

# ADOLESCÊNCIA

## ADOLESCÊNCIA - O QUE É? O QUE MUDA?

### COMO ME SINTO?

Adolescência é uma nova fase na tua vida que ocorre entre os 10 e os 19 anos.

Certamente já reparaste que estás a mudar...

O teu corpo começa a sofrer grandes transformações, assim como a forma de te veres a ti próprio, de veres a vida e até entenderes os outros. Começas a adquirir novas capacidades e a interessar-te por outros assuntos.

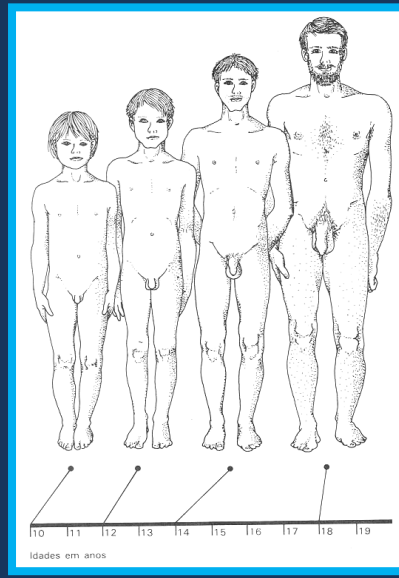
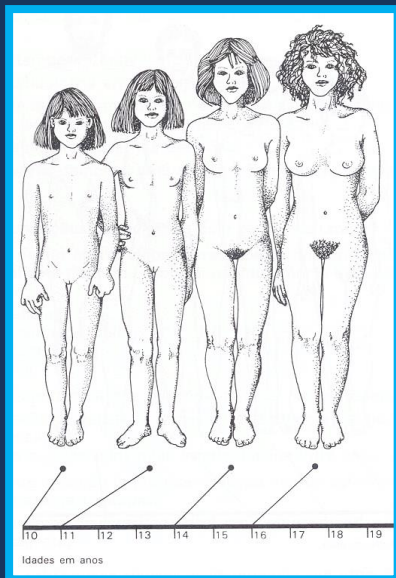
Tornas-te mais independente, e as tuas opiniões são cada vez mais firmes.

Os teus amigos são muito importantes para ti, e é provável que gostes de um rapaz ou rapariga em especial.

### É UM PERÍODO DE :



É também um período de mudanças ao nível físico que não gostarias que ocorressem dessa forma: ou acontecem depressa demais... ou demoram a acontecer...



As mamas começam a crescer entre os 8 e os 13 anos	Cresce o pênis (em diâmetro e comprimento) e crescem os testículos (para dar início à produção de espermatozoides)
Crescimento de pêlos nas axilas e na região púbica	Ocorrem as primeiras ejaculações (sonhos molhados)
O crescimento em altura torna-se mais rápido e logo depois acontece a primeira menstruação (à qual se dá o nome de "menarca")	Crescem os pêlos do rosto (barba), das axilas e os pêlos púbicos
A forma do corpo começa a mudar, a cintura fica mais fina e as ancas alargam	Dá-se a mudança na voz
O cheiro do suor torna-se mais intenso	Pode aparecer acne (borbulhas)
Aparecimento de acne (borbulhas)	O cheiro do suor torna-se mais intenso
	Entre os 11 e os 16 anos existe um período em que se nota um crescimento mais rápido
	Os ombros e o peito alargam e os músculos desenvolvem-se

Estas alterações surgem porque é enviado um estímulo que parte do cérebro desde o hipotálamo até à hipófise em forma de fatores hormonais que estimulam os ovários e os

testículos que começam a segregar as suas respetivas hormonas, estrogénio e progesterona na mulher e testosterona no homem, iniciando-se desta forma um acentuado desenvolvimento biológico e morfológico como vimos na tabela apresentada.

O ritmo destas mudanças é individual e único, diferindo de adolescente para adolescente, vivendo cada um este período de forma própria.

Por esta ser uma fase de transição, entre seres criança e tornares-te adulto (a) pode ser uma etapa de grande confusão. Porque procuras uma identidade própria e pode tornar-se complicado entenderes uma série de situações.

Se até agora, achavas que os teus pais sabiam tudo, atualmente tens as tuas próprias ideias, pensas com convicção e muitas certezas...

