



SAIR À  
NOITE



# Adolescentes É altura de os deixar sair à noite (mas com regras...)

ÁLCOOL, DROGAS, ACIDENTES, SEXO, SEXO DESPROTEGIDO... OS MEDOS DOS PAIS COM AS SAÍDAS DOS FILHOS À NOITE É TÃO NATURAL COMO O DESEJO DE AUTONOMIA DOS MAIS NOVOS. A SOLUÇÃO PARA OS DEIXAR CRESCER SEM ESTAR SEMPRE DE CORAÇÃO NAS MÃOS PASSA POR TRÊS PILARES: DIÁLOGO, NEGOCIAÇÃO E REGRAS.

Texto Sofia Teixeira  
Ilustração Sérgio Condeço/WHO

**G**uilhermetem 17 anos e começou a sair à noite neste ano, depois de muito desafiado pelos amigos. A irmã, Margarida, com 14, já sai e adorava sair mais. «Ele não gosta de confusão, prefere ir a um bar, conversar com os amigos e jogar *snooker*», diz a mãe. «Ela é afoita e aventureira. Adora dançar.»

Como o Guilherme, as horas de chegada são negociadas caso a caso – chegou uma vez às seis da manhã, no aniversário da prima. Com a irmã as coisas ainda são diferentes. «Não sai à noite sem o irmão e vamos buscá-la sempre à meia-noite. Ainda não é negociável. Mas às vezes vai dormir a casa das amigas ou elas vêm dormir cá a casa. Assim eu também as vou conhecendo e às famílias.» A diferença nas regras não se deve ao género. Deve-se, sustenta Joana Miranda, 36 anos, à diferença de idades e respetiva maturidade. Não há pediatra ou psicólogo que não diga o mesmo: sair ou não sair não tem que ver só com a idade, mas com a responsabilidade e a preparação de cada adolescente.

Os filhos reivindicam autonomia, os pais percebem até que ponto eles estão preparados para a ter. Sempre foi assim, sempre será. Uma avaliação que o psicólogo Vítor Rodrigues defende que só é possível «cultivando um relacionamento próximo e de respeito mútuo», no qual é essencial os pais enfrentarem os seus próprios receios e irem dando progressivamente autonomia aos filhos. O especialista garante que muitos dos medos dos pais nascem do facto de eles se projetarem nos filhos. «Receiam, no fundo, que os filhos façam igual ou pior do eles mesmos fizeram. Isso é normal, mas não deve ser um entrave à autonomia.»

Em casa de Joana Miranda, as experiências dos pais, em vez de serem parte do problema, são parte da solução. Fala-se de tudo abertamente e o tema «saídas» foi sendo preparado ao longo dos anos. Ela e o marido, David Soalhães, contam com frequência as próprias peripécias nas saídas noturnas quando eram mais novos e perguntam aos filhos como reagiriam se fosse com eles. Muitos dos exemplos que contam e perguntas que fazem estão relacionados com uma regra de ouro: evitar confrontos com pessoas alcoolizadas ou que procuram problemas. «Nunca sabemos quem está do outro lado e não vale a pena armarmos-nos em heróis», diz Joana. «Uma vez, numa noite, quando era adolescente, fui abordada na casa de banho por um grupo de raparigas que queriam arranjar confusão. Fiz por fugir dali o mais rapidamente possível. Perguntei aos meus filhos o que fariam no meu lugar. O Guilherme disse que tentaria fugir ou avisar alguém cá fora. A Margarida disse que não saberia o que fazer.»

A questão das drogas nas bebidas, que também preocupa hoje muitos pais, foi outra das que foram abordadas: o mais velho disse que se devia andar com a bebida sempre atrás, a mais nova não sabia que tal coisa

existia. Razões, entre outras, para a mãe perceber que com Joana ainda tem de haver muita prudência, com Guilherme pode estar mais descansada.

