

# ENTRANDO NA VIDA ADULTA

O QUE VOCÊ  
PRECISA SABER





## SOBRE ESTE GUIA


Os últimos anos da adolescência e o início da fase adulta podem ser bastante movimentados, devido a novas oportunidades e experiências. No entanto, esse período também pode ser desafiador, principalmente se você estiver vivenciando ou se recuperando de um transtorno alimentar. Muitas pesquisas recentes têm dado atenção a essa fase da vida, e gostaríamos de compartilhar alguns achados que podem ser úteis para você.

Este guia busca explicar o que os psicólogos sabem atualmente sobre a entrada na vida adulta. Ele foi desenvolvido com a parceria de pesquisadores, clínicos e jovens adultos, que estão vivenciando ou se recuperando de um transtorno alimentar.

Este guia vai abordar algumas questões comuns, como:

- O que é a entrada na vida adulta?
- O que acontece no cérebro nessa entrada na vida adulta?
- Como os psicólogos compreendem o processo de se tornar um adulto?
- Quais são as dificuldades comuns vividas pelos jovens adultos?
- Como essas dificuldades podem ser superadas?





AQUI NO BRASIL,  
VOCÊ SE TORNA  
ADULTO LEGALMENTE  
NO SEU ANIVERSÁRIO  
DE 18 ANOS

Essa época pode indicar um período de maior independência e autonomia (Ex: iniciar uma faculdade, sair da casa dos pais, trabalhar, etc), e também novas responsabilidades (Ex: voto obrigatório, dirigir, agendar suas próprias consultas de saúde, etc).

No entanto, ninguém vira adulto da noite para o dia. Na verdade, tornar-se adulto é um processo gradual.

Os psicólogos sugerem que essa fase seja chamada de "entrada na vida adulta". Eles definem essa fase como o período do desenvolvimento entre o término da escola e a vida adulta de fato.

Ser adulto não é fácil de definir, mas os psicólogos tendem a pensar que a vida adulta é caracterizada quando alguém assume uma variedade de papéis "de adultos".

Isso pode incluir coisas como possuir um emprego estável ou ser financeiramente independente, ter um relacionamento longo e filhos, além de uma noção clara de quem você é e no que você acredita, incluindo suas crenças políticas e religiosas.

OS PESQUISADORES ACREDITAVAM  
QUE O CERÉBRO HUMANO



ESTAVA COMPLETAMENTE FORMADO  
NO INÍCIO DA VIDA

No entanto, melhorias nas tecnologias que usamos para estudar o cérebro revelaram que ele não está totalmente desenvolvido até meados dos 20 anos. A formação do cérebro geralmente ocorre na direção "de trás para frente", assim a área frontal do cérebro - chamada córtex pré-frontal, é o foco do desenvolvimento durante o início da fase adulta.

O córtex pré-frontal é a parte do cérebro associada com sua habilidade de planejamento, tomada de decisões e trabalho em direção aos objetivos, e observamos que essas habilidades vão se aprimorando durante o início da vida adulta.

Jovens adultos estão, então, em uma condição única: eles têm maior independência para tomar decisões, mas sua habilidade para tomada de decisões ainda não está completamente formada. Isto pode ser considerado um sinal de risco, pois realmente os jovens adultos tendem a fazer escolhas mais "arriscadas" quando comparados aos adultos, e até mesmo aos adolescentes. Entretanto, é provável que precisamos desta coragem e deste desejo de experimentar coisas novas para avançarmos na direção da vida adulta de fato.





## APRENDER A SER UM ADULTO É UM PROCESSO DE TENTATIVA E ERRO

Não existe uma "forma única" de seguir na vida adulta. Existem várias opções de carreira, tipos de relacionamentos, valores e sistemas de crenças disponíveis para todos nós.

Os psicólogos identificam o início da vida adulta como um momento fundamental de formação da identidade - onde surge uma necessidade de respostas para as perguntas "quem sou eu?" e "quem eu gostaria de ser?".

“Levei muito tempo para decidir o que queria fazer profissionalmente. Estudei inglês na universidade e fiz estágios em uma editora e em marketing. Também pensei em ensinar, e conversei com um amigo da família que é professor. Eu sempre fui muito artística, e gostava de dar aulas de pintura nas minhas horas vagas. No final decidi que era esse o rumo que queria seguir. Fiz um mestrado em Belas Artes e agora trabalho numa galeria.”

