GUIA GRATUITO PARA PAIS

EBOOK GRATUITO

Meu filho não fala mais *comigo*

Conversar sem virar sermão: um guia para pais de adolescentes

6
atitudes para testar em casa

5
perguntas para lembrar da sua adolescência

1
capítulo sobre TEA e TDAH



Roberta Melo
PSICÓLOGA · CRP 04/80395

Neste guia

Se você sente que perdeu acesso ao seu filho

1 O afastamento que faz parte

2 Por que o sermão não funciona

3 Você também já foi adolescente

4 O que aproxima: 6 atitudes para testar em casa

5 Escutar não é concordar com tudo

6 E se meu filho é neurodivergente?

Você não precisa fazer tudo isso de uma vez

Referências

Antes de começar

Este material tem caráter informativo. Ele não substitui avaliação nem acompanhamento psicológico. Cada família e cada adolescente têm uma história, e o que funciona em uma casa pode precisar de ajustes em outra.

PARA COMEÇAR

Se você sente que perdeu acesso ao seu filho

Ele chega da escola, larga a mochila no sofá e vai direto para o quarto. Você pergunta como foi o dia. A resposta vem sem tirar os olhos do celular: "normal".

Você tenta de novo no jantar e recebe um "nada", um "sei lá" ou um suspiro. Mais tarde, passa pela porta do quarto e ouve seu filho rindo alto em uma chamada com os amigos.

Se essa cena parece familiar, saiba que ela acontece em muitas casas. E que sentir falta de quando ele contava tudo não é exagero seu. É a mudança de uma relação que era muito próxima e agora parece ter fechado as portas.

A boa notícia é que, na maioria das vezes, as portas não fecharam. Elas mudaram de lugar. Este guia foi escrito para ajudar você a encontrá-las.

Nas próximas páginas, você vai entender por que o afastamento acontece, perceber quais atitudes costumam afastar ainda mais e conhecer formas práticas de se aproximar sem abrir mão do seu papel de pai ou de mãe. No fim de cada capítulo, há uma sugestão para colocar em prática na mesma semana.

01

CAPÍTULO 1

O afastamento que faz parte

Na infância, a família é o centro de quase tudo. Na adolescência, essa balança muda.

É com os pais que a criança quer brincar, é para eles que ela conta as novidades, é a aprovação deles que ela busca. Na adolescência, os amigos passam a ter um peso enorme, e o tempo que o filho quer passar com a família diminui.

Isso costuma doer. Muitos pais sentem que foram trocados, ou que o filho ficou egoísta e só aparece quando precisa de alguma coisa. É compreensível sentir isso. Mas, na maior parte das vezes, o afastamento não é rejeição. É uma etapa do desenvolvimento.

Por que os amigos ganham tanta importância

A adolescência é o período em que a pessoa começa a responder perguntas como "quem eu sou?", "com quem eu quero estar?" e "qual é o meu lugar no grupo?". Os amigos são o espaço onde essas respostas são testadas. É entre eles que o adolescente experimenta jeitos de falar, de se vestir, de pensar, e descobre o que é aceito e o que não é.

Por isso, ser deixado de fora de um grupo, não ser convidado para um passeio ou não receber resposta em uma mensagem pode parecer pequeno para um adulto e enorme para um adolescente. Para ele, está em jogo o pertencimento.

Pesquisas sobre uso do tempo mostram que o tempo passado com a família cai bastante entre os 10 e os 18 anos. Mas os mesmos estudos indicam que as conversas a sós com cada um dos pais continuam acontecendo. O vínculo não desaparece. Ele muda de forma.

O que acontece no cérebro

O cérebro adolescente está em plena reorganização. As regiões ligadas às emoções e à busca por recompensas estão muito ativas. Já as regiões responsáveis por frear impulsos, planejar e avaliar consequências continuam amadurecendo até por volta dos 20 e poucos anos.

