANDO BUSCAR AJUDA PROFISSIONAL —
E COMO ESCOLHER

”

**BUSCAR AJUDA PSICOLÓGICA NÃO SIGNIFICA
QUE VOCÊ FALHOU COMO PAI OU MÃE. SIGNIFICA QUE VOCÊ RECONHECEU
QUE O AMOR, SOZINHO, ÀS VEZES PRECISA DE SUPORTE.**

– DR. GUY WINCH

Quando o amor e as rotinas não bastam

Mesmo após tentar hábitos saudáveis, criar mais conexão e aplicar técnicas de regulação emocional... às vezes a luta do seu filho não diminui.

Você pode notar:

- O humor dele continua piorando.
- O isolamento social se intensificou: ele evita até amigos ou familiares próximos.
- As explosões emocionais estão mais frequentes ou mais fortes.
- Nada do que você faz parece ajudar.

Nessa hora, talvez você se pergunte: *“Será que já é hora de buscar ajuda profissional?”*

A resposta é simples: se essa pergunta já surgiu em sua mente, **provavelmente é hora sim.**

Sinais de alerta que exigem avaliação profissional

Procure ajuda se algum desses sinais persistir por mais de duas semanas:

- Tristeza intensa ou prolongada.
- Expressões de desesperança ou inutilidade.
- Conversas sobre morte, desaparecer ou desistir.
- Comportamentos de automutilação (cortes, arranhões, bater em si mesmo).
- Mudanças drásticas no sono, apetite ou energia.
- Perda de interesse em tudo — até hobbies, escola e amizades.
- Isolamento completo da família ou da comunidade.

NÃO ESPERE PELO COLAPSO.
A INTERVENÇÃO PRECOCE SALVA VIDAS —
E RELACIONAMENTOS.

— DR. HAROLD KOPLEWICZ

O que um profissional de saúde mental pode oferecer

- Avaliação psicológica ou psiquiátrica.
- Diagnóstico (quando necessário).
- Terapia individual, familiar ou em grupo.
- Prescrição e acompanhamento de medicação (se indicado).
- Orientação também para os pais — porque muitas vezes nós, pais, precisamos de direcionamento junto com nossos filhos.

Profissionais não substituem você. Eles fornecem ferramentas, **estratégias e clareza** para fortalecer o seu papel como pai ou mãe.

Como escolher o profissional certo

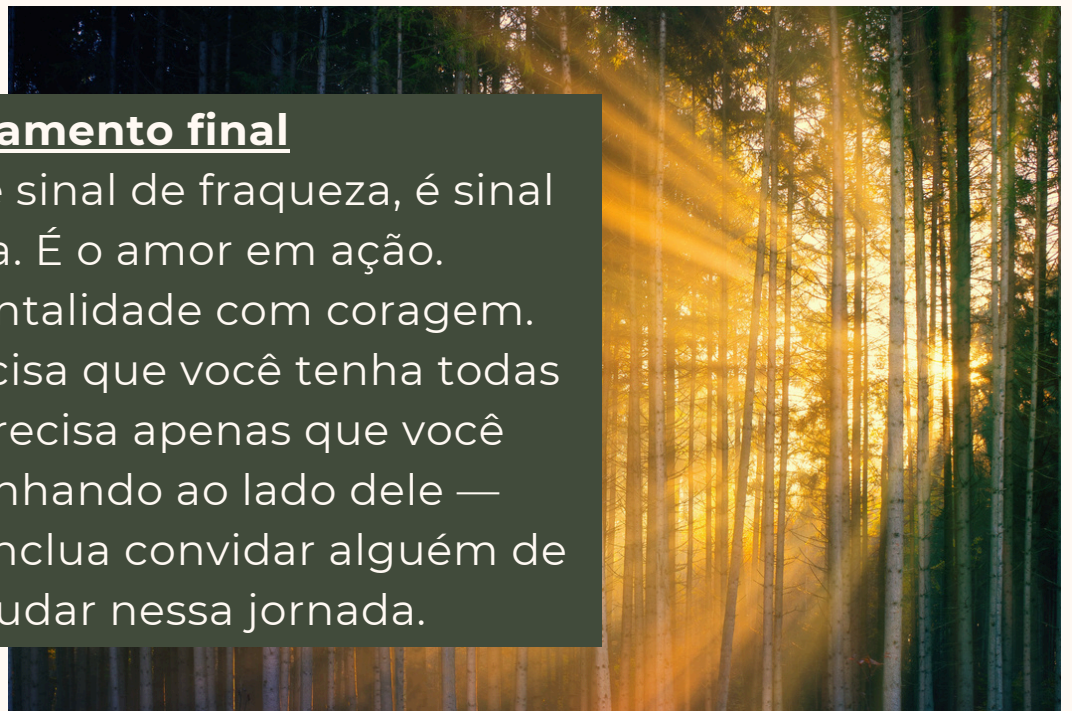
- **Verifique credenciais e licenças** – garanta que ele seja qualificado.
- **Treinamento especializado** – busque alguém que trabalhe com adolescentes e compreenda o desenvolvimento do cérebro nessa fase.
- **Peça recomendações** – de escolas, médicos de confiança ou outros pais.
- **Observe a primeira sessão** – seu filho deve se sentir seguro e respeitado.
- **Troque se necessário** – a sintonia é mais importante que qualquer título.

