



Ser pai ou mãe do adolescente que foi adotado¹

Sumário

Ser pai/mãe de um adolescente adotado não é isento de desafios, que podem incluir a necessidade de maior independência dos jovens, ao mesmo tempo que os pais oferecem supervisão, orientação e apoio contínuos. Também pode ser uma experiência muito gratificante, pois o jovem fortalece a sua identidade e desenvolve novas capacidades. A maioria dos jovens sai da turbulenta adolescência e torna-se um membro positivo da sociedade.

Os pais que demonstram respeito pelas histórias dos seus filho/as adolescentes e pelas famílias biológicas ajudarão a criar relacionamentos positivos e duradouros com os seus filhos e filhas. Com comunicação, confiança e apoio claros, os pais podem ajudar os adolescentes a prepararem-se para uma vida adulta saudável, feliz e produtiva.

Índice

- O impacto da adoção no desenvolvimento da adolescência
- Conversar com o adolescente sobre adoção
- Comunicação e construção de relacionamentos com a família biológica
- Ajudar o adolescente a falar com outras pessoas sobre adoção
- Parentalidade eficaz
- Preparar o adolescente para a vida adulta
- Procurar ajuda para problemas de saúde mental e comportamental

Durante a adolescência, os jovens formam uma identidade separada da dos pais e começam a desenvolver capacidades para a vida adulta. A adoção acrescenta complexidade às tarefas normais de desenvolvimento dos adolescentes, independentemente da idade com que estes foram adotados. Esta ficha foi criada para ajudar os pais adotivos a compreenderem as experiências e necessidades do adolescente, para que possam responder com estratégias práticas que promovam um desenvolvimento saudável. Essas estratégias incluem abordagens que reconhecem o trauma e a perda; apoiam a comunicação eficaz; promovem a independência do adolescente e tratam de problemas de saúde mental e comportamental.

O impacto da adoção nos adolescentes

DESENVOLVIMENTO

À medida que o adolescente adotado passa por um período de desenvolvimento e de mudanças precisará mais que do nunca da orientação e do apoio dos pais, mas é provável que resista a essa ideia. Dos 13 a 19 anos de idade os jovens passam por um rápido crescimento físico e hormonal, e muitos adolescentes podem parecer jovens adultos. No entanto, estes ainda precisam da supervisão contínua dos pais, de apoio emocional e da interação com os adultos que cuidam deles.

¹ Traduzido de Child Welfare Information Gateway. (2015). *Parenting your adopted teenager*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Children's Bureau. https://www.childwelfare.gov/pubPDFs/parent_teenager.pdf. A responsabilidade da tradução é nossa.

Este material pode ser reproduzido livremente, mediante referência ao Child Welfare Information Gateway e a [adoptareacolher.pt](https://www.childwelfare.gov).

A adolescência é um período de desenvolvimento cerebral significativo, bem como de desenvolvimento social e emocional na formação de identidade e independência - os quais podem ser afectados pela adopção e / ou trauma na primeira infância.

DESENVOLVIMENTO DO CÉREBRO

Os especialistas pensavam que o desenvolvimento do cérebro atingia o pico na primeira infância; mas agora sabemos que ocorre um crescimento cerebral significativo durante a adolescência. Esse crescimento oferece oportunidades importantes para ajudar a um desenvolvimento saudável.

Os adolescentes vivenciam mudanças graduais na secção do cérebro (córtex pré-frontal) que gere as suas capacidades de raciocinar, controlar impulsos, limitar comportamentos inadequados e tomar boas decisões. Este desenvolvimento não está completo até os adolescentes terem mais ou menos vinte anos. Além disso, as peças do cérebro que dizem respeito ao pensamento crítico, à compreensão de pistas sociais e empatia com os outros (relacionados com as perspectivas de outras pessoas e que permitem mostrar compaixão) também se estão a desenvolver.

As alterações químicas no cérebro adolescente (alteração dos níveis de dopamina) incentivam os jovens a procurar riscos e novos desafios. Estas mudanças têm lugar no momento em que o cérebro do jovem é menos eficaz a pensar nas consequências e a controlar os impulsos. Assim, os adolescentes precisam da orientação dos adultos, bem como de oportunidades de actividades saudáveis de correr riscos e hipóteses de aprender com a experiência.

Outra mudança importante no cérebro do adolescente está relacionada com o desenvolvimento do cérebro. Para se tornar mais eficiente, o cérebro desenvolve-se nas áreas em que os adolescentes concentram a sua energia e podem perder capacidade nas áreas usadas com menos frequência (Jim Casey Youth Opportunities Initiative, 2011). Como tal, como a forma como o/a seu/sua filho/a passa o tempo agora pode ter efeitos a longo prazo².