Maria, 32 anos

Na adolescência ou na entrada na vida adulta, tendemos a ter identidades e valores iguais ou semelhantes aos de nossos pais. Algumas pessoas não vão além disso e permanecem presas com as identidades que seus pais defendem. Embora isso possa trazer benefícios a curto prazo, os psicólogos reforçam a importância de passar pelo processo de tentativa e erro, de tentar várias opções e decidir qual se adapta melhor a você.

Após um período de exploração e experimentação, as pessoas solidificam sua identidade no final da fase adulta.

Começar a vida adulta com uma percepção forte de identidade é importante para nosso senso de bem-estar e saúde mental.

“Levei um tempo para encontrar meu grupo de amigos. Quando comecei a universidade, ficava preso às pessoas que conhecia da escola. Eles gostavam muito de festas e, olhando para trás, acho que eu não gostava muito de tudo aquilo. Acabei ingressando em alguns grupos diferentes. Eu realmente gostei das pessoas que conheci lá. Eu diria que eles são meus melhores amigos agora, passo a maior parte do meu tempo com eles.”

Pedro, 25 anos







Você pode achar que a experiência de tentar coisas novas e tomar decisões tenha um peso muito grande. Você também pode descobrir que está frequentemente comparando seu progresso com o de seus amigos ou que se sente muito sozinho nesse processo.

**PARA ALGUMAS PESSOAS ENTRAR NA VIDA ADULTA É MUITO EXCITANTE**  
EMBORA, POSSA SER ESTRESSANTE E DIFÍCIL.

Isso parece familiar para você?  
O que você acha difícil em ser um jovem adulto?  
Você pode deixar o seu relato pessoal no site da ASTRAL ou utilizando este QR code.





# VOCÊ PODE SE SENTIR PRESSIONADO COM A LIBERDADE PARA EXPERIMENTAR COISAS NOVAS

Algumas pessoas quando confrontadas com muitas escolhas podem se sentir paralisadas e relutantes em tentar coisas novas. Isso pode acontecer por terem medo de errar, de não acertar na primeira tentativa, ou de achar que ficarão presas para sempre se fizerem uma escolha errada.

“Eu realmente não tenho certeza de qual curso quero fazer. Estou com medo de fazer uma escolha errada e ficar presa fazendo isso para sempre.”

Carla, 17 anos

“Gostaria de conhecer alguém, mas só de pensar na ideia de namorar é aterrorizante. Nunca fiz nada parecido antes.”

Roberta, 20 anos

Frequentemente a nossa reação é voltar para o que já conhecemos e nos sentimos seguros. Para jovens adultos com transtornos alimentares, isso muitas vezes, pode significar continuar com seus comportamentos.





Por outro lado, alguns jovens adultos querem aproveitar ao máximo sua liberdade recém-adquirida e vivenciar todas as opções e experiências disponíveis.

Isso pode ser muito empolgante e estimulante no começo, no entanto alguns jovens adultos com esse perfil, às vezes, podem se sentir confusos e exaustos por não terem um direcionamento.

Outros jovens adultos descobrem que estão sempre tomando decisões por impulso, que podem ter consequências negativas (por exemplo, beber muito, ter relação sexual sem proteção).

“ Eu tenho tantos interesses e ideias sobre o que quero fazer da minha vida. Existem tantas opções, eu realmente não quero me comprometer com uma só no caso de algo melhor surgir. ”

João, 19 anos

“ Parece que eu sempre continuo cometendo os mesmos erros. Saio à noite, bebo muito, acabo indo para casa com alguém e depois fico arrependida e envergonhada por dias e dias. ”

Silvana, 23 anos



# PODE SER DIFÍCIL NÃO SE COMPARAR COM OS OUTROS

Todos os meus amigos parecem saber exatamente  
o que eles querem fazer das suas vidas.  
Eu não tenho a mínima ideia do tipo de trabalho que quero.

Muitos jovens adultos comparam seu progresso com o dos amigos e se pressionam muito para se saírem "bem".