Na prática, isso ajuda a entender por que seu filho sente as coisas com mais intensidade, reage de forma mais rápida e dá tanto valor à opinião dos colegas. O que parece "drama" muitas vezes é uma emoção vivida de forma realmente intensa.

Isso não significa que tudo deve ser tolerado ou que não dá para cobrar nada. Significa que o adolescente ainda está aprendendo a regular o que sente, e que ele aprende melhor com adultos que ajudam nesse processo do que com adultos que só apontam o erro. A adolescência é também uma fase de grande capacidade de aprendizado. O que ele vive em casa agora conta muito.

Quando o afastamento merece atenção

O afastamento esperado é seletivo: o adolescente se fecha um pouco com a família, mas segue conectado com amigos, interesses e atividades. Fique atento se notar:

- isolamento de todos, inclusive dos amigos;
- perda de interesse por coisas de que ele gostava muito;
- mudanças bruscas e persistentes no sono, no apetite ou no humor;
- queda grande e repentina no rendimento escolar;
- falas sobre não ver sentido nas coisas, sobre desaparecer ou sobre se machucar;
- sinais de autolesão, como cortes ou roupas compridas em dias quentes sem motivo aparente.

Nesses casos, vale procurar um profissional de saúde mental. Se houver risco imediato, procure um serviço de emergência ou ligue para o CVV (188, ligação gratuita, 24 horas).

EXPERIMENTE ESTA SEMANA

Observe sem tentar corrigir. Anote em que momentos seu filho parece mais disponível para conversar (no carro, tarde da noite, durante uma refeição, depois do treino). Você vai usar essas anotações no capítulo 4.

02

CAPÍTULO 2

Por que o sermão não funciona

O sermão quase sempre nasce de uma boa intenção. O problema não é a intenção. É o efeito.

Quase todo pai e toda mãe já viveram esta cena. O filho começa a contar algo, e no meio da história você percebe um problema: uma escolha ruim, um amigo que não parece boa companhia, uma atitude que preocupa. A vontade de orientar vem na hora. E, quando você vê, já está falando há cinco minutos, e ele já desligou.

O sermão vem do cuidado, do medo de que o filho se machuque ou faça escolhas que vão custar caro.

O que o adolescente aprende com o sermão

Quando contar alguma coisa costuma terminar em lição, bronca ou castigo, o adolescente aprende uma regra simples: é mais seguro não contar. Ou contar só a parte que não vai gerar problema.

Aos poucos, os pais passam a receber uma versão editada da vida do filho. E justamente as situações em que ele mais precisaria de um adulto por perto (um relacionamento que está fazendo mal, uma pressão do grupo, um erro que ele não sabe como consertar) são as que ficam de fora.

A contradição que todo pai vive

Queremos que nossos filhos sejam apaixonados pela vida, mas nos assustamos quando eles se emocionam demais. Admiramos a curiosidade deles, mas temos medo dos riscos que vêm com ela. Queremos que tenham bons amigos, mas sofremos quando eles passam a preferir os amigos a nós.

Diante dessa contradição, a reação mais comum é tentar controlar:

- "Você não deveria ficar assim por causa disso."
- "Você precisa pensar no seu futuro."
- "Seus amigos não sabem o que é melhor para você. Eu sei."

O controle muito rígido tende a produzir o contrário do que se deseja. O adolescente resiste, discute, faz escondido ou simplesmente se cala. A relação vira um cabo de guerra em que os dois lados perdem.

Isso significa não orientar?

Não. Seu filho precisa de orientação, de limites e de alguém que diga "não" quando for necessário. A questão é o momento e a forma.

Orientação que chega depois de uma escuta de verdade costuma ser ouvida. Orientação que interrompe a história costuma ser descartada.

O capítulo 5 fala sobre como colocar limites sem romper o vínculo.

EXPERIMENTE ESTA SEMANA

Na próxima vez que seu filho contar algo que preocupa você, segure o comentário até o fim da história. Pergunte apenas: "e como você se sentiu com isso?". Depois, observe o que acontece.