² Para mais informações sobre o cérebro adolescente, o seu desenvolvimento e o que pode fazer para ajudar o cérebro a crescer leia Chamberlain, L. B. (2009). *The Amazing Teen Brain: What Parents Need to Know*. Institute for Safe Families, Multiplying Connections, and Advocates for Youth. <http://www.instituteforsafefamilies.org/materials/amazing-brain>

Embora a adopção em si possa não afectar significativamente o desenvolvimento do cérebro, as experiências da primeira infância terão tido algum impacto. A exposição pré-natal a drogas ou álcool, a negligência na primeira infância e as vivências traumáticas podem diminuir ou alterar a maneira como o cérebro se desenvolve. Por exemplo, o cérebro de um adolescente que sofreu trauma pode ficar «ligado» e esperar falta de apoio, ameaças à sua segurança e temer mudanças repentinas. No entanto, a investigação diz-nos que o cérebro pode ser «religado» e que os relacionamentos duradouros com adultos carinhosos e solidários podem ser forças poderosas para ajudar o cérebro a reajustar-se (Jim Casey Youth Opportunities Initiative, 2011).

O QUE PODE FAZER:

- Exponha o/a seu/sua filho/a a actividades físicas, sociais e culturais saudáveis;
- Defina limites razoáveis para actividades isoladas ou passivas, incluindo o tempo à frente de ecrãs ou de dispositivos digitais;
- Ajude os jovens a assumirem riscos positivos. Incentive os jovens a explorarem interesses e a experimentarem coisas novas - por exemplo, tocar um instrumento, fazer desporto ou visitar novos lugares;
- Envolver e oriente os adolescentes no planeamento e na tomada de decisões. Permita que os jovens tomem decisões, estabeleçam prioridades, girem tarefas e tenham algum controlo sobre as suas vidas. Oriente-os na resolução de problemas e ajude-os a compreender as consequências das suas decisões e acções;
- Se notar atrasos no desenvolvimento ou se o seu filho tiver dificuldades na escola, fale com o seu médico ou com escola e peça uma avaliação profissional. Se a avaliação revelar que o jovem tem dificuldades, converse com a escola sobre o desenvolvimento de um plano que garanta serviços que respondem às suas necessidades. Isso é importante para que a criança se sinta bem-sucedida e ajuda a evitar comportamentos difíceis na escola. Mesmo os adolescentes que não se qualificam para serviços educacionais especiais podem ser auxiliados por mudanças simples na sala de aula.

EFEITOS DO TRAUMA

Muitos adolescentes adoptados sofreram algum grau de trauma. O trauma é uma resposta emocional a um acontecimento intenso que foi ameaçador ou causou danos. Os acontecimentos potencialmente traumáticos incluem vivências de negligência ou abuso (físico, sexual ou emocional), comportamento imprevisível dos pais e separação dos pais ou de outros relacionamentos importantes.

O trauma pode afectar a maneira como as crianças e os jovens pensam, se sentem, aprendem, desenvolvem e interagem com outras pessoas. O trauma não tratado pode interferir na saúde e no desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social. Mesmo depois de os jovens terem vivido com famílias adoptivas seguras e estáveis, as suas visões anteriores do mundo podem continuar a influenciar a forma como pensam e se comportam. Por exemplo, os adolescentes podem ter dificuldades em confiar noutros, reagir exageradamente a determinadas situações, agir de forma agressiva ou parecer «desligar». Às vezes, os efeitos do trauma não surgem até à adolescência; outras vezes, os efeitos que antes pareciam ter sido suavizados podem reaparecer.

O QUE PODE FAZER:

- **Esteja disponível e seja previsível.** Crie confiança ao estar disponível física e emocionalmente, mesmo que o jovem tente mantê-lo à distância. Passem algum tempo juntos em casa. Defina rotinas consistentes com as sugestões do jovem e discuta as suas expectativas;
- **Identifique os gatilhos do trauma.** Certos ruídos, odores, acções etc. podem servir como lembranças de acontecimentos traumáticos. Tente perceber o que deixa o adolescente ansioso e trabalhe com ele/a para reconhecer certas situações e aprender a geri-las;
- **Deixe o adolescente expressar emoções sem ser julgado.** Lembre-se de que as explosões emocionais e certos comportamentos podem ser uma resposta natural e protectora, dadas as experiências passadas. Tente permanecer calmo e seja tranquilizador;
- **Procure apoio profissional, se necessário.** Um psicólogo familiarizado com as consequências do trauma pode ajudar no processo de cicatrização.

FORMAÇÃO DE IDENTIDADE

Muitos adolescentes lutam com as perguntas «Quem sou EU?» e «Onde pertenço?» Os adolescentes devem descobrir como são semelhantes e diferentes dos seus pais, dos outros membros da família e da sua comunidade. Em última análise, devem definir os seus próprios valores, crenças, trajectórias educacionais, de carreira e expectativas de si. Os adolescentes mais jovens podem começar a definir um sentido de si «experimentando» vários papéis; costumam expressar a sua individualidade através de roupa, cabelo, música e decoração corporal (piercings, tatuagens etc.). Expressar o modo como são «diferentes» dos pais pode ser uma parte saudável do crescimento.

Os adolescentes podem começar a identificar-se mais com os colegas e menos com a família, muitas vezes aprofundando as suas amizades com os colegas e começando a explorar relacionamentos românticos.

Alguns adolescentes podem estar a lutar com questões de orientação sexual e identidade de género e podem ter stressores adicionais relacionados com a aceitação e a revelação de serem lésbicas, gays, bissexuais, transgénero ou *queer* (LGBTQ).

