



COMPREENDER E
APOIAR O MUNDO

DOS ADOLESCENTES

HELENA BRITO



MENSAGEM DE BOAS-VINDAS

🌱 Uma mensagem para ti:

Este eBook nasce do desejo profundo de apoiar todos os que caminham ao lado de adolescentes — na dúvida, no amor e na transformação.

O meu nome é Helena Brito. Sou facilitadora de parentalidade consciente, formadora certificada, coach, *practitioner* em PNL e estudante da licenciatura de Psicologia na faculdade de psicologia de Lisboa.

Em 2019, criei a **Helena Brito - MindSteps Coaching**, um projeto dedicado a apoiar pais, educadores e adolescentes na construção de relações mais conscientes, empáticas e leves.

Desejo que este eBook te traga clareza, confiança e ferramentas úteis para o teu percurso.

Com carinho,
Maria Helena Brito



INTRODUÇÃO

Caminhar com adolescentes é muito mais do que orientar comportamentos. É estar presente de forma consciente, mesmo quando o conflito, o silêncio ou o afastamento colocam à prova a nossa capacidade de escuta e ligação.

A adolescência não transforma apenas quem a vive. Transforma também quem acompanha, desafia-nos a crescer com eles e convida-nos a rever a forma como nos relacionamos.

Este eBook é um convite a olhar para esta fase da vida com mais compreensão e intencionalidade. Através de exemplos, reflexões e estratégias práticas, partilho ideias para apoiar quem está ao lado de adolescentes no dia-a-dia — sejam pais, professores, cuidadores ou outros adultos com um papel educativo.

Aqui não encontrarás fórmulas mágicas, mas sim propostas simples que podem fazer a diferença. Porque **crescer com um adolescente pede mais presença do que perfeição, mais consciência do que controlo e mais relação do que reação.**

Vamos caminhar lado a lado?



O QUE É, AFINAL, A ADOLESCÊNCIA?

A adolescência é uma fase de crescimento e transformação, muita vezes, retratada pelos adultos como um período de **conflitos, distanciamento** e de **mudanças** difíceis.

Vamos mudar o paradigma para:

A adolescência é uma fase de crescimento estrutural, em que ocorrem mudanças profundas – **cognitivas, emocionais, sociais** e **identitárias**.

Durante esta etapa os adolescentes:

- Fazem uma transição gradual da infância para a idade adulta e atravessam diferentes fases ao longo deste percurso.
- Procuram autonomia, embora continuem a necessitar de suporte emocional.
- Desenvolvem capacidades cognitivas mais complexas, como a consideração de diferentes perspetivas, ainda que com limitações associadas ao processo de maturação.
- Vivenciam emoções intensas, que por vezes ultrapassam a capacidade de autorregulação emocional.
- Questionam regras, normas e modelos parentais e sociais, enquanto procuram construir a sua identidade pessoal.



O QUE É, AFINAL, A ADOLESCÊNCIA?

Sinais do processo de diferenciação

O **afastamento** que tantos adultos sentem não é, na maioria das vezes, rejeição. É um passo necessário de quem está a aprender a ser quem é – para depois se poder aproximar dos outros com mais autenticidade e maturidade.

Alguns sinais deste processo de crescimento incluem:

- Desejo de maior privacidade.
- Questionamento de normas familiares.
- Valorização crescente dos pares e de figuras externas (amigos, professores, figuras públicas).
- Emoções intensas e, por vezes, imprevisíveis.

Estes sinais fazem parte de um processo natural e saudável de diferenciação, próprio da adolescência enquanto fase de transição e construção da identidade.

Espaço de reflexão

Quando penso na adolescência, que emoção surge espontaneamente ?

(Medo? Nostalgia? Ternura? Frustração? Admiração?)

Que tipo de adulto desejo ser, neste período de transição, na vida dos adolescentes que acompanho?

(Uma presença firme? Um porto seguro? Um orientador silencioso, mas presente?)



O QUE É, AFINAL, A ADOLESCÊNCIA?

Estratégias práticas para o dia-a-dia

✓ **Pausa e respira antes de reagir.**

Quando sentires irritação ou frustração, faz três respirações profundas antes de responder. Podes usar frases como: “Preciso de um minuto para me acalmar antes de continuarmos esta conversa.”

✓ **Distingue comportamento de relação.**

Quando surgirem conflitos, reafirma a ligação: “Não gostei do que aconteceu, mas gosto de ti.”