03

CAPÍTULO 3

Você também já foi adolescente

É fácil esquecer como era ter 14 anos.

A memória adulta costuma guardar uma versão resumida dessa fase, com menos vergonha, menos insegurança e menos segredos do que realmente havia.

Muitos pais se reconhecem quando param para lembrar. Uma mãe que se irrita porque a filha dorme tarde e acorda exausta lembra que também não conseguia dormir cedo nessa idade. Um pai que implica com a roupa do filho percebe que, na adolescência dele, sofreu por não se encaixar em grupo nenhum.

Lembrar da própria adolescência não serve para justificar tudo o que seu filho faz. Serve para trocar o julgamento rápido por uma pergunta mais útil: o que será que ele está vivendo?

Um exercício para fazer com calma

Reserve 15 minutos em um lugar tranquilo. Se quiser, escreva as respostas.

1. Como você se sentia com o seu corpo, com a sua aparência, com o seu jeito?
2. Quem eram as pessoas mais importantes para você? O que você fazia para pertencer ao grupo?
3. O que você escondia dos seus pais? Por quê?
4. Em que momento você se sentiu realmente ouvido por um adulto? O que essa pessoa fez de diferente?
5. O que você gostaria que seus pais tivessem feito e não fizeram?

A resposta da pergunta 4 costuma ser valiosa. Ela mostra, a partir da sua própria experiência, o que faz um adolescente se sentir à vontade com um adulto.

O que esse comportamento significa para você?

Algumas atitudes do filho mexem com os pais de um jeito que vai além do comportamento em si. O cabelo pintado, a unha preta, a roupa rasgada, a música alta. Antes de reagir, vale se perguntar:

- Isso é um risco real para ele?
- Ou isso me incomoda por causa do que os outros vão pensar?
- Isso tem a ver com algum medo meu, ou com algo que eu vivi?

Muitas vezes, a resposta mostra que o desconforto é mais nosso do que dele. Reconhecer isso não significa aceitar tudo. Significa escolher com mais clareza quais batalhas valem a pena.

EXPERIMENTE ESTA SEMANA

Faça o exercício acima. Se fizer sentido, conte ao seu filho uma história verdadeira da sua adolescência, de preferência uma em que você errou ou passou vergonha. Histórias assim costumam aproximar mais do que conselhos.

04

CAPÍTULO 4

O que aproxima: 6 atitudes para testar em casa

Não existe frase mágica que faça um adolescente se abrir. O que existe são atitudes repetidas ao longo do tempo.

Essas atitudes mostram a ele que você é um adulto seguro para conversar. As seis abaixo são simples. O difícil é mantê-las nos dias em que você está cansado, preocupado ou irritado.

1. Interesse genuíno pelo mundo dele

Séries, jogos, músicas, criadores de conteúdo, memes: o que importa para seu filho diz muito sobre quem ele está se tornando. Interesse genuíno é querer entender, e não perguntar para encontrar o que criticar.

AFASTA

"Você só fica nesse jogo. Isso não leva a nada."

APROXIMA

"Me mostra como funciona esse jogo? Eu não entendo nada."

2. Saber o nome dos amigos

Pode parecer pouco, mas lembrar quem é a Laura, quem é o João e quem brigou com quem faz o adolescente perceber que você presta atenção na vida dele. E facilita conversas futuras.

AFASTA

"Quem? Aquele menino lá?"

APROXIMA

"A Laura não é a que mudou de escola no ano passado? E aí, vocês voltaram a se falar?"

3. Levar a sério o que parece pequeno

Uma foto sem curtidas, um grupo que foi criado sem ele, a dúvida se uma amiga ainda é a melhor amiga. Para um adulto, isso pode parecer bobagem. Para um adolescente, pode ser o assunto mais importante da semana. E, muitas vezes, essas histórias pequenas revelam inseguranças maiores.

AFASTA
"Isso não é nada. Quando você crescer, vai ver que isso não importa."