Os adolescentes que foram adoptados podem questionar quem são mais profundamente do que os seus pares. A formação de uma identidade é mais complicada para os adolescentes que foram adoptados porque têm dois conjuntos de pais / famílias (mesmo que não os tenham conhecido) e devem considerar os membros da sua família biológica à medida que descobrem com quem se parecem e como são diferentes. Os adolescentes que foram adoptados podem sentir que partes da sua identidade estão em falta e podem querer saber mais sobre a sua família biológica. Informações desconhecidas ou ausentes podem impedi-los de conhecer a fonte de certas características ou capacidades. Podem preocupar-se em assumir certas características ou ter medo de repetir os comportamentos dos pais biológicos.

Os adolescentes cuja raça ou origem étnica é desconhecida, ou cuja raça ou etnia é diferente da dos seus pais adoptivos, podem sentir que não pertencem totalmente à sua família ou comunidade; podem ter um interesse particularmente forte em conhecer ou passar um tempo com parentes ou outras pessoas de uma raça ou origem étnica semelhante.

Além dos desafios e das questões de identidade em relação à adoção, os adolescentes também estão a passar por mudanças físicas e desafios normais do desenvolvimento sexual e da formação da sua identidade sexual. Durante a adolescência, os jovens geralmente preocupam-se com a forma como os seus corpos estão a mudar e pensam como serão estes no futuro (Smith, Howard, & Monroe, 2000). Os adolescentes que foram adoptados devem considerar os membros da família biológica à medida que descobrem com quem se parecem e se são diferentes. As perguntas sobre orientação sexual e identidade de género podem trazer uma camada extra de confusão para a identidade dos adolescentes.

O QUE PODE FAZER:

- **Converse com o/a jovem sobre os seus pais biológicos.** Esteja aberto e disposto a explicar o que sabe sobre a sua família biológica. Isso pode ajudar a impedir os adolescentes de formarem fantasias irreais, a diminuir a ansiedade sobre a sua história e a criar confiança consigo (Keefer & Schooler, 2000). No entanto, esteja ciente das circunstâncias individuais do jovem, do seu nível de desenvolvimento e da sua capacidade de perceber informação. Se o/a jovem não tiver um relacionamento aberto com os membros da família, ajude-o a aprender mais. Forneça informações sobre os antecedentes culturais, raciais e religiosos da família biológica. Partilhe fotos, se estas estiverem disponíveis;
- **Desenvolva um livro de vida.** Se o seu filho/a ou filha ainda não tem um livro de vida ou uma ferramenta semelhante para registar a sua história pessoal, os principais acontecimentos e pessoas importantes na sua vida, agora é a hora de o/a ajudar a criar um. Alguns adolescentes que foram adoptados fazem ensaios fotográficos, vídeos, ou blogues para contar as suas histórias. Leia mais aqui: <https://www.childwelfare.gov/topics/adoption/adopt-parenting/lifebooks/>.
- **Apoie os jovens na construção de uma compreensão mais profunda da sua herança.** Ligar os jovens a actividades culturais, raciais, étnicas e espirituais. Para os recursos relacionados com a parentalidade transracional ou transcultural, consulte <https://www.childwelfare.gov/topics/>

[adoption/adoptive/adoption-by-family-type/transracial/](https://www.childwelfare.gov/topics/adoption/adoptive/adoption-by-family-type/transracial/).

- **Proporcione oportunidades de interacção com outros adolescentes e jovens adultos que foram adoptados.** Isso ajuda a normalizar a experiência adoptiva e de identidade. Procure um grupo de apoio à adopção ou um programa de orientação que inclua membros com a mesma origem racial, cultural ou nacional do que o seu filho/a ou filha;
- **Sublinhe as semelhanças entre si e os seus filho/as adoptivos.** Sentir que são como os pais adoptivos de alguma maneira pode ajudar a fortalecer a vinculação dos adolescentes às suas famílias. Uma forte vinculação pode ajudá-los a sentirem-se seguros ao entrarem no mundo adulto. Encontre actividades e interesses que possam ser partilhados para criar vínculos e reforçar as parecenças com os seus filho/as;
- **Fale abertamente sobre intimidade e sexualidade com o seu filho ou filha adolescente.** Fale sobre os seus valores; sobre o namoro, sexo e relacionamentos. Explique o que é preciso para desenvolver e manter relacionamentos saudáveis. Eduque os jovens sobre sexo seguro e controlo de natalidade;
- **Apoie e ajude os jovens LGBTQ a afirmar-se na expressão de quem são.** Promova o desenvolvimento saudável e a sua auto-estima. Para obter informações e recursos, consulte <https://www.childwelfare.gov/topics/systemwide/diverse-populations/lgbtq/>.

INDEPENDÊNCIA

Todos os adolescentes devem separar-se emocionalmente das suas famílias. Isso pode ser emocionante e assustador. Os adolescentes costumam sentir alguma ambiguidade entre sentirem o desejo de mais liberdade e quererem a segurança e protecção oferecidas pela família.

Os adolescentes adoptados, especialmente aqueles que foram adoptados quando eram mais crescidos, podem temer deixar a segurança do lar e da família. Enquanto se preparam para sair para a faculdade ou viver por conta própria, os jovens podem questionar o seu lugar na família. A separação pode parecer abandono e desencadear emoções associadas à perda dos pais

biológicos. Alguns adolescentes podem adaptar-se agindo de uma maneira que parece ser mais madura, mais independente ou «mais difícil» do que aquilo que sentem ao terem de lidar com os seus medos. Alguns podem ficar menos interessados em ficar longe de casa, mesmo por curtos períodos de tempo.

Adolescentes com histórias diferentes podem ter necessidades diferentes. As crianças que foram adoptadas depois de terem tido vivências de negligência ou de abuso geralmente precisam de mais tempo para se adaptarem à independência e aprenderem capacidades para a vida. Os adolescentes recém-adoptados enfrentam a tarefa de se estabelecerem na família num momento em que o desenvolvimento normal os leva a afastarem-se. Esses adolescentes podem precisar de passar mais tempo de qualidade com os pais para desenvolverem a sua vinculação e segurança na família.

O QUE PODE FAZER:

- **Defina limites consistentes e claros, enquanto permite alguma independência.** Deixe os adolescentes trabalharem nas suas etapas normais de desenvolvimento na adolescência, para que consigam afirmar alguma independência dentro de um ambiente seguro e orientador. Por exemplo, procure oportunidades para mostrar aceitação sobre o modo como se vestem e as suas escolhas musicais;
- **Aumente gradualmente a independência do seu filho ou filha.** Pergunte-lhe se se sente pronto para responsabilidades ou privilégios específicos. Lembre-se de que os adolescentes que sofreram trauma e / ou têm dificuldades de vinculação podem não estar prontos para assumir responsabilidades ao mesmo tempo do que os outros adolescentes da sua idade. Se o seu filho ou filha ainda não estiver pronto para certas responsabilidades, estabeleça como meta trabalhar nesse sentido.
- **Dê voz ao seu filho ou filha nas decisões.** Os adolescentes que se sentem ouvidos e respeitados têm maior probabilidade de cooperar com as regras da família. Isso é particularmente importante para os adolescentes que podem ter vindo de situações em que se sentiam impotentes.

- **Indique claramente quais os seus valores em relação ao álcool, drogas e outros comportamentos de risco e enfatize a importância de escolhas de estilo de vida saudáveis.** Se o seu filho/a veio de uma família biológica onde o abuso de substâncias era um problema, esteja ciente de que ele ou ela pode estar em maior risco de experimentar uma variedade de coisas.
- **Reafirme o lugar do jovem adulto na família.** Quando os jovens se prepararem para irem para a faculdade ou para viverem sozinhos, informe-os de que os espera nos feriados e nas reuniões familiares. Fique em contacto por meio de sms, telefonemas ou e-mail para os lembrar de que, mesmo enquanto estão a viver separados, ainda são uma parte central da família.

Conversar com o adolescente sobre adopção

Muitos adolescentes que foram adoptados perguntam-se sobre a sua família biológica e pensam mais sobre adopção do que a maioria dos pais imagina. Os pais que se sentem à vontade para conversarem sobre adopção podem ajudar a responder a perguntas e a descobrir informações sobre o passado dos seus filho/as. As crianças relacionam-se melhor com os pais que falam sobre adopção desde a mais tenra idade com abertura e de maneira prática. Não espere que o seu filho/a faça perguntas sobre adopção ou sobre a sua família biológica. Algumas crianças nunca falam sobre o assunto por terem medo de ofender os seus pais adoptivos, mesmo que gostassem de falar sobre o tema. Outros podem agir de forma desinteressada, quando na realidade gostariam de ter mais informações.

Os pais adoptivos geralmente sentem dificuldade ao partilharem informações difíceis sobre as circunstâncias do nascimento dos seus filho/as, como os motivos pelos quais a criança foi abandonada ou se os pais biológicos tinham antecedentes criminais. Quando os pais adoptivos não são directos e não partilham informações completas, os adolescentes podem imaginar algo pior do que o que realmente aconteceu. Se as informações são mantidas em segredo, os adolescentes podem pensar que há algo vergonhoso. Também podem ficar ressentidos. Ocultar informações

sobre a história do seu filho/a, história a que ele/a tem direito, pode ser prejudicial à construção de um relacionamento de confiança familiar.

À medida que os adolescentes se desenvolvem, aumentam a sua capacidade de compreenderem e reflectirem sobre as situações a partir de muitos pontos de vista. Este é o momento ideal para os pais adoptivos ajudarem os seus filho/as e filhas a compreenderem as suas histórias, a aceitarem o que aconteceu e a pensarem nas suas famílias biológicas com compaixão.