O que os pais devem fazer ao longo do processo

- Normalize a terapia: diga frases como “Assim como vamos ao médico para o corpo, também procuramos alguém para cuidar das nossas emoções.”
- Mantenha-se envolvido, sem controlar: faça perguntas de apoio, mas não cobre detalhes.
- Respeite o processo: a cura leva tempo. Sua consistência dá ao adolescente confiança para seguir na jornada

Pensamento final

Pedir ajuda não é sinal de fraqueza, é sinal de sabedoria. É o amor em ação.
É exercer a parentalidade com coragem.
Seu filho não precisa que você tenha todas as respostas. Precisa apenas que você continue caminhando ao lado dele — mesmo que isso inclua convidar alguém de fora para ajudar nessa jornada.



07

O Guia de Sobrevivência dos Pais

FRASES, ROTINAS E ESTRATÉGIAS PARA USAR EM CASA

Um kit de ferramentas para a parentalidade do dia a dia

Se você chegou até aqui neste livro, uma coisa é certa: você se importa. Você está presente. Você está tentando.

Agora surge a pergunta prática
que todo pai e mãe acabam fazendo:

**“O QUE EU REALMENTE POSSO FAZER, TODOS OS DIAS,
PARA FAZER DIFERENÇA?”**

Este capítulo é o seu **guia de sobrevivência**.

Não é teoria. Não é perfeição.

São pequenas ações repetidas que constroem
confiança, estabilidade e conexão.

Frases que constroem conexão (e reduzem conflitos).

As palavras importam. Elas dizem ao seu adolescente se o mundo é seguro — e se você é seguro.

Em vez de dizer...

- *“Por que você está agindo assim de novo?”*
- *“Tanto faz, faz o que quiser.”*
- *“Você vive reclamando.”*
- *“Estou cansado disso.”*

Tente dizer...

- *“Parece que hoje foi pesado. Quer conversar ou só sentar junto?”*
- *“Você não precisa estar bem para eu ficar perto.”*
- *“Se quiser falar, estou aqui. Sem pressão.”*
- *“Eu sei que está difícil. Eu não vou a lugar nenhum.”*

Rituais diários que protegem a saúde emocional

Pequenos rituais repetidos dão ao adolescente um senso de segurança.

1. Conexão de 10 minutos

Todos os dias, escolha um momento (antes de dormir, depois da escola) para dar atenção total. Sem celular. Sem sermão. Só presença.

2. Check-in emocional

Perguntas simples que abrem espaço:

- *“De 0 a 10, como você avaliaria o seu dia?”*
- *“Qual foi a parte mais difícil hoje?”*
- *“O que te ajudou hoje, mesmo que um pouco?”*

3. Ritual da porta

Sempre que ele sair de casa: “Eu te amo. Cuida do seu coração.”
Palavras repetidas viram memória emocional e criam confiança.

4. Dia do “sim” (uma vez por mês)

Surpreenda com um pequeno “sim” que normalmente seria um “não”.
A alegria simples fortalece o vínculo emocional.