APROXIMA
"Parece que isso mexeu com você. Quer me contar o que aconteceu?"

4. Ouvir até o fim antes de orientar

Nem toda história é um pedido de conselho. Às vezes, seu filho só quer desabafar. Uma pergunta simples evita muitos desencontros.

AFASTA
Interromper no meio para dizer o que ele deveria ter feito.

APROXIMA
"Você quer que eu só escute ou quer a minha opinião?"

Se ele disser que só quer ser ouvido, respeite. Você pode perguntar mais tarde se ele quer pensar junto em alguma solução.

5. Aproveitar os momentos lado a lado

Conversas frente a frente, com olho no olho, podem parecer um interrogatório para muitos adolescentes. Momentos lado a lado costumam render mais: no carro, cozinhando, caminhando com o cachorro, arrumando alguma coisa juntos. Lembra das anotações que você fez no capítulo 1? Use esses momentos de maior disponibilidade.

AFASTA
"Senta aqui. Precisamos conversar."

APROXIMA
"Vou passar no mercado. Quer vir comigo?"

6. Não tentar falar como adolescente

Muitos pais tentam se aproximar usando gírias atuais ou imitando o jeito dos filhos. Em geral, isso gera constrangimento. Você não precisa ser da turma. Precisa ser você, com o seu jeito, interessado no jeito dele. Quando ele usar uma palavra que você não conhece, pergunte. Deixar que ele ensine também é uma forma de aproximação.

AFASTA

Usar gírias que ele nunca usou para parecer atualizado.

APROXIMA

"O que quer dizer isso? Me explica."

EXPERIMENTE ESTA SEMANA

Escolha apenas uma dessas seis atitudes e pratique todos os dias por duas semanas. Mudanças pequenas e consistentes costumam ter mais efeito do que muitas mudanças ao mesmo tempo.

05

CAPÍTULO 5

Escutar não é concordar com tudo

"Então eu tenho que aceitar tudo para meu filho conversar comigo?" A resposta é não.

Adolescentes precisam de limites, e muitas vezes se sentem mais seguros quando eles existem. O que faz diferença é a forma como esses limites são colocados.

Fase, experimentação ou risco?

Antes de reagir a um comportamento, vale classificá-lo. Isso ajuda a escolher a resposta mais adequada e evita que tudo vire motivo de briga.

Tipo	Exemplos	Como responder
Fase	Dormir tarde, querer mais privacidade, preferir os amigos, mudar de gosto musical	Aceitar e ajustar expectativas. Combinar o que é inegociável, como horário de dormir em dia de aula.
Experimentação	Pintar o cabelo, mudar o estilo de roupa, testar novos interesses e grupos	Conversar, perguntar o que aquilo significa para ele, negociar quando necessário.
Risco	Uso de álcool ou outras drogas, relações abusivas, autolesão, contato com adultos desconhecidos na internet	Agir com firmeza, mesmo que ele não goste. Buscar ajuda profissional se necessário.

Uma pergunta ajuda a separar as categorias: daqui a cinco anos, isso vai ter feito diferença na vida dele? Um cabelo azul provavelmente não. Um relacionamento abusivo, sim.

Como colocar limite sem romper o vínculo

- **Explique o motivo.** "Porque eu estou mandando" encerra a conversa. "Eu fico preocupada porque não conheço ninguém dessa festa" abre espaço para negociar.
- **Combine antes, não depois.** Regras sobre horários, celular e saídas funcionam melhor quando são conversadas com calma, e não no meio de uma discussão.
- **Inclua seu filho na conversa.** Pergunte o que ele acha justo. Você não precisa aceitar a proposta dele, mas ouvi-la aumenta a chance de o combinado ser cumprido.

- **Mantenha o que foi combinado.** Limite que muda conforme o humor do dia perde força.
- **Separe o comportamento da pessoa.** "O que você fez foi errado" é diferente de "você é irresponsável".

Uma ferramenta para conversas difíceis

Quando você precisar ter uma conversa delicada, experimente escrevê-la antes. Escreva o que você quer dizer, como acha que seu filho vai reagir e como você pode responder sem perder a calma. Depois, releia e tire tudo o que soar como acusação ou sermão.

Esse exercício ajuda a organizar as ideias, a escolher melhor as palavras e a chegar à conversa mais tranquilo. Se for algo que você descobriu e que seu filho escondeu, o ensaio é ainda mais importante: a primeira reação costuma definir se ele vai continuar contando as coisas para você.

E as redes sociais?

Você provavelmente não deixaria seu filho de 12 anos sozinho no centro de uma cidade grande, sem combinados. As redes sociais são um lugar parecido: têm coisas boas e coisas perigosas, e exigem preparo. O ideal é que os combinados sobre o uso sejam feitos quando o adolescente começa a usar as redes, e não depois que um problema aparece. Se isso não aconteceu, ainda dá para propor um combinado agora, de preferência em um momento tranquilo.

EXPERIMENTE ESTA SEMANA

Pense em um assunto que tem gerado brigas em casa. Classifique-o na tabela acima. Se for fase ou experimentação, experimente baixar o tom. Se for risco, escreva a conversa antes de tê-la.

06

CAPÍTULO 6

E se meu filho é neurodivergente?

Tudo o que você leu até aqui vale para adolescentes com TEA ou TDAH. Mas alguns ajustes podem fazer muita diferença.

Cada pessoa é única, então considere as sugestões abaixo como pontos de partida, e não como regras.

Adolescentes com Transtorno do Espectro Autista (TEA)

- **Nomear emoções pode ser mais difícil.** Perguntas como "como você se sentiu?" podem gerar um "não sei" sincero. Ajuda oferecer opções ("você ficou mais com raiva ou mais chateado?") ou usar escalas ("de 0 a 10, quanto isso incomodou?").
- **Conversas diretas e concretas funcionam melhor.** Ironias, indiretas e frases como "você sabe o que fez" podem não ser compreendidas. Diga com clareza o que você quer dizer.
- **Os interesses intensos são uma porta de entrada.** Se ele ama um tema específico, demonstrar interesse genuíno por esse assunto pode abrir espaço para outras conversas.
- **Respeite o tempo de resposta.** Alguns adolescentes precisam de mais tempo para processar uma pergunta. O silêncio não significa necessariamente recusa.
- **Observe o ambiente.** Barulho, luz forte ou muitas pessoas falando ao mesmo tempo podem sobrecarregar. Conversas importantes costumam render mais em lugares calmos.
- **O afastamento pode ter outra causa.** Depois de um dia inteiro de escola, muitos adolescentes autistas precisam de um tempo sozinhos para se recuperar. Isso é diferente de rejeição.

Adolescentes com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH)

- **Conversas curtas funcionam melhor.** Explicações longas tendem a se perder. Vá direto ao ponto e, se precisar, divida o assunto em mais de uma conversa.
- **A resposta impulsiva nem sempre é desrespeito.** Uma resposta atravessada pode sair antes de ele pensar. Vale dar um tempo e retomar o assunto quando os dois estiverem mais calmos.

- **Esquecer não é o mesmo que não se importar.** Dificuldades com memória de trabalho e organização fazem parte do TDAH. Lembretes visuais, alarmes e combinados por escrito costumam funcionar melhor do que cobranças repetidas.
- **Valorize o esforço, e não só o resultado.** Adolescentes com TDAH costumam ouvir muitas críticas ao longo da vida. Reconhecer o que deu certo, mesmo que pequeno, fortalece a autoestima e o vínculo.
- **Conversas em movimento ajudam.** Caminhar, dirigir ou fazer algo com as mãos enquanto conversam pode facilitar a concentração.