Sentes-te com forças para mudar o mundo. Criaste o teu grupo de amigos, saís com eles, conversas com outros adultos sobre diferentes assuntos. Os teus interesses mudam... Afinal nesta fase muda quase tudo: o teu corpo, as conversas, os afetos, as relações familiares, os teus interesses os teus gostos, a tua maneira de vestir, de falar e de estar. Tanta coisa muda...

**“E, eu que tenho agora tantas certezas, tenho também tantas dúvidas... Será que isto muda?”**

É claro que sim, é apenas mais uma fase da nossa vida.

## O QUE É A MENSTRUAÇÃO?

A **menstruação** define-se como uma perda de sangue, que resulta da descamação do endométrio (parede que reveste o útero), com uma duração que pode variar de 2 a 7 dias, no entanto ao longo da vida também pode haver alterações, tanto quanto à duração como à quantidade de fluxo.

A tua primeira menstruação denomina-se **menarca**. É um dos marcos mais importantes para as adolescentes porque assinala a transição para a fase adulta. A partir dessa altura o teu corpo está apto para a gravidez



## QUANDO APARECE?

A menarca pode acontecer entre os 9 e os 17 anos, dependendo de diversos fatores tais como a tua história familiar, a tua etnia, o clima, ou o teu estilo de vida entre outros.

Sabias que a maioria das atletas por serem mais magras, mais altas, com a anca mais estreita e com pouca gordura corporal têm a menarca mais tardiamente?

Outra explicação para este fato deve-se à produção, nas atletas, de elevada quantidade de uma hormona denominada prolactina, que pode retardar a maturação dos ovários.



## E SE SURGIREM AS CÓLICAS MENSTRUAIS?

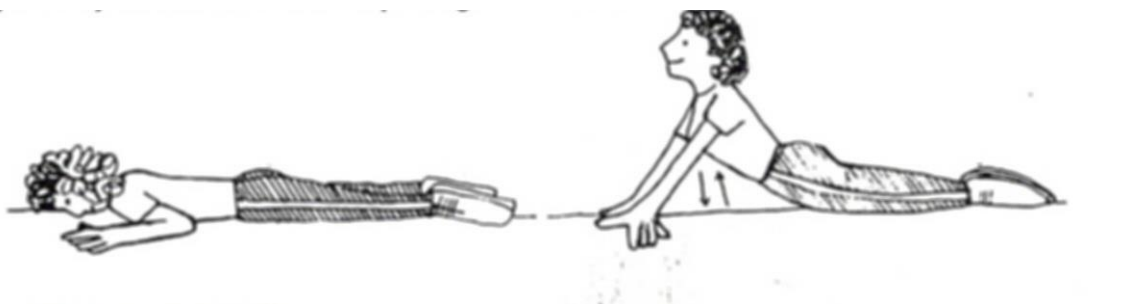
A cólica está relacionada com o fluxo menstrual e pode causar dor geralmente no abdómen inferior irradiando-se para a região lombar e coxa. Pode variar de leve a intensa e é o principal sintoma da **dismenorreia** (menstruação dolorosa), muitas vezes podes também ficar mal disposta, com vômitos, diarreia e dores de cabeça, impedindo-te mesmo de ires à escola.

### O que podes fazer para melhorar?

EXERCÍCIOS PARA O PERÍODO MENSTRUAL:

#### 1-PRESSÃO PÉLVICA

Deitar de barriga para baixo e as palmas das mãos pousadas no chão, à altura dos ombros. Agora, apoiada nas palmas das mãos, levantar a cabeça e os ombros até que os braços estejam bem esticados. Repetir algumas vezes



#### 2-FAZER CURVAS

Deitar de lado, com os joelhos puxados para o peito e a cabeça a tentar tocar nos joelhos, imitando a posição fetal.

