Puberdade e corpo em transformação

Por que importa

As mudanças começam em idades diferentes, e isso é completamente normal.

Entender o próprio corpo ajuda a cuidar dele e a perceber o que foge do comum.

Dúvidas sobre o corpo são legítimas e merecem resposta.

Quando procurar atendimento

Não é urgência, mas converse na consulta se: as mudanças começaram muito cedo, ainda não começaram quando a maioria dos colegas já mudou, ou se algo no seu corpo te preocupa.



No dia a dia

Sinais nas meninas

Costumam vir primeiro o broto das mamas e depois a primeira menstruação; nos primeiros 2 anos a menstruação costuma ser irregular — isso é normal.

Sinais nos meninos

Aumento dos testículos e do pênis, mudança da voz e as primeiras ejaculações; pode haver um pequeno aumento das mamas (ginecomastia) que regride em 1 a 2 anos.

Mudanças em todos

Surgem pelos, estirão de crescimento, suor com odor mais forte e, às vezes, acne. A primeira ejaculação pode acontecer dormindo (polução noturna).

Higiene e pele

Capriche no banho e use desodorante quando precisar. Acne tem tratamento — não esprema. Procure orientação se estiver incomodando.

Cada um no seu ritmo

Comparar seu ritmo com o dos colegas gera angústia à toa: cada um amadurece no seu tempo.

Sobre o cuidado: Nenhuma pergunta sobre o corpo é boba. Se algo te incomoda (acne, odor, mamas, menstruação, ereções), a equipe pode orientar.

Quando voltar mesmo sem urgência: Na consulta anual, em que o crescimento e o desenvolvimento são acompanhados.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária