



SAÚDE & BEM-ESTAR

Por **DRA. IVANI MANZO** ivani@gazetaneews.com

Dra. Ivani Manzo é doutora em Ciências pela Escola Paulista de Medicina UNIFESP - EPM com ênfase em obesidade, gestação e exercício. Em 2010 iniciou seus estudos em Life Coach e desde então trabalha ajudando as pessoas a alcançarem seus objetivos. Site: www.myclickcoach.com

Você tem, teve ou terá filhos adolescentes? Este artigo é para você!

O adolescente recebe várias denominações que caracterizam seu comportamento: aborrecente, idade do armário, entre outras. São bem pejorativas. De forma não muito produtiva essa fase da vida de todos nós é tratada como uma fase difícil, que não tem controle, que judia dos pais e que é a mais arriscada de todas. Algumas coisas são assim mesmo, mas não todas e o melhor é que podemos ajudar e podemos tornar esse momento menos difícil para todos.

Toda história se inicia no nascimento. Nascermos com uma grande quantidade de neurônios, todos prontos para aprender muito. Junto com esse monte de neurônios ganhamos uma bateria cheia de energia, mas muita energia mesmo. Os bebês aprendem tudo e muito rapidamente. E como todos nós sabemos quanto mais estimuladas, mais rápido e maior será o aprendizado.

Tudo isso vai acontecendo e as crianças começam a forma vias neuronais. Vias neuronais são caminhos que são percorridos com



Aborrecente, idade do armário, entre outras denominações pejorativas são usadas para definir a adolescência.

mais frequência. Quanto mais usamos os mesmos caminhos, mais iremos usar e mais consistentes eles se tornam. Enquanto isso aqueles neurônios que não são usados ficam sem uso. Eles sempre poderão ser usados, mas depende de quanto somos estimulados de formas diferentes. Quando a adolescência chega é o momento de limpar o cérebro.

Mas calma que isso ocorre de

forma ordenada e bem segura. Justamente para que exista essa segurança algumas providências precisam ser tomadas. Os neurônios são células que trabalham conduzindo eletricidade. Para que tudo fique mais seguro vai existir uma diminuição na possibilidade de estímulo. Isso quer dizer que para que o neurônio de um adolescente transmita uma mensagem elétrica será necessário um

estímulo maior que o de sempre. Isso explica por exemplo, porque os adolescentes adoram velocidade, aventuras, filmes de terror entre outras atividades. Eles precisam de estímulos mais fortes para reagirem.

No entanto, eles reagem devagar para outras coisas mais perigosas e ainda não aprenderam a prever o que pode acontecer. Por isso escutamos com muita fre-

quência que estamos exagerando nas nossas previsões. Para solucionar o problema devemos emprestar nosso cérebro para eles. Não quero dizer pensar por eles e apenas mandar que façam o que queremos e achamos melhor. Quero dizer que temos que fazer o raciocínio passo a passo junto com eles. Por exemplo: como convencer um adolescente que ele não deveria ficar acordado até tarde da noite vendo TV? Não adianta falar apenas que ele tem aula no dia seguinte. É necessário fazer com que ele chegue a mesma conclusão que nós adultos já chegamos. Pergunte. Como você vai acordar amanhã? O que vai acontecer se você dormir na aula ou não conseguir manter a atenção? O que significa para você ter que ficar mais tempo estudando em casa no momento que poderia estar jogando vídeo game? Tudo isso por que quer ver TV? Vale a pena? Pode ser que você não o convença na primeira tentativa, o trabalho não terminou aí. Continue falando, firme e carinhosamente. Ele vai perceber.

PERSONAL TRAINER

Acompanhamento Individual ou em Duplas
Consultoria Online

- ▶ Diminuição do percentual de gordura,
- ▶ Emagrecimento,
- ▶ Ganho de massa muscular,
- ▶ Síndromes metabólicas,
- ▶ Condicionamento físico,
- ▶ Reabilitação Física.


TEAM
CAROL MACEDO

Treinos : Athletic Factor Gym
📍 2301 w Sample Rd #5-3b
Pompano Beach 33064

CAROL MACEDO

Agendar com VANESSA
📞 +1 (561) 410-9729

Consultoria Esportiva
📞 +1 954 225 4828

📷 @carolmacedotrainer

📷 @teamcarolmacedo

👤 Carol Macedo