Desde o início da década de 1980, os especialistas em adopção reconheceram sete dificuldades que as crianças que foram adoptadas vivem ao longo da vida (tal como os pais biológicos e adoptivos). Estas incluem perda, rejeição, culpa e vergonha, tristeza, identidade, dificuldade com a intimidade e domínio/controlo. Lembre-se dessas dificuldades quando comunica com o seu adolescente. Encontre mais informações em https://www.childwelfare.gov/pubPDFs/factsheets_families_adoptionimpact.pdf#page=1&view=Introduction

○ QUE PODE FAZER:

- Envie mensagens claras sobre como deseja falar sobre a adopção e sobre os sentimentos que o seu filho/a pode ter. Muitos jovens adoptados sentem-se culpados ou desleais por falarem sobre os seus pais biológicos. Se o seu filho/a soube informações recentemente ou tem perguntas, mas não se sente pronto para conversar imediatamente, marque uma «data» para o fazerem e defina-a no calendário;
- Dê informações completas. À medida que as capacidades de pensamento lógico se desenvolvem, os adolescentes que foram adoptados precisam de mais detalhes do que quando eram mais jovens. Informe os adolescentes sobre o que sabe ou o que se pode descobrir sobre as suas histórias, circunstâncias de nascimento e adopção. Inclua informações que possam ser perturbadoras ou difíceis de partilhar, e não deixe de ajudar os adolescentes a aprender a lidar com os aspectos dolorosos da sua vida;
- Ajude o seu adolescente a desenvolver uma visão equilibrada sobre os seus pais biológicos. As informações limitadas ou unilaterais (como

a incapacidade dos pais) não permitem que os adolescentes adquiram uma imagem completa dos seus pais. Fale sobre os pais biológicos como pessoas complexas, com pontos fortes e desafios. Se o seu filho/a criticar um dos pais biológicos, evite concordar, tente oferecer uma perspectiva mais equilibrada;

- Use «momentos de aprendizagem» como oportunidades para iniciar discussões. A chegada de um recém-nascido na vizinhança, notícias sobre a terra natal do seu filho/a ou até um programa de televisão podem ser o ponto de partida para perguntar ao seu filho/a sobre os seus pensamentos e sentimentos;
- Seja paciente. A comunicação pode ser difícil. Os adolescentes são frequentemente conhecidos pelas suas respostas de uma sílaba (ou pelas suas não respostas). Não falar pode fazer parte dos seus esforços para se separarem e obterem independência. Evite longas palestras unilaterais e continue a iniciar conversas. Muitas vezes, é mais fácil para os adolescentes abrirem-se durante uma actividade com os pais (algo tão simples quanto conduzirem juntos no carro). Se os pais parecem calmos, relaxados e abertos, é mais provável que os adolescentes conversem com eles;
- Ofereça oportunidades para o seu filho/a conversar com outras pessoas sobre adopção sem que esteja por perto. Um grupo de adolescentes que também foram adoptados (reunião presencial ou *on-line*), outras famílias adoptivas com adolescentes ou um mentor de adopção (uma pessoa que foi adoptada e é mais velha) pode fornecer uma saída segura para expressar a confusão, a raiva ou a tristeza.

Comunicação e o relacionamento com a família biológica

Todos precisamos de saber quem somos e de onde viemos. Muitos adolescentes adoptados querem conhecer e entrar em contacto com a família biológica ou outras pessoas que partilham a sua etnia, raça ou país de origem. A adolescência de uma criança que foi adoptada é um bom momento para os pais prepararem os seus jovens para as pesquisas de membros da família biológica e possíveis reuniões, se o jovem ainda não estiver num processo de adopção aberta.

ADOPÇÃO ABERTA³

Nos últimos anos, a adoção aberta tornou-se cada vez mais comum. Estas são adopções nas quais há algum nível de contacto entre a família adoptiva, incluindo a pessoa adoptada e a família biológica. O contacto pode variar, sendo possíveis trocas de cartas, e-mails, fotos e visitas pessoais. O tipo e a frequência do contacto podem mudar com o tempo.

As tendências em direcção a uma maior abertura reflectem um reconhecimento crescente dos benefícios da adoção aberta para a criança ou jovem. O relacionamento com os membros da família biológica ajuda os jovens a desenvolver uma compreensão mais profunda da sua identidade, a estabelecer um sentido de «totalidade» bem como a obter acesso a informações genéticas e médicas importantes.

A Internet e a explosão das redes sociais (como, por exemplo, o Facebook e o Instagram) aumentaram a hipótese de os pais adoptivos virem a ter uma adoção aberta, dado que é mais fácil para os jovens terem contacto com as suas famílias biológicas. Além disso, nos casos em que as relações abertas não foram estabelecidas anteriormente, os adolescentes que foram adoptados e os seus pais biológicos podem encontrar-se nas redes sociais. Enquanto os primeiros contactos se fazem com relativa facilidade, estes também podem ter lugar sem que o adolescente esteja preparado emocionalmente ou sem que tenha sistemas de apoio à sua disposição. Por vezes, os encontros têm lugar sem o conhecimento dos pais adoptivos.

○ QUE PODE FAZER

- Se o seu filho/a tem uma adoção aberta, construa relacionamentos saudáveis com a família biológica. Mostre respeito pelos membros da família e mantenha um compromisso genuíno com ela. Por várias razões, pode preferir manter alguma distância dos membros da família biológica; no entanto, é importante colocar os interesses do seu filho em primeiro lugar;
- Se o seu filho/a não tem uma adoção aberta e deseja encontrar membros da sua família, fale sobre as suas opções. Pergunte ao seu filho/a sobre que sentimentos tem sobre o possível

contacto com os pais. Este pode ser um processo muito emocional. Enfatize a importância de se estar preparado e de se ter apoio antes de iniciar esta procura;

- Familiarize-se com o uso que o seu filho/a faz das redes sociais. Estabeleça regras para a Internet e dê orientações para o seu uso seguro (por exemplo, não dê informações nem a sua localização). Discuta com os jovens a possibilidade de um parente biológico tentar entrar em contacto com eles através das redes sociais e explique a importância de saberem como reagir a quaisquer tentativas de contacto. Ajude-os ainda a pensar em modos de resposta.

