

Amor próprio

Por falar em gostar de si, é no início da adolescência que meninos e meninas tomam a iniciativa de cuidar do corpo sozinhos. Por isso, conhecê-lo e respeitá-lo é muito importante.

O primeiro passo a ser dado é prestar atenção nas mudanças e se informar para entender melhor essa fase. Conversar com os amigos não é suficiente, porque eles estão vivendo os mesmos problemas e tendo as mesmas dúvidas. Por isso, o melhor, em caso de dúvida, curiosidade ou necessidade de resolver algum problema que não queira tratar com pessoas conhecidas, é procurar a orientação de profissionais de saúde! Ir ao médico é um direito seu, então, peça aos seus pais para levá-lo e vá sem medo.

Higiene também é fundamental. Na puberdade, o cheiro do corpo fica mais forte, a oleosidade da pele aumenta, surgem as espinhas... Portanto, é bom caprichar no banho, na limpeza da pele e de todas as partes do corpo! Assim como consultar um médico uma vez por ano para saber se o seu crescimento e o seu desenvolvimento estão acontecendo sem problemas.

Mas o cuidar de si mesmo não se limita ao corpo. Os adolescentes precisam estar atentos ao comportamento do grupo do qual fazem parte. Sem preconceito, claro! Mas com atitude crítica! Veja se a relação com os amigos é saudável e traz benefícios tanto para você como para todos.

Virgínia Schall,
Centro de Pesquisa René Rachou,
Fundação Oswaldo Cruz.

Visita mensal

Ao contrário do homem – que começa a produzir suas células de reprodução apenas na puberdade –, as mulheres já nascem com os óvulos, as células de reprodução femininas. No entanto, na infância, eles estão imaturos. Na puberdade, é que eles começam a amadurecer. A cada mês, um ovário libera um óvulo maduro para ser fecundado. Se, nesse período, o óvulo se encontra com um espermatozóide, ocorre a fecundação, a gravidez. Se não, o óvulo será eliminado na menstruação, uma perda de sangue mensal que ocorre pela primeira vez na puberdade. Nessa fase, consultar um profissional de saúde é uma forma de acompanhar melhor o desenvolvimento, avaliar se os hormônios estão normais e prevenir qualquer problema futuro.



CIÊNCIA HOJE DAS CRIANÇAS E
MINISTÉRIO DA SAÚDE APRESENTAM

Quando a gente se transforma

Há uma fase na vida de meninos e meninas em que muitas mudanças ocorrem. Tanto o corpo, quanto o modo de pensar e os interesses se modificam. Os seios das garotas despontam, a voz dos garotos engrossa, crescem pêlos nas axilas e na área dos genitais. Ambos passam a conviver um tempo maior com os amigos, com quem se identificam mais. É nessa fase, também, que surge aquele sentimento de gostar de alguém, de querer namorar... Quem está passando por isso sabe o quanto é comum sentir-se um pouco, digamos, confuso. Afinal, as mudanças acontecem de forma tão repentina, que fica difícil entendê-las.



Fale conosco. Diga o que você aprendeu com este texto.

Secretaria de Políticas de Saúde
Projeto Promoção da Saúde
Tel.: (061) 448.8310 - Fax: (061) 448.8312
e-mail: promocaod@saude.gov.br