Na minha idade minha mãe já tinha conhecido o meu pai,  
eu ainda nem tive um namorado.

Eu ainda não achei o meu grupo de amigos...  
Todo mundo no Instagram parece se divertir tanto...

Os jovens adultos com transtornos alimentares em particular podem sentir que não estão no caminho certo, principalmente se a condição trouxe prejuízos na sua educação, carreira ou relacionamentos.

Além disso, é comum jovens adultos com transtornos alimentares terem tendências perfeccionistas, serem focados em fazer as coisas "certas".



An illustration showing the lower half of a person. They are wearing a long orange coat, blue jeans, and brown lace-up boots. A yellow messenger bag is slung over their shoulder, and a brown suitcase is on the ground next to them. The background is a light blue wall and a grey floor.

# MUITAS VEZES VOCÊ PODE SENTIR COMO SE TIVESSE QUE FAZER TUDO SOZINHO

Jovens adultos sentem que às vezes precisam provar seu valor e que talvez as pessoas não os levem a sério se não forem capazes de fazer as coisas de forma independente. Isto é comum nos jovens adultos, que podem ficar constrangidos ou envergonhados de seu transtorno alimentar ou se culpar por suas dificuldades.

“Fiquei um pouco envergonhada e cautelosa em contar para minha família. Eu tentei muito lidar com isso sozinha.”

Carolina, 21 anos



# ENTRAR NA VIDA ADULTA NEM SEMPRE SERÁ FÁCIL

EXISTEM ALGUMAS EXPERIÊNCIAS QUE  
APRENDEMOS COM ESSES ASPECTOS DIFÍCEIS  
QUE PODEM SER ÚTEIS PARA VOCÊ.

Concentre-se no que você está aprendendo com suas experiências.

Experimentar coisas novas – e elas não funcionarem – é uma parte essencial da fase adulta. O mais importante é que você reflita e aprenda com suas experiências.

Algumas perguntas úteis para fazer a si mesmo: o que eu quero aprender com a minha experiência? O que eu faria de diferente na próxima vez?

Vivenciar uma situação nova ou repetir uma que o jovem adulto já viveu e que não saiu como o planejado, pode deixar ele muito ansioso com a repetição da situação, especialmente se esta envolve competição, ou avaliação da pessoa. Faça como os grandes atletas quando se sentem ansiosos antes de um evento importante: "Em vez de dizer a si mesmo que está super ansioso, diga a si mesmo que está animado". Ambos são sentimentos de muita excitação, mas a animação é um sentimento positivo.

“Aprendi a administrar meu dinheiro da maneira mais difícil. Quando comecei a universidade, obtive meu financiamento estudantil e foi a primeira vez que tive que administrar sozinha uma boa quantia de dinheiro. No primeiro semestre, gastei tudo no início e tive que me adaptar até o próximo semestre. Em vez de me culpar, pensei sobre como fazer melhor da próxima vez. Eu adquiri um aplicativo de orçamento no meu telefone que me ajudou a monitorar meus gastos e que está sendo muito útil.”

Julia, 21 anos

Incluimos no final deste guia indicação de alguns materiais para ajudar você em seu processo de amadurecimento.



Lembre-se de que não existe uma maneira "certa" de chegar à fase adulta

Embora muitas vezes possa parecer que os outros estão entrando na fase adulta da maneira "certa", sabemos que não existe um caminho errado a seguir nesta fase da vida. A beleza do início dos primeiros anos da idade adulta é que sempre é possível recuperar o atraso e voltar aos trilhos. Muitos pacientes que atendemos, com a ajuda e o suporte adequados, conseguem progredir em direção a seus objetivos.

“Meu tratamento me permitiu começar a colocar minha vida nos trilhos. Em minha primeira consulta, fui informada que meus planos de seguir uma carreira na música seriam interrompidos caso não tratasse a anorexia. Eu quase abandonei a universidade no ano passado, quando minha anorexia estava mais grave. O tratamento evitou que isso acontecesse. Consegui terminar a universidade, e já penso em seguir na carreira acadêmica, e fazer um mestrado.”

Laura, 25 anos

Frequentemente, as redes sociais desempenham um papel importante, fazendo com que você se compare com os outros e sintase mal, por isso vale a pena refletir sobre o seu engajamento nas redes sociais.