Esta aproximação de experiências e pais que definem regras mas não proibem é uma tendência. «As gerações que têm filhos adolescentes são mais flexíveis do que as anteriores. Intuem mais facilmente que regras e prisão são coisas diferentes», diz o psicoterapeuta Nuno C. Sousa. «É frequente que sejam os próprios pais a começar a levar os filhos a saídas noturnas. É uma aproximação de gerações muito construtiva, desde que não se percam os papéis na relação.» Até porque, como lembra, um objetivo pode ser alcançado por vários caminhos. «Se os pais pretendem incutir responsabilidade, será mais fácil através de uma relação de cumplicidade, porque os filhos sentirão uma verdadeira preocupação e não uma imposição de regras para chatear.»

Joana tem uma relação próxima, aberta e de diálogo, mas não deixa que os filhos se esqueçam quem é a mãe lá em casa. Há várias regras e são para ser cumpridas: o álcool não está permitido, as horas de chegada são bem estabelecidas e eles sabem que os pais devem sempre saber onde estão e com quem. Tem tudo corrido bem, mas talvez Joana Miranda tenha uma coisa a seu favor: a formação em *coaching*, com especialização em educação parental. Claro que isso não a deixa imune a preocupações, mas mais bem preparada para lidar com elas. E a principal preocupação são os excessos. «O álcool, as drogas e o facto de saber que os adolescentes, quando em grupo, por vezes gostam de se mostrar. Fico preocupada, mas confio neles.» Aquilo que diz para

**«É FREQUENTE QUE SEJAM OS PRÓPRIOS PAIS A COMEÇAR A LEVAR OS FILHOS A SAÍDAS NOTURNAS. É CONSTRUTIVO DESDE QUE NÃO SE PERCAM OS PAPÉIS NA RELAÇÃO. SE OS PAIS PRETENDEM INCUTIR RESPONSABILIDADE, SERÁ MAIS FÁCIL ATRAVÉS DE UMA RELAÇÃO DE CUMPLICIDADE, PORQUE OS FILHOS SENTIRÃO VERDADEIRA PREOCUPAÇÃO E NÃO UMA IMPOSIÇÃO DE REGRAS PARA CHATEAR.»**

NUNO C. SOUSA, PSICOTERAPEUTA

dentro de si mesma é o mesmo que diz aos pais com quem trabalha: «Não se pode pura e simplesmente proibir só porque se sente medo. Faz parte do desenvolvimento deles e proibir é sempre o caminho mais penoso e o que vai gerar maiores confrontos.» Além da confiança nos filhos, a atenuar as preocupações está também está o facto de conhecer os amigos e os pais dos amigos, uma medida que também recomenda a todos os pais.

As preocupações dos pais não estão só nas cabeças deles. Vários estudos – e o senso comum – estabelecem uma associação entre saídas para sítios de diversão noturna e o consumo de tabaco, álcool e drogas. E é por isso que a maturidade dos adolescentes deve ser avaliada. É a única arma que têm para se defender dos riscos que as saídas à noite podem comportar. A outra parte da história, da qual os pais falam menos, é o sexo. «É natural que na adolescência a ênfase na sexualidade e o despertar do instinto sexual façam reecer que os nossos filhos se precipitem em relacionamentos de risco físico e afetivo», diz o psicólogo Vítor Rodrigues. «Os pais sabem que muito disso lhes escapa ao controlo e temem o que é mais difícil de controlar.»

Apesar de tudo, há uma forma de controlo e um tranquilizador que pais de hoje têm ao dispor: o telemóvel. Agora podem telefonar se estiverem preocupados, em vez de ficarem a agonizar no sofá ou a dar voltas na cama. «Apesar de ser um facilitador, não deve ser uma desculpa para estarem constantemente a pedir relatórios do que andam os filhos a fazer», alerta o psicoterapeuta Nuno C. Sousa. «O segredo está numa negociação prévia equilibrada, que deve ser cumprida por ambas as partes. Determinadas as regras, é extremamente importante que os filhos sintam que há confiança por parte dos pais.» Que é como quem diz: não é para abusar. Se combinou com o adolescente que ele envia um sms às três da manhã, não vale enviar-lhe dois ou três a pedir novidades antes dessa hora, como também não vale ligar-lhe meia hora antes da hora marcada para estar em casa. As regras são para todos.