DISQUE SAÚDE
0800-61 1997



Ministério
da Saúde



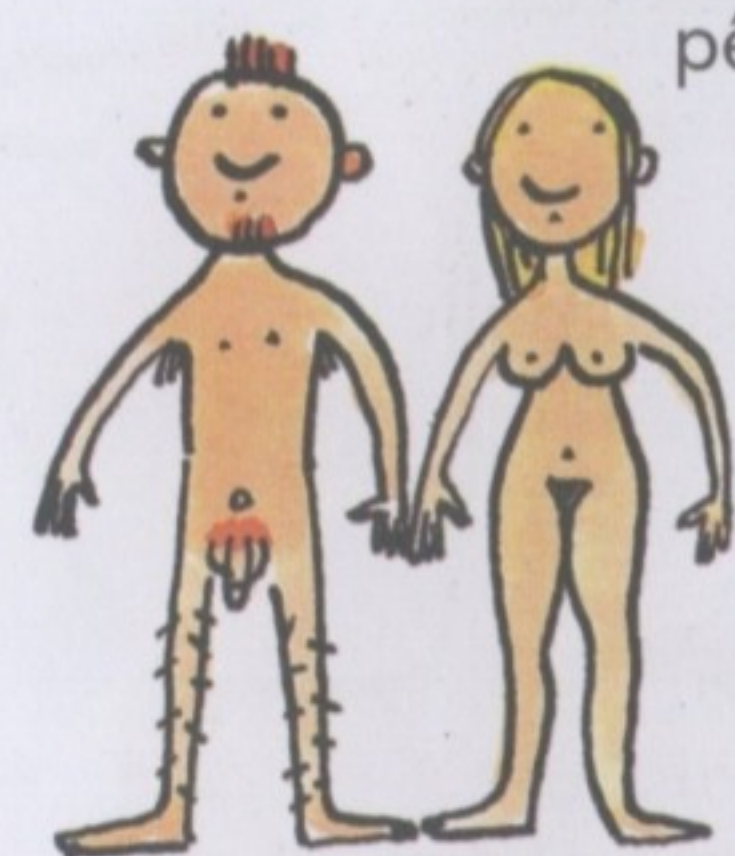
Ea produção de substâncias chamadas hormônios sexuais que estimulam o desenvolvimento das glândulas sexuais (testículos nos meninos e ovários nas meninas) e desencadeiam tais mudanças no corpo humano.

Nas meninas, os hormônios sexuais femininos, estrogênio e progesterona, estimulam o crescimento dos seios e pêlos aparecem embaixo do braço e no púbis. O crescimento do corpo é acelerado. A gordura deposita-se nos quadris e nas coxas, fazendo a silhueta ficar mais arredondada. A oleosidade da pele do rosto, do peito e das costas aumenta e espinhas podem aparecer. Ocorre a primeira ovulação, isto é, o amadurecimento dos óvulos, as células de reprodução feminina, que são produzidos nos ovários, e, conseqüentemente, a primeira menstruação (veja boxe).

Como as meninas, os garotos também têm o crescimento acelerado, ganham pêlos embaixo do braço e no púbis, convivem com o aumento da oleosidade da pele e com a possibilidade das espinhas. Mas, claro, eles apresentam mudanças próprias do sexo masculino, como os pêlos, que surgem no rosto, e a voz, que fica mais grave. Os espermatozoides, que são as células de reprodução masculina, começam a ser produzidos junto com o hormônio sexual masculino, a testosterona. O tamanho dos testículos – órgão que produz os espermatozoides – e do pênis – órgão sexual masculino – aumenta; ocorre, então, o alongamento e a descida do saco escrotal.

Em geral, as mudanças no corpo acontecem mais cedo para as meninas, entre os nove e os 12

anos. Nos meninos, começam a ocorrer dos 11 aos 13 anos. No entanto, essas idades são apenas uma média – não uma regra! Cada pessoa tem seu ritmo. Para algumas, essas alterações vão começar antes. Para outras, depois.



As mudanças que acontecem no corpo durante a puberdade fazem parte da evolução humana. Elas são normais e ocorrem com todo mundo!

Dar tempo ao tempo

Essas mudanças marcam a passagem da infância para a adolescência – é a puberdade. Época em que já pode surgir a vontade de namorar!

Há muitas discussões sobre o que faz alguém se sentir atraído por outra pessoa. Apenas pode-se afirmar que isso começa a acontecer na puberdade. Antes dela, pode reparar: meninos não querem saber de meninas e vice-versa. Cada qual forma o seu grupo. Mas, aí, os hormônios sexuais começam a agir e... passam a circular os bilhetes apaixonados na sala de aula, os olhares se cruzam na hora do recreio! É a época do primeiro amor, do primeiro beijo.

