

O cérebro do jovem adulto é diferente do cérebro infantil e cérebro adulto. Se os provedores estiverem confusos ou frustrados devido às escolhas dos jovens, podem não estar levando em consideração que os jovens passam por um período de desenvolvimento complicado. Quando um adolescente passa pela puberdade entre dez e dezesseis anos, ele sofre redução na sensibilidade à recompensa e se torna mais propenso a se envolver em comportamentos de busca de emoção.¹ A vida cotidiana pode parecer menos envolvente e para compensar isso, os adolescentes são levados a novas experiências para sentir um pouco do prazer e satisfação que anseiam. As competências de funcionamento executivo se desenvolvem à medida que o córtex pré-frontal amadurece por volta de vinte anos (Tabela1) ². Então, eles se tornam mais capazes de reduzir a velocidade da tomada de decisão e usar a razão para determinar o potencial impacto positivo e negativo de uma escolha. Até lá, é muito mais provável que "ajam agora e pensem mais tarde". Atualmente, os adultos procuram apoiar os jovens a moderarem a impulsividade.²

Tabela 1. Áreas e competências de funcionamento executivo

Conhecimento representativo	Habilidades que permitem que uma pessoa aprenda regras, convenções e normas sócio-culturais.
Habilidades de processo operacional	Habilidades que permitem que uma pessoa planeje com antecedência, mantenha-se organizada, use a memória de trabalho, e conecte as intenções e objetivos pessoais com as ações.
Auto-regulação	Habilidades que permitem que uma pessoa resista a se envolver em comportamentos inapropriados ou inúteis em uma determinada situação.

A pesquisa sugeriu que o amadurecimento psicossocial na idade adulta depende fortemente do desenvolvimento do funcionamento executivo.³ Visto que as competências funcionais executivas de jovens adultos não estão totalmente amadurecidas, eles são particularmente vulneráveis a comportamentos de risco, como o abuso de álcool, jogos de azar, fumo e atividade sexual.^{4, 5, 6} Estudos de varredura cerebral demonstraram que os cérebros de jovens e de adultos respondem de forma muito diferente quando confrontados com uma possível recompensa. Os adolescentes têm um forte tendência para o ganho imediato em vez de ganho a longo prazo.⁷

Ambos, jovens com desenvolvimento típico e atípico, tendem a tomar decisões de forma impulsiva porque suas habilidades do julgamento ainda estão se desenvolvendo. Por exemplo, os jovens têm muito mais probabilidades de escolherem uma recompensa de 5 dólares para concluir hoje uma tarefa do que uma recompensa de 50 dólares daqui a uma semana. Isto porque à medida que o cérebro amadurece, mais circuitos cerebrais são recrutados para suprimir o comportamento impulsivo.⁷ Sabemos também que os jovens que passam por um experiência traumática podem ter menos energia intelectual para se dedicar a importantes atividades de desenvolvimento. Quando o cérebro está no modo de sobrevivência, pode não ser capaz

de aprender novas habilidades ou construir o funcionamento executivo. Compreensão do histórico de trauma de um jovem pode ajudar a melhorar a capacidade de um profissional da saúde de apoiar jovens adultos exatamente no estágio onde se encontrem no processo de desenvolvimento.

Aprendizado em campo

Por mais difícil que seja a transição para a idade adulta, os jovens com problemas de saúde mental lutam mais do que aqueles com desenvolvimento típico. Enquanto eles lidam com os sintomas e o impacto da doença mental, as tarefas de desenvolvimento que estão sendo realizadas por outros jovens são temporariamente interrompidas. Estudos têm demonstrado que adolescentes e jovens adultos com problemas de saúde mental estão atrasados em todas as áreas de desenvolvimento psicossocial, exceto sexualidade.⁸

Atender as necessidades dos jovens

- **Enfrentar os desafios de funcionamento Executivo**-Os jovens podem ter dificuldades com o uso de habilidades de funcionamento executivo. Portanto, pode ser útil ajudá-los na programação e criação de lembretes sobre compromissos futuros. Converse com os jovens sobre maneiras se responsabilizarem pelo comparecimento a seus compromissos.
- **Acredite na recuperação e mantenha a esperança** - Um grupo de pesquisadores descobriu que é essencial que os prestadores de serviços de saúde mental operem dentro de uma estrutura de recuperação para oferecer aos jovens a esperança de que podem melhorar sua saúde mental no tratamento.⁹
- **Ajudar os jovens adultos a identificarem com o tratamento** - a pesquisa descobriu que a competência emocional, a capacidade de compreender o próprio mundo interno e pessoal e ter a linguagem para descrevê-lo, foi identificado por jovens como um facilitador para o engajamento no tratamento de saúde mental.^{9, 10}
- **Dedique atenção ao desenvolvimento de relacionamento** - É importante trabalhar para estabelecer um relacionamento seguro e conectado com os jovens que você deseja ajudar. Eles precisam ter certeza de que os profissionais de saúde são confiáveis, honestos e não irão julgá-los. Conhecê-los como pessoas é parte integrante do cuidado centrado na indivíduo. Além disso, o estabelecimento de relacionamento oferecerá uma melhor visão ao profissional de saúde. É extremamente importante estarem cientes de quaisquer mudanças no comportamento social do jovem adulto que possam sugerir um padrão de isolamento social e identificar possíveis pensamentos ou comportamentos suicidas.⁹
- **Fornecer aos jovens adultos informações sobre os serviços de assistência** e outros serviços apropriados disponíveis na comunidade. A educação sobre tais serviços e o que eles podem esperar destes serviços pode ser útil para engajar jovens adultos no tratamento.^{9, 10}
- **Ajude os jovens a gerir as suas emoções** - Ensine as habilidades para lidar com o estresse e a ansiedade e trabalhe para desenvolver estratégias para compreender suas reações às pessoas e aos lugares que encontram. Isto pode ajudá-los no desenvolvimento de habilidades de

autocuidado que todos os jovens, mas especialmente aqueles com doenças mentais, acharão útil. Rickwood e colegas (2005) descobriram que "ensinar adolescentes a identificar e gerenciar emoções com precisão pode não só levar a aumentos na qualidade de seu apoio social ..., mas também torná-los mais dispostos a usar esse apoio em tempos de necessidade." 9