✓ **Mantém gestos de proximidade.**

Mesmo após discussões, envia uma mensagem breve (“Bom dia, espero que o teu dia corra bem”) ou deixa um snack favorito à vista, sem exigir conversa.

✓ **Modela a gestão das emoções.**

Mostra como geres a tua própria frustração: “Estou chateado, mas vou acalmar-me antes de falarmos.” Aceita também os pedidos de espaço: “Entendo que precisas de tempo, conversamos quando estiveres preparado.”

✓ **Valoriza aproximações, mesmo subtis.**

Se o adolescente vier partilhar um tema leve ou pedir ajuda com algo simples, responde com interesse: “Conta-me mais!” ou “Claro, vou já contigo.”



MUDANÇAS INTERNAS E EXTERNAS:

Durante a **adolescência**, ocorrem mudanças **externas e internas** que, por vezes, seguem **ritmos diferentes**.

Este **desfasamento** pode dificultar ao adulto a compreensão do que o adolescente sente e expressa.

Mudanças externas:

- Alterações corporais rápidas (altura, peso, desenvolvimento sexual secundário).
- Mudanças na voz, pele, aumento da massa muscular.
- Aparência física progressivamente mais semelhante à de um adulto.
- Comportamentos de autoafirmação (vestuário, linguagem, estilo).

Mudanças internas (neurobiológicas, emocionais e cognitivas):

- **Remodelação estrutural e funcional do cérebro**, com regiões associadas à regulação emocional, ao controlo dos impulsos e à tomada de decisões ainda em fase de maturação.
- **Vivência emocional intensa e instável**, acompanhada por dificuldades na autorregulação e maior reatividade a estímulos sociais e afetivos.
- **Aumento da necessidade de pertença e validação por parte dos pares**, com maior sensibilidade ao olhar e à opinião do grupo.



MUDANÇAS INTERNAS E EXTERNAS

- **Procura ativa por autonomia e construção de identidade**, marcada por questionamento de normas e experimentação de diferentes formas de ser e estar.
- **Maior vulnerabilidade emocional**, frequentemente disfarçada por comportamentos desafiantes ou atitudes de aparente indiferença.
- **Desenvolvimento progressivo do pensamento abstrato e da reflexão moral**, permitindo considerar múltiplas perspetivas e ponderar consequências, ainda que de forma instável.

O Cérebro Adolescente:

Durante a adolescência, o **cérebro atravessa** uma das **fases** mais **intensas de transformação** de toda a vida humana – comparável apenas ao desenvolvimento da primeira infância.

O cérebro adolescente funciona com duas áreas fundamentais em **desequilíbrio de maturação**:

Sistema límbico (emoção):

- Entra em ação de forma rápida e intensa.
- É responsável pelo processamento das emoções, resposta ao risco e procura de recompensa imediata.
- Desenvolve-se mais cedo e está altamente ativo durante a adolescência.



MUDANÇAS INTERNAS E EXTERNAS

Emoções em alta: o impacto do sistema límbico

- **Reações impulsivas e repentinas**, muitas vezes sem antecipação das consequências.
- **Explosões emocionais**, como raiva, choro ou euforia, em resposta a situações pequenas ou inesperadas.
- **Procura de estímulos imediatos**, que pode passar por usar o telemóvel compulsivamente, evitar tarefas monótonas, comer por impulso, entre outros.
- **Forte sensibilidade à aceitação social**, com maior necessidade de aprovação, likes, validação dos pares ou medo de exclusão.

Córtex pré-frontal (razão):

- Atua de forma mais lenta e deliberada.
- É responsável pela tomada de decisões, planeamento, controlo de impulsos e autorregulação emocional.
- Ainda se encontra **em desenvolvimento** e só **atinge a maturação completa por volta dos 24-26 anos**.

Travão em construção: o papel do córtex pré-frontal:

- Dificuldade em antecipar consequências antes de agir.
- Tomada de decisões com base no momento presente, sem considerar o impacto a longo prazo.
 - Instabilidade na gestão do tempo, prioridades ou auto-organização.



MUDANÇAS INTERNAS E EXTERNAS

Este desfasamento entre emoção e razão ajuda a explicar muitas das contradições típicas da adolescência:

“Sabem o que é certo, mas não o fazem sempre”.

“Conseguem ser muito maduros num dia e infantis no seguinte”.

“Querem liberdade, mas ainda precisam de contenção.”

Compreender esta dualidade permite ao adulto responder com mais empatia e estrutura, em vez de apenas interpretar os comportamentos como desrespeito ou descontrolo.