Técnicas simples de regulação para fazer juntos

- **Cheirar a flor, apagar a vela**
- Prática de respiração lúdica: inspire como se estivesse cheirando uma flor, expire como se estivesse apagando uma vela.
- **Três coisas boas**
- Antes de dormir, compartilhem três coisas boas do dia — por menores que sejam.
- Isso ajuda a treinar o cérebro para enxergar o positivo.
- **A Caixa da Calma**
- Monte uma caixa com itens sensoriais que seu filho pode usar quando se sentir sobrecarregado:
 - Um aroma calmante (óleo de lavanda, chiclete de hortelã)
 - Uma bolinha de estresse ou objeto macio
 - Um caderno e uma caneta
 - Uma playlist favorita
 - Um pedaço de chocolate ou bala

Essa caixa transmite: “Você tem direito de sentir. E tem ferramentas para lidar com isso.”

SEU FILHO NÃO PRECISA QUE VOCÊ RESOLVA TUDO.
PRECISA QUE VOCÊ CONTINUE APARECENDO —
ESPECIALMENTE QUANDO A VIDA ESTIVER BAGUNÇADA.
— SARAH MENDONÇA

A consistência supera a perfeição. Não é um grande gesto que transforma a relação, mas os pequenos e constantes momentos que constroem a ponte invisível entre você e seu adolescente.



Você é a Rede de Segurança

ESPERANÇA E AMOR EM TEMPOS DIFÍCEIS

**VOCÊ NÃO PRECISA SER TERAPEUTA OU NEUROCIENTISTA.
SÓ PRECISA SER ALGUÉM DISPOSTO A FICAR, A OUVIR E A AMAR —
MESMO QUANDO É DIFÍCIL.**

— MICHELLE BOTTREL

Você não está atrasado

Agora você já leu sobre os sinais, explorou a ciência e conheceu ferramentas práticas.

E, ainda assim, pode se sentir sobrecarregado, com medo ou até culpado. Isso é normal.

O que realmente importa é lembrar:

- Você não está atrasado.
- Você não precisa acertar em tudo.
- Você só precisa continuar aparecendo.
- Seu adolescente não precisa de perfeição. Precisa de você — um pai ou mãe imperfeito, mas emocionalmente presente, que permanece nos momentos difíceis, admite “eu não sei”, mas acrescenta: “estou aqui.”

O que a ciência confirma (e o coração já sabia)

- A esperança protege a saúde mental.
- A conexão consistente reprograma o cérebro.
- Ser verdadeiramente visto cura feridas emocionais.
- Um único adulto seguro pode mudar a vida inteira de um adolescente.

**O ESCUDO EMOCIONAL MAIS PODEROSO QUE UM ADOLESCENTE
PODE TER É SABER QUE ALGUÉM NUNCA DESISTIRÁ DELE**

— DR. ROSS GREENE



O que você pode fazer agora

- Não espere o “momento perfeito” para se reconectar.
- Não espere que seu filho se abra imediatamente.
- Não tente controlar como ele se sente.

Em vez disso, confie no poder do amor constante e silencioso.

O lembrete final

Você não é apenas pai ou mãe.

Você é lar.

Você é a rede que o sustenta quando o mundo parece demais.

Fique. Ouça. Ame. Repita.

”

**CONFIE NO
PODER DO
AMOR
CONSTANTE E
SILENCIOSO.**
*SARAH
MENDONÇA*

“

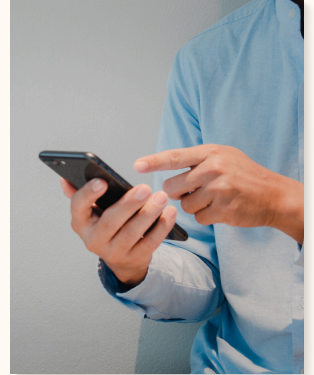
**A MAIOR TRANSFORMAÇÃO
QUE VOCÊ PODE GERAR
NO MUNDO COMEÇA
DENTRO DA SUA CASA —
E COMEÇA COM VOCÊ.**

— MICHELLE BOTTREL

Recurso prático para famílias

Se você ou seu filho estiver em crise imediata:

- **No Brasil:** ligue **188** (CVV – Centro de Valorização da Vida), atendimento gratuito, sigiloso e 24h por dia.
- **Nos EUA:** disque **988** (Suicide & Crisis Lifeline).
- **Em outros países:** procure imediatamente a linha de apoio local.