PROCURA E /OU REENCONTRO

Como observado anteriormente, o desejo de procurar os pais biológicos é uma parte normal da formação da identidade dos jovens que foram adoptados. Lembre-se de que «procura» e «reencontro» não precisam de ser idênticos. Alguns jovens querem apenas conhecer a identidade dos pais; nem todos querem dar o próximo passo para entrar em contacto com os membros da família. Outros ainda podem querer conhecer os seus parentes, mas não estão necessariamente interessados num relacionamento contínuo.

○ QUE PODE FAZER:

- Reúna informações sobre a possibilidade de se fazer uma pesquisa. As equipas de adoção podem ter recursos e serviços para ajudar os jovens que foram adoptados a localizar os membros da sua família biológica. A Internet e os registos online podem ser úteis;
- Prepare os jovens para uma série de reacções. Se não tiver havido contacto prévio ou contínuo com a família biológica, ajude o seu filho/a a reconhecer a possibilidade de que esta pode não querer ser contactada e / ou pode precisar de tempo para se adaptar à ideia. Também pode ser possível que um pai biológico esteja interessado em criar uma relação, enquanto o adolescente só o/a quer conhecer. Além disso, os jovens que foram adoptados depois de terem estado numa casa de acolhimento podem imaginar que os membros da sua família biológica mudaram de casa desde

3 Ainda não existe adoção aberta em Portugal.

a sua saída, mas devem estar preparados para o facto de os seus familiares ainda poderem estar a enfrentar desafios contínuos (por exemplo, abuso de substâncias, relacionamentos violentos, entre outros);

- Dê orientação sobre o contacto com a família biológica. Mostre que é importante conhecer-se lentamente. Estabeleça limites, se necessário, em relação a visitas. As equipas de adopção podem dar-lhes apoio;
- Procure apoio para si e para o seu filho/a adolescente. Ambos podem beneficiar de aprenderem com as experiências de outras pessoas que foram adoptadas na procura e no reencontro familiar, por exemplo, através de grupos de apoio. Como esta procura pode provocar emoções profundas, pode ser bom o seu filho/a conversar com um psicólogo com experiência em adopção. As pessoas que foram adoptadas podem ter medo de magoar os pais quando procuram a sua família biológica. O seu amor e o apoio serão muito importantes se e quando o seu filho/a ou filha estiver pronto para dar esse passo.

Ajudar o adolescente a comunicar com outras pessoas sobre adopção

Ter sido adoptado pode afectar as interacções entre o adolescente e os seus amigos. Embora os adolescentes sejam capazes de compreender e ter discussões sofisticadas sobre adopção, podem ser pouco flexíveis nos seus juízos de valor. Alguns adolescentes podem acreditar que «dar um bebé para adopção está errado», por exemplo. Da mesma forma, as pessoas que não têm experiência pessoal com adopção podem, sem querer, fazer comentários prejudiciais. Um adolescente cuja adopção é óbvia por ser de uma raça ou de uma etnia diferente da da família adoptiva pode ouvir perguntas inocentes ou comentários de colegas. Os problemas relacionados com a adopção também podem surgir no contexto da escola, onde tem lugar a maioria dos relacionamentos entre os adolescentes e os seus colegas. À medida que estes crescem, torna-se responsabilidade dos adolescentes decidir se querem abordar o assunto da adopção nas suas aulas.

O QUE PODE FAZER:

- Prepare o seu filho/a adolescente para falar sobre adopção. Ajude os adolescentes a antecipar possíveis perguntas e a treinar como poderiam responder, especialmente se o seu filho/a ou filha tiver sido adoptado recentemente. Pergunte aos adolescentes se querem orientação sobre como conversar com os professores sobre a inclusão da adopção no currículo (por exemplo, nas aulas de cidadania ou sobre a vida familiar);
- Ajude o seu filho/a a compreender que as informações pessoais da família não precisam de ser partilhadas. Ele ou ela deve decidir com antecedência o que e quanto dizer. É útil ter uma «matéria» preparada (uma versão da sua história que é verdadeira, mas muito limitada nos seus pormenores), para que os jovens a possam usar quando não escolhem partilhar mais informações pessoais. Não é desonesto para um adolescente aprender a estabelecer limites saudáveis sobre quanto e com quem partilhar infor. Por exemplo, «Os meus primeiros pais não podiam tomar conta de mim, por isso agora moro com os meus novos pais».
- Ajude o seu filho/a a evitar ser um «porta-voz» para adopção, a menos que ele/a o queira e esteja preparado/a para esse papel. Alguns alunos/as que foram adoptados têm muito orgulho em pesquisar e escrever sobre adopção ou em fazer apresentações na sua turma. O seu filho/a deve sentir-se livre para dizer: «Não sei nada sobre isso» ou «Não sou especialista em adopção», quando são feitas perguntas gerais sobre o tema.