Quando o namoro engrena, é normal que surja o desejo de ter um pouco mais de contato com o corpo do namorado ou da namorada. Com o tempo, a intimidade tende a evoluir para o desejo de ter a primeira relação sexual. E quando essa vontade chega é hora de não ouvir só os desejos (estimulados pelos hormônios), mas de consultar também o pensamento (mediado pelos neurônios) por uma razão muito simples: meninos e meninas que estão na puberdade já podem gerar bebês! Afinal de contas, as células reprodutoras masculina (espermatozóide) e feminina (óvulo) já são produzidas. Em nenhuma fase da vida os filhos devem ser gerados por descuido, mas, apenas, se for uma opção planejada, tomada em conjunto pelo casal.

Quem não quer ter filhos na adolescência deve se prevenir. Caso o menino e a menina estejam convictos de que querem iniciar sua vida sexual, devem procurar o serviço de saúde mais próximo para serem orientados sobre os métodos de prevenção de gravidez que existem – como a camisinha, que evita também as doenças sexualmente transmissíveis – e, assim, escolherem o mais adequado para o casal.



Mesmo estando bem informado sobre as conseqüências da relação sexual, nenhum dos dois deve sentir-se obrigado a fazer o que não quer. Portanto, o início da vida sexual somente deve acontecer quando ambos se sentirem preparados emocionalmente. Essa não é hora de ter pressa! O melhor é ter respeito por si mesmo e curtir cada momento da vida, sem se sentir obrigado a imitar os amigos ou ceder à insistência do namorado ou da namorada.

Maria-vai-com-as-outras

Na puberdade, garotos e garotas começam a prestar mais atenção no próprio corpo, passam a se comparar com os amigos e acabam preocupados com a opinião que eles vão ter a seu respeito. Como cada pessoa é única, sempre haverá diferenças e é preciso aprender a respeitá-las, em si e nos outros.

Para os adolescentes, a companhia dos pais já não é suficiente. Eles querem estar em contato com pessoas da mesma idade e ser aceitos por elas. Sem dúvida, isso é muito importante. É no relacionamento com gente de fora da família que a pessoa torna-se mais independente, o que contribui para a formação de sua identidade.

No entanto, isso também significa risco. Há quem pense que precise fazer tudo o que os amigos fazem ou recomendam para serem amados ou aceitos. Mesmo que não queira fazer! Tomar bebidas alcoólicas, fumar e ter relações sexuais quando ainda se consideram despreparados ou muito jovens são exemplos do que os adolescentes podem fazer por pressão dos amigos.

Nessa idade, meninos e meninas pensam que se disserem 'não' aos amigos perderão o afeto deles e serão rejeitados. Esse medo ninguém deve ter. Afinal, nossos amigos são aqueles que nos aceitam do jeito que somos. Caso você esteja passando por isso ou venha a passar um dia, anote: mostre que você disse 'não' a um comportamento com o qual não concorda. Mas falou 'sim' ao passeio depois da aula, ao papo no recreio, ao apoio num momento de tristeza, enfim, à amizade.

Quando tomar decisões parecer muito difícil, o melhor é pedir uma opinião. Mas a quem? Uma dica é eleger uma pessoa adulta de confiança para conversar sobre medos, vontades, experiências. Pode ser um dos pais, um professor, a mãe de uma amiga, um tio ou uma tia. Eles, com certeza, já tiveram as mesmas dúvidas e podem dar uma orientação legal.

O adolescente esperto é aquele que não pretende ser igual a todo mundo, e, sim, tenta ser ele mesmo. Uma forma de se conhecer é perguntar a si qual a sua opinião a respeito desse ou daquele assunto. Levando em conta a nossa opinião, seremos sempre conscientes das nossas decisões e dos nossos atos, gostaremos mais de nós mesmos e seremos mais felizes.

Em geral, os hormônios sexuais – substâncias responsáveis pelas transformações físicas durante a puberdade – começam a ser produzidos em grandes doses. O resultado prático disso é que, no início, o peito de alguns meninos pode crescer; a voz, desafinar. As meninas podem engordar ou perceber que a pele e o cabelo mudaram ou o corpo está meio desengonçado. No entanto, essa situação é passageira. Quando a produção de hormônios se estabiliza, o desenvolvimento acontece de maneira mais equilibrada e as características do corpo vão se definindo melhor. Se houver um grande atraso no desenvolvimento – a menstruação que não chegou até os 15, 16 anos ou o crescimento que parou –, um médico deve ser consultado.