COMO APOIAR UM CÉREBRO EM MUDANÇA?

Durante a adolescência, o cérebro está em profunda reorganização. O adulto que acompanha este processo pode fazer uma grande diferença – não ao controlar o adolescente, mas ao oferecer regulação, estrutura e conexão.

Espaço de reflexão

Quando um adolescente reage de forma impulsiva ou emocional, como interpreto essa resposta?

(Tento compreendê-la à luz do seu desenvolvimento? Ou encaro-a como desrespeito ou má educação?)



MUDANÇAS INTERNAS E EXTERNAS

Estratégias práticas para o dia-a-dia

✓ **Dá tempo ao teu cérebro antes de responder.**

Quando fores confrontado com impulsividade ou confronto, faz uma pausa intencional. Respira fundo e lembra-te: o teu córtex pré-frontal já está mais desenvolvido – usa-o como exemplo.

✓ **Traduz o comportamento em linguagem emocional.**

Quando o adolescente reage de forma brusca ou se fecha, procura reconhecer o que pode estar por trás: talvez esteja cansado, pressionado ou a precisar de espaço sem saber pedir. Podes dizer: “Não gostei da forma como falaste, mas quero perceber o que se passa contigo.”

✓ **Oferece previsibilidade.**

O cérebro em mudança precisa de estrutura. Mantém rotinas, regras claras e respostas consistentes. Isso reduz ansiedade e aumenta a sensação de segurança.

✓ **Cria momentos de conexão sem exigência.**

Partilha uma refeição, vê um vídeo juntos ou simplesmente está por perto, sem forçar conversa. Estar presente sem pressionar é, muitas vezes, o que mais regula.

✓ **Relembra que estás a construir, não a corrigir.**

Cada reação tua é uma oportunidade de modelar o que significa crescer com consciência.



COMPORTAMENTO NA ADOLESCÊNCIA

A metáfora do iceberg

Quando olhamos para o comportamento de um adolescente, é como olhar para um iceberg.

A ponta visível – aquela que flutua acima da linha de água, mostra-nos apenas uma parte da realidade.

Um grito, um “não quero saber” podem parecer gestos de desrespeito ou oposição, mas, muitas vezes, escondem o que está por baixo:

Medo, insegurança, vergonha, exaustão, sensação de inadequação, necessidade de pertença ou simplesmente imaturidade.

Se nos limitarmos a reagir ao que vemos, sem procurar compreender o que o adolescente sente, o que precisa ou o que ainda não consegue fazer, comprometemos a criação de uma relação segura e significativa.

Educar um adolescente é aprender a olhar para além da superfície.

É perguntar:

“O que poderá estar a acontecer dentro dele(a), para agir assim?”



COMPORTAMENTO NA ADOLESCÊNCIA

Para lá do que se vê

Depois de compreendermos o que é a adolescência, as transformações profundas que a caracterizam e os comportamentos que dela podem emergir, torna-se essencial deslocar a atenção do comportamento para a relação.

Comportamentos desafiantes, evitantes ou provocadores são, frequentemente, formas de comunicar necessidades não satisfeitas ou de mostrar aquilo que ainda não conseguem gerir sozinhos. Por isso, a **intervenção** do adulto não deve ter como objetivo controlar ou travar o comportamento, mas sim orientar, conter e regular, com presença e intenção.

Não é a correcção que transforma. É a relação que orienta.



COMPORTAMENTO NA ADOLESCÊNCIA

Limites não são castigos

A diferença entre conter e punir

Compreender o comportamento do adolescente **não significa aceitar tudo o que ele faz**. Pelo contrário, quanto maior a **compreensão**, maior a **responsabilidade** de colocar limites claros, consistentes e respeitosos.

Um limite saudável:

- Define o que é aceitável e o que não é.
- Protege a relação, em vez de a danificar.
- Ensina o adolescente a reconhecer o impacto das suas ações.
- Não humilha, nem castiga – orienta e contém.

Um castigo, por outro lado:

- Baseia-se na punição e na imposição.
- Gera medo, ressentimento ou retraimento.
- Interrompe a ligação e não promove autorreflexão.

- ☞ Dizer “não” com empatia não é permissividade.
- ☞ Ser firme sem ser autoritário é uma forma de amor ativo.



COMPORTAMENTO NA ADOLESCÊNCIA

Limites não são castigos

Exemplo 1:

“Podes estar irritado, e eu compreendo. Mas gritar comigo ou bater portas não é aceitável. Podemos conversar quando ambos estivermos mais calmos.”