O que continua igual

Adolescentes neurodivergentes também querem pertencer, também se importam com os amigos e também precisam de um adulto que escute sem julgar. Muitas vezes, eles já se sentiram diferentes ou incompreendidos em vários lugares. Por isso, a sensação de ser aceito em casa pode ter um peso ainda maior.

EXPERIMENTE ESTA SEMANA

Pense em uma conversa recente que não terminou bem. Ela aconteceu em um momento de cansaço, em um lugar barulhento ou foi longa demais? Na próxima vez, ajuste um desses fatores.

PARA TERMINAR

Você não precisa fazer tudo isso de uma vez

Se você chegou até aqui, talvez esteja pensando em tudo o que poderia ter feito diferente. Esse pensamento é comum, mas não ajuda muito. Nenhum pai ou mãe acerta o tempo todo.

Adolescentes não precisam de pais perfeitos. Precisam de adultos dispostos a reparar quando erram.

Uma conversa que terminou mal pode ser retomada. Um "desculpa, ontem eu falei demais e não te ouvi" ensina ao seu filho mais sobre relacionamentos do que muitos conselhos.

Escolha uma das atitudes deste guia. Pratique por duas semanas. Observe o que muda, mesmo que seja pouco: uma resposta um pouco mais longa, um comentário espontâneo, um convite inesperado para ver um vídeo. Esses sinais costumam aparecer antes das grandes conversas.

Quando procurar ajuda profissional

Vale buscar apoio quando:

- os sinais de alerta do capítulo 1 aparecem;
- os conflitos em casa estão frequentes e intensos, e as tentativas de conversa não têm funcionado;
- você se sente perdido, esgotado ou sem saber como agir;
- há suspeita ou diagnóstico de TEA, TDAH, ansiedade ou depressão e você quer entender como apoiar seu filho em casa.

Às vezes, a ajuda começa pelos pais. A **orientação de pais** é um espaço para entender o que está acontecendo, rever estratégias e cuidar de quem cuida, mesmo quando o adolescente ainda não quer fazer terapia.

Em situações de risco imediato, procure um serviço de emergência ou ligue para o CVV (188, ligação gratuita, 24 horas).

PARA SABER MAIS

Referências

As informações deste guia se apoiam nas obras e documentos abaixo.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR*. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA; CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA. *Suicídio: informando para prevenir*. Brasília: CFM, 2014.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. *Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais*. Brasília: Secom, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes. Acesso em: 8 nov. 2026.

LARSON, R. W. et al. Changes in adolescents' daily interactions with their families from ages 10 to 18: disengagement and transformation. *Developmental Psychology*, v. 32, n. 4, p. 744-754, 1996.

RAYMAKER, D. M. et al. "Having all of your internal resources exhausted beyond measure and being left with no clean-up crew": defining autistic burnout. *Autism in Adulthood*, v. 2, n. 2, p. 132-143, 2020.

SIEGEL, D. J. *Cérebro adolescente: o grande potencial, a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos*. São Paulo: nVersos, 2016.

SOENENS, B.; VANSTEENKISTE, M. A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review*, v. 30, n. 1, p. 74-99, 2010.

STATTIN, H.; KERR, M. Parental monitoring: a reinterpretation. *Child Development*, v. 71, n. 4, p. 1072-1085, 2000.

STEINBERG, L. We know some things: parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, v. 11, n. 1, p. 1-19, 2001.

STEINBERG, L. A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, v. 28, n. 1, p. 78-106, 2008.



SOBRE A AUTORA

Roberta Melo

PSICÓLOGA · CRP 04/80395

Sou psicóloga clínica e atendo adolescentes e adultos, com base na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT).

Trabalho com adolescência, TEA, TDAH, ansiedade, regulação emocional, funções executivas e habilidades sociais. Também faço orientação de pais, porque acredito que o cuidado com o adolescente fica mais forte quando a família também tem apoio.

Atendo online para todo o Brasil e exterior.

Vamos conversar?

Agende uma sessão de orientação de pais.

robertamelopsi.com

@robertamelopsi