Jogo de cartas Tell My Story

O Tell My Story criou o jogo de cartas Conversation Starter, desenvolvido para facilitar conversas significativas entre pais e adolescentes sobre saúde mental. Ele traz perguntas que incentivam a abertura e a conexão em situações do dia a dia.

No Brasil, você pode entrar em contato no Instagram
@institutoeduebem @michelleviiegasbottrel
@sarahmendoncasm

Solicite um Evento Gratuito do Tell My Story

Oferecemos eventos gratuitos sobre saúde mental de jovens para escolas, igrejas e comunidades.

Cada evento inclui a exibição de um de nossos documentários — “O Que Eu Gostaria que Meus Pais Soubessem” ou “SHIFT: Faça o que te Move” — seguida de uma conversa conduzida por um profissional licenciado em saúde mental.

Se você tiver interesse em levar esse recurso tão valioso para a sua comunidade, entre em contato conosco pelo e-mail brigitte@tellmystory.org.

Nossos filmes estão disponíveis gratuitamente para exibições em escolas, centros comunitários e espaços de encontro, onde as histórias geram conversas reais e promovem transformações





TELL MY STORY

A Tell My Story é uma organização sem fins lucrativos dedicada a apoiar a saúde mental de adolescentes e jovens por meio de filmes, recursos e programas comunitários.

Acreditamos que a prevenção começa com consciência, conexão e coragem para agir cedo. Nossos documentários — como “O Que Eu Gostaria Que Meus Pais Soubessem” e “SHIFT: Faça o Que Te Move” — dão voz a jovens e famílias reais, trazendo reflexões e ferramentas que ajudam comunidades a se unirem com propósito e empatia.

Nossos filmes são oferecidos gratuitamente para exibições em escolas, centros comunitários e outros espaços de encontro, sempre com o objetivo de transformar histórias em conversas reais e mudanças significativas

Saiba mais em **www.tellmystory.org** ou escreva para brigitte@tellmystory.org.

Referências

- Damour, L. (2023). *The Emotional Lives of Teenagers: Raising Connected, Capable, and Compassionate Adolescents*. Ballantine Books.
- Damour, L. (2016). *Untangled: Guiding Teenage Girls Through the Seven Transitions into Adulthood*. Ballantine Books.
- Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Harcourt.
- Delahooke, M. (2022). *Brain-Body Parenting: How to Stop Managing Behavior and Start Raising Joyful, Resilient Kids*. Harper Wave.
- Greene, R. (2005). *The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated, Chronically Inflexible Children* (Rev. ed.). HarperCollins.
- Greene, R. (2009). *Lost at School: Why Our Kids with Behavioral Challenges are Falling Through the Cracks and How We Can Help Them*. Scribner.
- Koplewicz, H. (2021). *The Scaffold Effect: Raising Resilient, Self-Reliant, and Secure Kids in an Age of Anxiety*. Harmony.
- Maté, G. (2022). *The Myth of Normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture*. Avery.
- Maté, G. (2019). *Scattered Minds: The Origins and Healing of Attention Deficit Disorder*. Vintage Canada.
- Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. W. W. Norton & Company.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown Spark.
- Siegel, D. J. (2013). *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain*. TarcherPerigee.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Tomasulo, D. (2020). *Learned Hopefulness: The Power of Positivity to Overcome Depression*. New Harbinger Publications.
- Winch, G. (2013). *Emotional First Aid: Healing Rejection, Guilt, Failure, and Other Everyday Hurts*. Plume.
- World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- National Institute of Mental Health. (2022). Major Depression. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression>
- Harvard Health Publishing. (n.d.). Teen depression: What parents need to know. Harvard Medical School.

AVISO DE DIREITOS AUTORAIS

Nenhuma parte deste e-book pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida, seja por meios eletrônicos, mecânicos, fotocópias, gravação ou qualquer outro, sem a autorização prévia e por escrito dos autores.

Para informações e solicitações, entre em contato:
contato@michellebottrel.com

© 2025 TELL MY STORY & MICHELLE BOTTREL. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