Exemplo 2:

“Se escolheres faltar ao horário combinado, haverá consequência – não como castigo, mas porque cada escolha tem um impacto.”

Quando os limites mudam de casa para casa

Para pais separados com estilos parentais diferentes

Muitos adolescentes vivem com pais separados que têm formas distintas de estabelecer regras ou de comunicar. Quando não existe comunicação saudável entre os adultos, o adolescente sente esse espaço de conflito, e pode reagir com confusão, divisão de lealdades ou aproveitamento da incoerência.



COMPORTAMENTO NA ADOLESCÊNCIA

Nestes casos é importante lembrar:

- Mesmo que o outro adulto não colabore, a forma como tu te posicionas continua a ter impacto.
- A tua consistência, clareza e coerência são um modelo poderoso, mesmo que não tenham correspondência do outro lado.
- Evita falar mal do outro adulto – protege a integridade emocional do teu filho/a.
- Se necessário, diz: “Eu sei que em casa do pai/mãe é diferente. Aqui, eu ajo desta forma porque acredito que é o melhor para ti.”

O adolescente pode não gostar, mas vai sentir segurança na tua firmeza com respeito.

Nota para quem educa (mesmo sem ser pai ou mãe):

Se és professor, educador, técnico ou outro adulto que acompanha adolescentes, a tua presença também faz diferença.

Poderás não ser a figura principal na vida deste jovem, mas és parte do seu ambiente relacional.

E o cérebro adolescente responde a todos os adultos com quem se liga, não apenas aos pais.

Um professor que escuta, um orientador que oferece estrutura com empatia, ou um adulto que impõe um limite com firmeza e respeito – todos têm um impacto profundo.

O comportamento é uma linguagem. E todos podemos aprender a escutá-la melhor.



COMPORTAMENTO NA ADOLESCÊNCIA

Espaço de reflexão

Quando um adolescente tem um comportamento que me desafia, onde coloco o meu foco: no que ele fez ou no que pode estar a sentir e/ou precisar?

Tenho reagido com vontade de parar o comportamento, ou com intenção de compreender e orientar?

Estratégias práticas para o dia-a-dia

✓ **Traduz comportamentos em necessidades.**

Quando o adolescente se fecha ou explode, pergunta mentalmente: “Do que é que ele precisa agora?”.

✓ **Usa a metáfora do iceberg contigo próprio.**

Antes de reagires, lembra-te: o que vês é só a ponta. Respira e tenta adivinhar o que está por baixo.

✓ **Fala sobre o que não se vê.**

Depois do momento crítico, diz algo como: “Pareceu-me que estavas muito frustrado. Queres contar o que te deixou assim?”.

✓ **Evita perguntas acusatórias.**

Substitui “Porque é que fizeste isto?” por “Ajudas-me a perceber o que se passou?”.

✓ **Mantém-te presente depois do conflito.**

A ligação não se retira como castigo. Está disponível, mesmo após comportamentos desafiantes.

✓ **Valoriza a honestidade emocional.**

Quando o adolescente assume que estava com medo, raiva ou vergonha, responde com validação:

“Agradeço-te por me dizeres isso. Isso é coragem.”



O CONTEXTO NA ADOLESCÊNCIA

O impacto dos contextos na adolescência

O ser humano é moldado e influenciado pelos contextos onde se desenvolve: a família, a escola, o grupo de pares e o mundo digital.

Cada um destes ambientes pode ser um fator de proteção ou de vulnerabilidade.

Família

A relação com os adultos de referência (pais, avós, padrinhos, educadores) continua a ser o eixo central de segurança.

Mesmo quando o adolescente parece afastado, a qualidade da ligação emocional mantém-se essencial para a autoestima, a regulação emocional e a construção da resiliência.

Escola

O ambiente escolar pode ser:

- um espaço de pertença, motivação e valorização.
- um local de exclusão, comparação e desvalorização.

A forma como o adolescente se sente na escola, tanto no desempenho académico como nas relações interpessoais, afeta diretamente o seu bem-estar e comportamento.

Professores atentos e disponíveis, que equilibram exigência com empatia, podem ter um impacto profundo na vida de um jovem.



O CONTEXTO NA ADOLESCÊNCIA

Grupos de pares

A amizade, a aceitação e o estatuto social tornam-se prioridades na adolescência, levando muitos jovens a medir o seu valor com base no olhar dos outros. O medo de rejeição pode levá-los a adotar máscaras emocionais e sociais ou a envolverem-se em comportamentos de risco, apenas para garantirem que pertencem ao grupo.