Parentalidade eficaz

À medida que os adolescentes afirmam a sua identidade e independência, testam com frequência os limites e as regras da família. Ao navegar as pressões dos colegas, os adolescentes podem desejar experimentar actividades arriscadas ou proibidas. Seja claro e consistente com as suas expectativas para eles e defina limites razoáveis (por exemplo, hora de recolher). Fale abertamente sobre questões de segurança. Ao mesmo tempo, permita que o seu filho/a faça escolhas e confie nele para tomar boas decisões. Procure abordagens de disciplina positiva que enfatizem o fortalecimento

do seu relacionamento e apoie a sua independência numa atmosfera estimulante de orientação e estrutura. Os adolescentes, especialmente aqueles que foram adoptados recentemente ou que foram vítimas de abuso ou de negligência, exigem práticas disciplinares que enfatizam a construção de relacionamentos e apoiam a vinculação e a confiança. Use a disciplina para ajudar a ensinar um comportamento aceitável e reforçar o comportamento positivo o mais rápido possível. Algumas punições podem desencadear memórias traumáticas, criar ansiedade, diminuir a confiança, e causar dificuldades. Além disso, a disciplina deve ser adequada às experiências anteriores e ao nível de desenvolvimento do adolescente. Por exemplo, um adolescente que foi adoptado porque sofreu negligência grave pode não responder bem à remoção dos seus pertences valiosos. Pode ser mais útil fazer com que o adolescente trabalhe ao seu lado para completar uma tarefa doméstica. Se o seu filho/a tem dificuldades com os relacionamentos com os colegas ou com baixa auto-estima, não é aconselhável removê-lo de uma actividade (como um grupo de jovens ou um desporto) que ofereça uma oportunidade de crescimento nessas áreas.

O QUE PODE FAZER:

- **Foque-se na vinculação e na construção de relacionamentos.** Crie vias de comunicação e de apoio abertos que criem confiança e um forte relacionamento;
- **Incentive e reforce o bom comportamento.** Indique as coisas que os seus jovens fazem de forma adequada, mais do que aquelas que não aprova;
- **Seja específico.** Não peça aos adolescentes que estejam em casa «a uma hora razoável». Em vez disso, diga-lhes exactamente a que horas os espera;
- **Dê voz ao seu filho/a adolescente.** Peça-lhe para ajudar a definir regras razoáveis e resolver problemas. Por exemplo, pergunte «Que podemos fazer para te ajudar a lembrares-te de limpar a cozinha depois de a usar» Ser convidado para o processo de solução de problemas mostra o seu respeito pelo adolescente e motiva-o a fazer parte da solução. Se descobrir que o seu adolescente violou uma regra de família (por

exemplo, participou numa festa sem a supervisão de um adulto), ouça a sua explicação, mas seja claro sobre os limites e preocupações que tem com a sua segurança;

- **Pense nas capacidades do seu adolescente quando pensa sobre disciplina.** Combine as suas expectativas com o estágio de desenvolvimento do seu filho/a. Embora o uso de consequências lógicas possa às vezes desencorajar comportamentos indesejáveis (por exemplo, limitar o tempo de videojogos em resposta a comportamentos inadequados), este não é muitas vezes prático para um adolescente que tem dificuldades em perceber a ligação entre as acções e as consequências. Pelo contrário, deve-se procurar manter a vinculação através de incentivos e recompensas de curto prazo (permitindo o uso do carro se mantiverem as notas altas). Isto pode ser mais eficaz do que estabelecer objectivos de longo prazo (poderem entrar na faculdade);
- **Mantenha a calma.** As emoções de um adolescente podem ser esmagadoras e levar a comportamentos desafiadores. Seja um modelo no modo como lida com a frustração. Quando as emoções se exaltam, permaneça composto e resista ao desejo de gritar. Se precisar de alguns momentos para se acalmar, faça-o. Tranquelize o seu filho e deixe-o saber que está seguro e bem cuidado. Quando a raiva diminuir, discuta a situação com calma.

Preparar o adolescente para a vida adulta

Uma tarefa importante dos pais de adolescentes é criarem condições para os seus filhos conseguirem dominar tarefas de adultos e assumirem maior independência. Os adolescentes precisam de tempo para aprenderem e treinarem gradualmente os *skills* da vida adulta e de sistemas de apoio que os ajudem a navegar o mundo dos adultos.

Os adolescentes adoptados podem precisar de mais tempo e incentivo para aprender as tarefas dos adultos e podem não estar prontos para as mesmas responsabilidades dos seus colegas da mesma idade. Além disso, os adolescentes que passaram por situações instáveis de vida podem não estar emocionalmente prontos para viver longe das suas

famílias. Alguns podem optar por morar em casa e frequentar uma universidade que não fica longe. Os adolescentes com dificuldades ou problemas de aprendizagem exigirão tempo e esforço extra para desenvolver as tarefas da vida adulta, podendo precisar de encontrar alternativas e de fazer ajustes para certas necessidades da vida.