Para um adolescente, sair à noite ao fim de semana não se resume ao período entre o momento em que sai de casa e o momento em que entra. São as combinações que começam a meio da semana, em que se discutem os sítios onde ir, os amigos que se vão encontrar, as dezenas de mensagem trocadas para saber se o João ou a Catarina também vão lá estar, escolher a roupa para levar, etc. É um ritual – que não tem só problemas, riscos e perigos, também tem benefícios. «Durante a adolescência a formação da personalidade está intimamente ligada às relações dos jovens com os pares», diz o psicoterapeuta Nuno C. Sousa. «Através do contacto com pessoas diferentes, em contextos diversos, o adolescente vai ganhando consciência do que gosta de fazer, como e com quem. Nas saídas à noite alarga-se a rede de conhecimentos além dos amigos da escola, num contexto em que o tempo de convívio não está limitado pela campainha dos intervalos.» E depois, mais do que olhar para a questão pela ótica dos riscos e dos benefícios, há que vê-lo como uma inevitabilidade. «Na adolescência estamos a transitar de crianças para adultos e precisamos de desenvolver a nossa identidade. Para isso, temos de sentir e experimentar, não creio que exista outra via», diz o psicólogo Vítor Rodrigues.

Claro que nem sempre isso acontece sem sobressaltos e a tarefa dos pais não é fácil. Ainda assim, a «ditadura benévola» que resulta nas crianças pode ser uma péssima medida, geradora de muita revolta, na adolescência. «A transição para a democracia no lar costuma ser mais útil. Os adolescentes precisam de sentir que têm direito de voto.» O psicólogo sabe do que fala: tem uma filha adolescente em casa e aquilo que aconselha na teoria é aquilo que também tem feito na prática, um equilíbrio entre respeito e vigilância: «Estar atento, acompanhá-la, combinar horas e lugares de encontro, ir percebendo quais os problemas que pode estar a atravessar e como posso contribuir para que encontre os materiais de que precisa para se autoesculpir.» ■

## CINCO CONSELHOS PRÁTICOS

### 1 AS REGRAS PODEM SER DEBATIDAS E (RE)NEGOCIADAS.

«É importante que os filhos participem na sua definição e que as sintam como necessárias porque é mais fácil que as cumpram», diz Joana Miranda, coach e mãe de dois adolescentes. «Argumentar racionalmente em vez do porque sim ou porque não.»

### 2 AS REGRAS NÃO CUMPRIDAS TERÃO CONSEQUÊNCIAS PREVIAMENTE ESTABELECIDAS E PROPORCIONAIS. Não vale a pena,

perante a chegada tardia, e no calor da discussão, dizer «nunca mais saís!» Isso não será cumprido e os pais escusam de se desautorizar a si próprios.

### 3 AS REGRAS DEVEM ESTAR BEM DEFINIDAS. Com quem vão,

para onde vão, como regressam e como devem comportar-se. «Não venhas tarde» ou «porta-te como deve ser» é um discurso evasivo que pode dar azo a mal-entendidos. As regras devem ser claras e concretas.

### 4 OS PAIS DEVEM FALAR ABERTAMENTE DAS PREOCUPAÇÕES QUE TÊM. Se estão inquietos sobre a forma de regresso a casa dos filhos, é importante que o digam e que isso fique logo estabelecido (e seja cumprido).

### 5 OS PAIS DEVEM ESTAR SINTONIZADOS. «Se os filhos nos colocam uma questão e queremos falar com o outro progenitor sobre isso, devemos dizê-lo abertamente», diz Joana Miranda. «Mostrar que há união nas decisões.»

## COMO AVALIAR O SENTIDO DE RESPONSABILIDADE DOS FILHOS?

- Estar atento à maturidade que evidenciam a nível afetivo, social, sexual e intelectual.
- Verificar se manifestam preferência por dizer a verdade, em vez de optarem pela mentira fácil.

- Perceber se compreendem os riscos envolvidos nas saídas noturnas e avaliar a capacidade que têm para lidar com eles.
- Não esquecer que todas estas capacidades dos filhos dependem muito do papel dos pais enquanto educadores.

- Perceber até que ponto assumem responsabilidade pelos seus atos.
- Avaliar se se mostram capazes de relativizar afetos e acontecimentos.

FONTE: VÍTOR RODRIGUES, PSICOTERAPEUTA