Redes sociais

As redes sociais amplificam tanto as conquistas como as comparações.

Ser **excluído** de um grupo online, não receber “likes” ou ser exposto publicamente pode ter um **impacto emocional** mais profundo do que muitos adultos imaginam.

Para muitos adolescentes, o mundo digital não é separado da realidade — é uma extensão da sua identidade social e da forma como se percebem e se relacionam.

Quando o uso das redes é contínuo e não é acompanhado por orientação ou contenção adequada, pode contribuir para:

- Baixa autoestima e comparação constante.
- Maior ansiedade social e medo da exclusão.
- Dificuldade em tolerar o tédio ou o silêncio.
- Comportamentos de dependência digital e desregulação emocional.



O CONTEXTO NA ADOLESCÊNCIA

É importante distinguir literacia digital de exposição precoce e sem orientação às redes sociais.

Saber utilizar tecnologia é diferente de estar imerso em plataformas desenhadas para gerar dependência. Embora muitos adultos também apresentem sinais de uso excessivo, há uma **diferença essencial**:

O cérebro adulto já está formado. O do adolescente, por outro lado, encontra-se em plena construção. Por isso, o impacto da *sobreutilização afeta* não só a **relação com os outros**, mas também a **arquitetura cerebral** e o seu **desenvolvimento emocional**.

Cabe aos **adultos liderar e orientar** este movimento de regulação. Não basta esperar que os adolescentes saibam “autorregular-se” num ambiente que foi desenhado para ser viciante.

Educar no digital é presença, não controlo – é modelar com o exemplo e oferecer contenção quando necessário.



O CONTEXTO NA ADOLESCÊNCIA

Espaço de reflexão

Que tipo de ambiente estou a ajudar a construir à volta deste adolescente – um espaço que nutre ou que pressiona?

Como contribuo (mesmo de forma indireta) para a forma como ele se sente nos diferentes contextos onde vive – casa, escola, grupo de amigos, redes?

Estou atento às mensagens silenciosas que o adolescente recebe do ambiente que o rodeia?

Estratégias práticas para fortalecer contextos

✓ Nota se o adolescente muda de comportamento conforme o contexto.

Um jovem que se fecha ou se agita muito mais em determinados espaços pode estar a sentir-se inseguro, desvalorizado ou excluído.

✓ Cria espaços de segurança emocional

Se és professor, educador ou cuidador, podes ser a "ilha segura" no dia de alguém. Um cumprimento, um tom de voz calmo ou uma escuta verdadeira pode mudar o clima emocional à volta do jovem.



O CONTEXTO NA ADOLESCÊNCIA

✓ **Evita reforçar estigmas contextuais**

Frases como “Ele é assim em casa porque o pai é ausente” ou “Lá na escola dele ninguém quer saber” perpetuam rótulos e não ajudam. Troca julgamentos por curiosidade: “Como posso contribuir para que este jovem se sinta mais seguro aqui?”.

✓ **Conecta o adolescente a contextos positivos**

Facilita o acesso a espaços que reforcem identidade, pertença e valor (clubes, desporto, associações, projetos criativos). Mesmo uma única ligação positiva pode compensar um contexto difícil.

Todos nos movemos por diferentes contextos – e cada um deles deixa marcas em nós.

Os adolescentes, em especial, são moldados pelo olhar, pelas regras e pelas relações que encontram em cada contexto.

E, por vezes, o que parece resistência é apenas uma tentativa de adaptação a ambientes que ainda não os acolhem como são.



INTENÇÃO: A BÚSSOLA QUE ORIENTA A RELAÇÃO

O que é, afinal, uma intenção?

Uma intenção não é um objectivo externo – como “quero que o meu filho tenha boas notas”.

É uma escolha interna, que define **quem eu quero ser** numa relação, independentemente do comportamento do outro.

“Quero ser uma presença que transmite segurança e respeito.”

A intenção:

- Centra-se em quem **eu escolho ser**, e **não** no que **quero que o outro faça**.
- Dá direção, mesmo quando os resultados externos escapam ao nosso controlo.
- Ajuda-nos a manter coerência interna, mesmo em momentos de stress ou conflito.

Intenções para a vida

Antes de pensarmos em intenções para a parentalidade ou para os papéis educativos, vale a pena ampliar o olhar para a nossa vida como um todo.



