

Puberdade



Intimus

iniciativa
ela pode 



Introdução

Entre os 10 e os 14 anos, você começa a perceber mudanças no seu corpo. Talvez você apenas sinta-se diferente. É a puberdade e todo mundo passa por ela. Algumas mudanças no seu corpo são mais legais que as outras, mas todas fazem parte da transição para a fase adulta.

Existem vários sinais que indicam que você pode estar na puberdade. Lembre-se: cada experiência é única.

Sinais típicos da puberdade:

Acne	Variações emocionais	Cansaço
Mau humor devido a mudanças nos hormônios	como solidão, paixões, vontade de ser independente, autoconhecimento	Aumento de peso e altura
Suor e odor corporal mais fortes	Começam a crescer pelos nas axilas e região pubiana	
		Constrangimento e vergonha, principalmente durante as mudanças
		Curiosidade e atração sexual
		Necessidade de independência dos pais

Menstruação

A menstruação é uma fase que tem seu nome: menstruação. O “Chico” não está “fazendo uma visita”. Não é um “rio vermelho” que está fluindo. Não há cena de crime a ser encontrada. Menstruação não é piada. No início, pode ser estranho falar sobre menstruações (daí as piadas), mas não há motivo para se envergonhar.

O ciclo médio é de 28 a 30 dias, mas pode variar de 21 a 35 dias. A duração do sangramento em cada ciclo é de alguns dias, mas varia de pessoa para pessoa. Lembre-se: cada menstruação é diferente e está tudo certo.

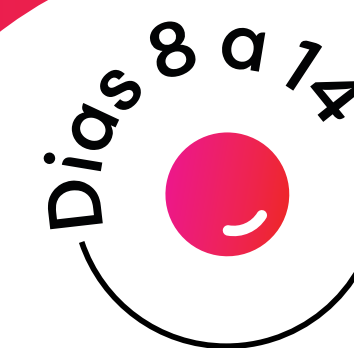
Quando alguém fica menstruada, é sinal que seu sistema reprodutivo está funcionando normalmente.

O ciclo menstrual

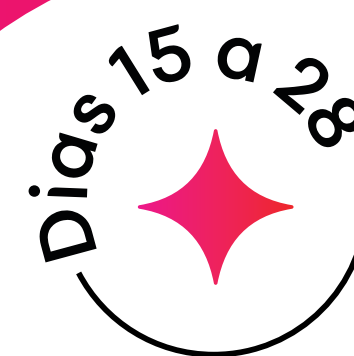
Guia para um ciclo menstrual típico de 28 dias:



O sangramento é considerado o início do ciclo menstrual.



Um dos ovários libera um óvulo e o útero começa a reconstruir seu revestimento.



Se o óvulo não for fertilizado, a parede do útero continua engrossando até que haja uma queda repentina nos níveis hormonais. O forro se rompe e começa um novo sangramento.

Pode não ser glamoroso nem divertido, mas menstruar é sinal que você pode gerar uma vida.



Dicionário

Menstruação: Também conhecida como “sangramento”. É o sangramento vaginal que ocorre como parte do ciclo mensal.

Ciclo Menstrual: A mudança regular e natural no sistema reprodutor que possibilita a gravidez.

Útero: Também conhecido como “ventre”. É onde o óvulo fertilizado se tornará um feto.

Ovário: É onde os óvulos se desenvolvem. Os óvulos são liberados dos ovários e descem pelas trompas de falópio até o útero.

Óvulo: Também conhecido como “ovo”. O óvulo desenvolve um feto quando é fertilizado por um espermatozoide. Todo mês, um óvulo é liberado durante o ciclo menstrual. Normalmente, a fecundação só acontece através do sexo sem proteção. O plural de óvulo é “óvulos”.

Mudanças sociais e emocionais

Se você está na puberdade, seu corpo provavelmente está mudando até mais do que você imagina. Com as mudanças hormonais, você pode sentir variações de humor ou ter a impressão de não estar no controle das suas emoções. Não se preocupe, você não é a única pessoa que sente-se assim.

Você também pode estar mais sensível e com vergonha do seu corpo por causa de todas as mudanças físicas que estão acontecendo. Virar adulto pode ser difícil e confuso, mas a fase de crescimento não dura para sempre. A puberdade é sinal de que seu corpo está saudável e amadurecendo normalmente.

Verdadeiro ou falso?

Questionário sobre as mudanças do seu corpo

Essas são apenas algumas coisas que acontecem com seu corpo durante a puberdade. Se tiver alguma dúvida, fale com um adulto de confiança.

Circule a resposta correta:

1. Todos menstruam aos 13 anos

V F

2. Nas meninas, um seio pode crescer mais rápido do que o outro

V F

3. O corpo muda de forma durante a puberdade

V F

4. Na puberdade, o aumento do apetite provoca acne

V F

5. Na puberdade, as meninas começam a ter pelos em mais lugares do que os meninos

V F

6. O aumento da testosterona faz com que a voz engrosse

V F

7. A puberdade muda as necessidades de higiene corporal

V F

8. Todas as mudanças que acontecem na puberdade são externas

V F

9. O desejo sexual se desenvolve durante a puberdade

V F

10. O nível de energia aumenta na puberdade

V F



Respostas na próxima página

Como lidar com as mudanças:

- Faça um monte de perguntas
- Respeite seu corpo
- Aceite seu corpo
- Fale com alguém
- Seja paciente com seus pais e responsáveis

Folha de respostas:

1. Falso, 2. Verdadeiro, 3. Verdadeiro, 4. Falso, 5. Falso, 6. Verdadeiro, 7. Verdadeiro, 8. Falso, 9. Verdadeiro, 10. Falso

