



## Perfil do Adolescente:

# EQUILIBRADO

Como manter a boa base, fortalecer a relação e garantir um desenvolvimento saudável do seu adolescente

## 📍 INTRODUÇÃO

Se você percebe que seu filho tem uma rotina relativamente organizada, mantém diálogo e convive bem dentro de casa... você está em um bom caminho.

Existe equilíbrio.  
Existe convivência.  
Existe uma base construída.

Mas atenção:  
Isso não significa que o trabalho terminou.

O que está equilibrado hoje precisa ser sustentado.

Este e-book foi criado para te dar direção prática, clara e aplicável.

---

## 1. O QUE É UM ADOLESCENTE EQUILIBRADO

Um adolescente equilibrado é aquele que:

- Mantém diálogo com os pais
- Possui certa organização na rotina
- Consegue equilibrar lazer e responsabilidade
- Convive bem em família
- Utiliza telas, mas sem perder o controle
- Demonstra estabilidade emocional na maior parte do tempo



☞ Não é perfeição.

☞ É uma base saudável em construção.

---

## 2. POR QUE ISSO ACONTECE

### 2.1. Presença dos pais

Existe acompanhamento e direcionamento.

### 2.2. Rotina estruturada

Há organização mínima no dia a dia.

### 2.3. Limites claros

O adolescente entende até onde pode ir.

### 2.4. Conexão familiar

Existe vínculo emocional dentro de casa.

### 2.5. Uso equilibrado das telas

As telas não dominam o comportamento.

---

## 3. QUANDO ISSO SE CONSOLIDA

- Geralmente entre 10 e 17 anos
- Se fortalece quando:
  - o Os pais mantêm presença ativa
  - o A rotina é consistente
  - o Existe diálogo contínuo

☞ O equilíbrio não é permanente — ele precisa ser mantido.

---

## 4. ONDE ISSO SE REFLETE



- Na rotina diária
- Nos estudos
- Na convivência familiar
- Na forma de lidar com telas
- Na organização pessoal

☞ O equilíbrio aparece no comportamento geral.

---

## 5. COMO MANTER E FORTALECER (VISÃO GERAL)

Não é relaxando que se mantém.  
É sustentando.

A base envolve 3 pilares:

✓ **1. Continuidade da presença dos pais**

O vínculo precisa ser mantido.

✓ **2. Estrutura constante**

Rotina e regras continuam sendo necessárias.

✓ **3. Evolução gradual da autonomia**

Liberdade precisa ser construída com direção.

---

## 6. FORMAS PRÁTICAS DE FORTALECER

✦ **6.1. Mantenha a rotina ativa**

- Não relaxe horários
- Não elimine estrutura

☞ Rotina mantém estabilidade.

---

✦ **6.2. Continue acompanhando**

- Esteja presente
- Observe
- Oriente



☞ Equilíbrio não é independência total.

---

### ✦ 6.3. Ajuste a autonomia com responsabilidade

- Aumente liberdade gradualmente
  - ☞ Liberdade sem direção gera desorganização.
- 

### ✦ 6.4. Preserve o diálogo

- Converse regularmente
  - Mantenha abertura
  - ☞ Diálogo evita distanciamento futuro.
- 

### ✦ 6.5. Monitore o uso de telas

- Mesmo equilibrado, precisa de limites
  - ☞ O controle não pode ser perdido.
- 

### ✦ 6.6. Reforce comportamentos positivos

- Reconheça atitudes corretas
  - ☞ Isso fortalece o padrão saudável.
- 

## 7. QUEM TEM QUE MANTER

Resposta direta: **OS PAIS.**

Não é:

- O tempo
- A fase
- O próprio adolescente sozinho

☞ A responsabilidade continua sendo da família.

Mas atenção:

- ✓ Manter não é controlar demais
- ✓ Manter é acompanhar com equilíbrio



---

## 8. FERRAMENTAS QUE AJUDAM

### **🔧 Ferramentas práticas:**

- Rotina estruturada
- Acordos familiares
- Organização de tarefas
- Regras claras de uso de telas

---

### **Ferramentas comportamentais:**

- Consistência
- Presença
- Diálogo
- Reforço positivo
- Acompanhamento

---

## 9. O QUE NÃO PODE SER FEITO

- ✗ Relaxar totalmente as regras
- ✗ Achar que “já está resolvido”
- ✗ Parar de acompanhar
- ✗ Liberar telas sem controle
- ✗ Reduzir a presença dos pais
- ✗ Ignorar pequenos sinais de mudança

---

## 10. O QUE DEVE SER FEITO ATÉ CONTINUAR DANDO CERTO

- ✓ Manter rotina
- ✓ Acompanhar continuamente
- ✓ Ajustar conforme o crescimento
- ✓ Preservar o vínculo
- ✓ Evoluir com direção



☞ O equilíbrio precisa ser sustentado.

---

## 11. O CICLO DA MANUTENÇÃO

1. Base construída
2. Estabilidade
3. Ajustes
4. Crescimento
5. Maturidade

☞ A manutenção garante evolução.

---

## 12. DIREÇÃO FINAL

Seu filho está no caminho certo.  
Mas o caminho precisa continuar sendo conduzido.

---

## CONCLUSÃO

A Comunidade Bússola entende perfeitamente como ajudar os pais nesse processo.

Ela surgiu da necessidade real de nossa família que buscava direcionamento na educação dos filhos.

Hoje, reúne:

- ✓ Estratégias prontas e já testadas (**usamos com nosso filho**)
- ✓ Ferramentas aplicáveis
- ✓ Direcionamento claro
- ✓ Apoio para pais que querem transformar a realidade da família
- ✓ Tudo pronto, só usar imediatamente

## CONTATOS



📷 Instagram: @psic.josieleal

☎ Telephone: (22) 9 91036574

🌐 Site: [www.comunidadebussola.com.br](http://www.comunidadebussola.com.br)