INTENÇÃO: A BÚSSOLA QUE ORIENTA A RELAÇÃO

✿ Perguntas de reflexão:

- Que valores quero que orientem a forma como me relaciono no dia a dia? (ex.: respeito, gentileza, coragem)
- Quem escolho ser quando me relaciono com os outros?
- Como quero cuidar de mim nos momentos difíceis, sem me afastar de quem sou?

Exemplos de intenções de vida:

- "Quero viver com autenticidade, mesmo quando sinto medo."
- "Quero criar relações baseadas em escuta e respeito."
- "Quero agir de forma coerente com os meus valores, mesmo sob pressão."

Intenções na parentalidade e nos papéis educativos

Quando lidamos com adolescentes – como pais, familiares, amigos, professores, técnicos ou cuidadores – **definir uma intenção pode ser transformador.**



INTENÇÃO: A BÚSSOLA QUE ORIENTA A RELAÇÃO

Ajuda-nos a:

- Responder com mais consciência, em vez de reagir automaticamente.
- Preservar o vínculo, mesmo em momentos de tensão ou conflito.
- Ser exemplos de coerência emocional para os adolescentes que acompanhamos.

Exemplos de intenções na relação educativa:

- Quero ser uma presença estável, onde o adolescente se sinta visto, ouvido e respeitado.
- Quero comunicar com abertura, curiosidade e sem julgamentos.
- Quero orientar com segurança, firmeza e empatia, sem fragilizar a autoestima do adolescente.
- Quero manter uma atitude de esperança e confiança, mesmo em momentos difíceis.



INTENÇÃO: A BÚSSOLA QUE ORIENTA A RELAÇÃO

🌱 Perguntas que te ajudam a definir a tua intenção

- Que tipo de presença quero ser na vida dos adolescentes que acompanho?
- Que valores quero que a nossa relação reflita no dia a dia?
- Como posso traduzir esses valores em ações concretas?
- Que parte de mim quero manter acessível, mesmo nos momentos de conflito?
- O que desejo que este adolescente leve de mim, quando já não estiver presente no seu quotidiano?

Em resumo

A intenção funciona como uma bússola: não impede as tempestades, mas ajuda-nos a manter o rumo. Num tempo em que tudo acontece depressa e de forma reativa, escolher a intenção é escolher a consciência. Não controlamos sempre o que acontece, mas podemos escolher – em qualquer momento – quem queremos ser no meio disso.



CONCLUSÃO — DO RIO AO MAR

Chegámos ao último capítulo deste eBook.

Percorremos juntos os caminhos da adolescência – as mudanças internas, os comportamentos que desafiam, a importância da relação, dos contextos e da intenção.

Este não é um ponto final, mas um convite à continuidade: continuar a crescer, a aprender e a confiar no processo.

Porque educar e acompanhar adolescentes é um caminho partilhado – entre dúvidas e certezas, entre presença e distância, entre rio e mar.

🌿 Na infância, caminhamos lado a lado com os nossos filhos, orientando cada passo.

Na adolescência, caminhamos dentro do seu coração – como bússolas silenciosas, que apontam a direção mesmo à distância.

– Helena Brito, MindSteps Coaching

📖 Podes ler o artigo completo sobre esta metáfora no blog da MindSteps Coaching:

www.mindsteps.pt/blog



CONCLUSÃO — DO RIO AO MAR

Perguntas de reflexão:

Se és pai, mãe ou educador de adolescentes:

Quando chegares aos 70 anos, que palavras gostarias de ouvir do jovem que agora acompanhas?

Se és cuidador, mentor ou simplesmente alguém que passa na vida dos jovens:

Que marcas gostarias de deixar — sementes de força, de amor e de autenticidade?



Crescer juntos é confiar que o rio saberá sempre encontrar o caminho até ao mar.



CONCLUSÃO — DO RIO AO MAR

Contatos:

Se este eBook te tocou, inspirou ou fez sentido, partilha ou entra em contacto. A tua mensagem será bem-vinda!

Email: geral@mindstepscoaching.pt

Website: www.mindsteps.pt

Instagram: [@mindsteps_helenabritocoaching](https://www.instagram.com/mindsteps_helenabritocoaching)

Direitos de autor e utilização do conteúdo:

Este eBook foi escrito por Helena Brito, no âmbito do projeto MindSteps Coaching.

Todo o conteúdo é original e **protegido por direitos de autor**.

A reprodução integral ou distribuição do conteúdo para fins comerciais não é autorizada sem consentimento prévio por escrito.