O QUE PODE FAZER:

- Ensine aos adolescentes capacidades importantes para a vida adulta. Ofereça oportunidades variadas para os jovens aprenderem e treinarem actividades da vida diária, como a saberem usar uma conta bancária e fazerem poupanças, cozinhare, lavarem roupa, marcarem consultas médicas, manterem um carro, etc.;
- Promova relacionamentos solidários. Poucos jovens adultos estão prontos para viver de forma totalmente «independente». O seu filho/a precisará de assistência e orientação contínuas de si, de outros parentes, mentores etc. Mesmo depois de o seu jovem adulto sair de casa, poderá ajudá-lo a sentir-se menos sobrecarregado, dando-lhe apoio emocional – pode ajudá-lo a montar um apartamento novo, aparecer com uns sacos de comida ou dar dicas sobre o preenchimento de formulários fiscais;
- Seja claro com o seu filho/a sobre os seus limites e expectativas e sobre como poderá ajudá-lo a fazer a transição para a vida adulta. Por exemplo, os jovens adultos precisam saber quanto tempo podem viver em casa e se ou não, seus pais os ajudarão na faculdade, etc.
- Baseie o seu apoio e expectativas nas capacidades do/a seu/sua jovem, no seu nível de segurança emocional e na sua história – e não na sua idade. Se acha que é hora do seu filho/a sair de casa, não deixe de o ajudar a encontrar um apartamento, emprego ou a escolaridade adequada, pois o jovem adulto pode sentir-se sobrecarregado.

Procurar ajuda para comportamentos e preocupações relacionadas com a saúde mental

Para muitas pessoas que foram adoptadas, crescer numa família adoptiva envolve algumas emoções desafiadoras. Podem aparecer ou reaparecer problemas relacionados com o tema da adopção – como sentimentos de perda e tristeza – ao longo da vida. Conversar com um psicólogo especializado em adolescentes e com conhecimentos sobre adopção pode ser útil. Ter amigos que foram adoptados e que sejam um bom modelo, mentores ou um grupo de apoio à adopção de adolescentes (com quem estes podem conversar e partilhar experiências) também pode ser valioso.

A adolescência é uma altura em que os problemas de saúde mental ou comportamentais podem surgir, incluindo alguns que podem ser resultado da genética. Ter um pai biológico com uma doença mental, com depressão ou transtorno bipolar, não significa que o seu filho/a ou filha também venha a ter estas doenças (apesar de existir este risco). É importante lembrar que pode ser comum os adolescentes comportarem-se de maneiras que desafiam os seus pais e que estes não devem chegar à conclusão de que o jovem herdou os problemas de saúde mental ou comportamental da sua família biológica.

Para alguns jovens, a turbulência interna pode levar a comportamentos de risco, e alguns adolescentes adoptados que foram vítimas de abuso ou negligência podem estar em maior risco. A depressão, ansiedade ou problemas de relacionamento podem indicar uma resposta ao trauma. O trauma infantil não se resolve sozinho; precisa de ser tratado por um profissional de saúde comportamental / mental qualificado.

O QUE PODE FAZER:

- Esteja ciente dos sinais que podem indicar que o seu filho/a precisa de ajuda. Procure uma opinião profissional do seu médico ou profissional de saúde mental;
- Encontre a pessoa certa para ajudar. Os grupos de apoio à adopção, os programas de pós-adopção e outros pais adoptivos podem dar referências de profissionais de saúde mental. Procure um psicólogo com experiência com jovens e que conhece bem o tema da adopção. O profissional

deve ser capaz de compreender quaisquer necessidades especiais que o/a seu/sua filho/a possa ter (problemas de vinculação, condições médicas, dificuldades de aprendizagem, etc.) e saber deixar claro que ele ou ela não é «o problema».

SINAIS E SINTOMAS DE QUE OS JOVENS PODEM PRECISAR DE AJUDA PROFISSIONAL

- Mudanças de humor ou emoções extremas. Quando o adolescente fica:
 - o Irritado, triste ou deprimido a maior parte do tempo;
 - o Extremamente medroso ou ansioso;
 - o Com menos energia ou completamente sem energia;
- Comportamentos arriscados ou fora de controlo, incluindo:
 - o Auto-lesão;
 - o Actividade sexual prejudicial;
 - o Distúrbios alimentares;
 - o Uso ou abuso de drogas e / ou álcool;
 - o Dificuldade em gerir raiva ou problemas de relacionamento;
- Quando o adolescente:
 - o Mostra extrema raiva ou agressão com os colegas;
 - o Acha as interações familiares stressantes;
 - o Evita familiares e amigos;
 - o Possui relacionamentos inadequados;
 - o Não tem amigos (é um «solitário»).

Referências

Jim Casey Youth Opportunities Initiative. (2011). *The adolescent brain: New research and its implications for young people transitioning from foster care*. http://www.jimcaseyyouth.org/sites/default/files/documents/The%20Adolescent%20Brain_prepress_proof%5B1%5D.pdf

Keefer, B., & Schooler, J. E. (2000). *Telling the truth to your adopted or foster child: Making sense of the past*. Westport, CT: Bergin & Garvey.

Smith, S., Howard, J., & Monroe, A. (2000). *Issues underlying behavior problems in at-risk adopted children*. *Children and Youth Services Review*, 22(7), 539-562.