Citação recomendada:

Mizrahi, R. (2018). O que você estava pensando?: Desenvolvimento cerebral em adultos jovens. Worcester, MA - Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts, Departamento de Psiquiatria, sistemas e Centro de Pesquisa de Avanços Psicossociais.

O conteúdo desta folheto foi desenvolvido em parte com uma bolsa com financiamento do Instituto Nacional de Pesquisa de Incapacidade, Vida Independente e Reabilitação e do Centro para a Serviços de Saúde da Mental de Administração de abuso de substâncias e Serviços de Saúde mental, Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos (LCA Grant # 90RT5031, The Learning and Working Transitions RRRTC). O NIDILRR é um Centro da Administração para a vida comunitária (ACL), Departamento de Saúde e Serviços Humanos (HHS). O conteúdo desta folha de dicas não representa necessariamente a política de NIDILRR, ACL, HHS ou SAMHSA e você não deve assumir o apoio do Governo Federal.

**Uma publicação do Centro de Pesquisa de avanços psicossociais e sistemas
Um Centro de Excelência do Departamento de Saúde Mental de Massachusetts**



LEITURA RECOMENDADA

- Debra Rickwood, Frank P. Deane, Coralie J. Wilson e Joseph Ciarrochi (2005) jovens que procuram ajuda para problemas de saúde mental, *revista online australiana para o avanço da saúde mental*, 4:3, 218-251, DOI: 10.5172/jamo.4.3.218
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Barreiras e facilitadores percebidos para a ajuda da saúde mental - procurando em jovens: Uma revisão sistemática. *BMC psiquiatria*, 10(1), 113.

RECURSOS ADICIONAIS DMH

- Comunidade de prática do Nordeste de Massachusetts (novembro de 2011) TTTTYL: Manter-se em contacto com o seu profissional. Worcester, MA - Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts, Departamento de Psiquiatria, sistemas e Centro de Pesquisa de Avanços Psicossociais, Transitions Research and Training Center. <https://umassmed.edu/transitionsACR/publication>
- Northeast Massachusetts Community of Practice (Nov., 2011) My Must Have Papers. Worcester, MA - Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts, Departamento de Psiquiatria, sistemas e Centro de Pesquisa de avanços psicossociais, Transitions Research and Training Center. <https://umassmed.edu/transitionsACR/publication>

REFERÊNCIA

- ¹ Blakemore, S.J., & Choudhury, S. (2006). Desenvolvimento do cérebro adolescente : implicações para a função executiva e a cognição social . *Revista de Psicologia e Psiquiatria Infantil*, 47(3-4), 296-312.
- ² Casey, B. J., Jones, R.M., & Hare, T.A.(2008). O cérebro adolescente. *Ann N Y Acad Sci*, 1124, 111-126. doi: 10.1196/annals.1440.010
- ³ Barrasso - Catanzaro, C., & Eslinger, P. J. (2016). Bases neurobiológicas da função Executiva e Desenvolvimento emocional - Social: Alterações cerebrais típicas e atípicas. *Relações com a família*, 65(1), 108-119.
- ⁴ Brown, S. A., McGue, M., Maggs, J., Schulenberg, J., Hingson, R., Swartzsoldador, S., . . . Sher, K. (2008). Uma perspectiva de desenvolvimento sobre o álcool e jovens de 16 a 20 anos de idade. *Pediatrics*, 121(Suplemento 4), S290-S310.
- ⁵ câmaras, R.A., & Potenza, M. N. (2003). Neurodesenvolvimento, impulsividade e jogos de azar para adolescentes. *Revista de estudos de jogos de azar*, 19(1), 53-84.
- ⁶ Steinberg, L. (2007). Risco de tomar na adolescência: Novas perspectivas da ciência cerebral e comportamental. *Direções atuais em ciências psicológicas*, 16(2), 55-59.
- ⁷ galvan, A., Hare, T., Voss, H., Glover, G., & Casey, B. (2007). Decisões e o cérebro adolescente: Quem está em risco? *Ciência do desenvolvimento*, 10(2).
- ⁸ Davis, M., & Vander stoep, A. (1997). A transição para a idade adulta para os jovens que têm uma perturbação emocional grave: Transição do desenvolvimento e resultados de adultos jovens. *Revista de Administração da Saúde Mental*, 24(4), 400-427. doi: 10.1007/bf02790503
- ⁹ Rickwood, D., Deane, F.P., Wilson, C. J., & CIARROCHI, J. (2005). A ajuda dos jovens à procura de problemas de saúde mental. *Revista online australiana para o avanço da saúde mental*, 4(3), 218-251.
- ¹⁰ Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Barreiras e facilitadores percebidos para a ajuda da saúde mental - procurando em jovens: Uma revisão sistemática. *BMC psiquiatria*, 10(1), 113.