“Se eu não tivesse feito tratamento, não estaria onde estou hoje. Eu tenho minha vida de volta e agora sou capaz de aproveitá-la e apreciar as coisas mais do que nunca. Viajei e fiz atividades que nunca pensei que pudesse realizar.”

Vitoria, 25 anos

# IDENTIFIQUE UM ADULTO COM QUEM VOCÊ POSSA CONTAR

Embora possa parecer que você deva seguir seu próprio caminho na vida, sabemos que ter adultos ao seu redor que te apoiem é muito importante para a saúde mental. Você consegue identificar um adulto a quem possa recorrer quando precisar de ajuda? É importante ter em mente que não precisa ser sua mãe ou seu pai; pode ser um irmão mais velho ou outro membro da família. O importante é ser alguém com quem você possa falar abertamente e que estará lá quando você precisar dele.

Sabemos que pode ser difícil pedir apoio para o seu transtorno alimentar. A boa notícia é que existem materiais disponíveis para te ajudar a conversar com amigos e familiares incluídos no final deste guia.





# SEGUINDO EM FRENTE

Esperamos que você tenha achado este guia um ponto de partida útil para pensar sobre a entrada na vida adulta. Abaixo, incluímos algumas referências que podem te auxiliar.

Há muitos livros, filmes e séries sobre o processo de amadurecimento e de se tornar adulto que podem ser de seu interesse. Ouvir podcasts também podem proporcionar *insights* relevantes sobre iniciar a fase adulta, como é o caso de alguns episódios que indicamos do "Ponto de Virada"

- "Entrei na faculdade, e agora?"
- "Mudando o curso: não era amor, era cilada"
- "Intercâmbio ao seu alcance"

Accessar outros materiais e textos do site da ASTRAL pode te dar ferramentas para lidar com seu transtorno alimentar

- "Sinais e sintomas de alerta"
- "Como a família pode ajudar um familiar com transtorno alimentar"
- "Como ajudar amigos com transtornos alimentares"

Todos disponíveis em [www.astralbr.org](http://www.astralbr.org)

Voce também pode gostar de acompanhar o conteúdo produzido no Instagram da Associação Brasileira de Transtornos Alimentares (ASTRALBR), siga [@astralbr](https://www.instagram.com/astralbr)





# RECOMENDAÇÕES

## LIVROS

A Menina da Montanha por Tara Westover

Minha História por Michele Obama

O Apanhador no Campo de Centeio por J. D. Salinger

As Vantagens de Ser Invisível por Stephen Chbosky

O Fazedor de Velhos por Rodrigo Lacerda

## FILMES

Com Amor, Simon (Love, Simon) | 2018

Lady Bird | 2017

As Vantagens de Ser Invisível | 2012

Antes Que o Mundo Acabe | 2009

As Melhores Coisas do Mundo | 2010

Califórnia | 2015

Hoje Eu Quero Voltar Sozinho | 2014

## SÉRIES

Atypical

Grown-ish


Sex-Education

Tudo que é sólido pode derreter

Malhação - Viva a Diferença

As Five





Este manual foi desenvolvido em colaboração com jovens adultos e equipe do Serviço de Intervenção Precoce e Rápida de Primeiro Episódio de Transtornos Alimentares (FREED) do Reino Unido e adaptado para a população brasileira pela Associação Brasileira de Transtornos Alimentares (ASTRAL).

Texto por Rachel Potterton e ilustrações por Mariana Agostinho

Agradecimentos:

**NIHR** | Maudsley Biomedical  
Research Centre

**FAPESP**



FREED opera pelo Sistema único de Saúde por todo o Reino Unido e tem como objetivo fornecer intervenção rápida, efetiva e precoce para transtornos alimentares.

Para mais informações veja [www.freedfromed.co.uk](http://www.freedfromed.co.uk)



**NHS**  
South London  
and Maudsley  
NHS Foundation Trust





EXPERIÊNCIA



Astral

ASSOCIACAO BRASILEIRA DE PSICOTERAPIA ALTERNATIVAS



FREE!

IDENTIDADE



OPORTUNIDADES



AMOR

CONHECIMENTO



INDEPENDÊNCIA