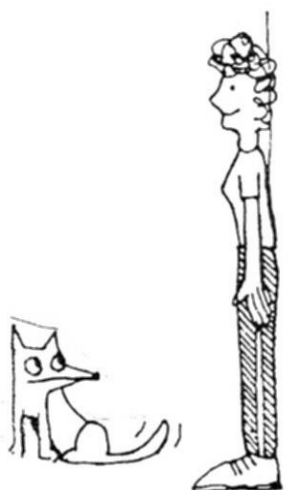
#### 3-PEDRA PÉLVICA

Deitar no chão com a face para baixo. Esticar os braços para trás, arquear as costas, levantando os pés, e agarrar nos tornozelos. Nesta posição, os pés, a cabeça e os ombros estarão fora do chão. Balançar suavemente o corpo nesta posição.



#### 4-DISTENSÃO

Em pé, apoiar as costas numa parede. Tentar que os ombros, a cabeça, os calcanhares e a maior parte do corpo estejam apoiados. Tentar sentir que a cabeça está bem alta, pondo-a tão alta quanto possível. Praticar este exercício várias vezes. É excelente para a postura e alivia a dor.



ter uma higiene mais cuidada e lavar-te com maior frequência, mas que não seja de uma forma abusiva, para não destruíres as bactérias que a vagina possui e que a protegem das infeções

Durante estes dias para proteger as tuas roupas e por uma questão de higiene, deves usar pensos higiénicos ou tampões para absorver o sangue.

#### **E o que achas destas afirmações serão verdadeiras? ... Serão mitos?**

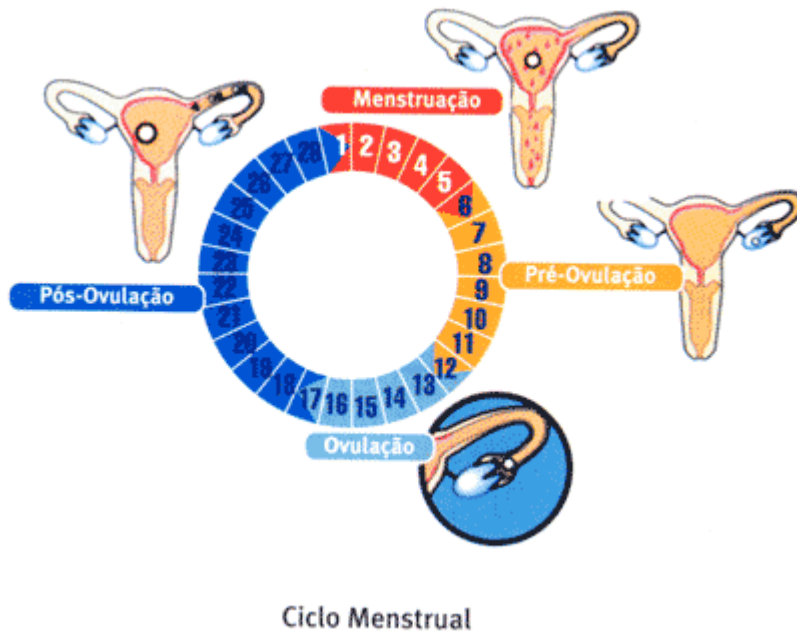
- Não se pode lavar a cabeça quando se está com a menstruação;
- Não se deve fazer desporto;
- Não se pode ter relações sexuais;
- Não se pode comer alimentos frios;
- Não se pode pisar um chão frio;
- Se uma rapariga não for menstruada aos 14 anos, algo está errado com ela;
- Não se pode usar tampões quando se é virgem;
- Não há nada a fazer quando se tem períodos dolorosos.

**É claro que são todos mitos!**

#### **QUANTO TEMPO DURA UM CICLO?**

Normalmente o tempo que decorre entre o fim de uma menstruação e o início de outra é de 28 dias, no entanto pode variar de mulher para mulher, podendo ser entre **21 e 35 dias.**, assim como pode variar na mesma mulher de ciclo para ciclo.

Nos primeiros meses ou mesmo anos é normal que os ciclos sejam irregulares podendo mesmo a menstruação estar vários meses sem aparecer.



Sabias que o 1º dia do ciclo menstrual é o 1º dia do aparecimento da menstruação?

Vamos dar-te um exemplo de um ciclo menstrual de 28 dias.

**Este divide-se em 3 fases:**

### Fase Folicular

O ovário contém folículos do tamanho da cabeça de um alfinete. Um destes vai crescer até ao tamanho de uma ervilha, processo que demora aproximadamente 14 dias.

### Fase Ovulatória

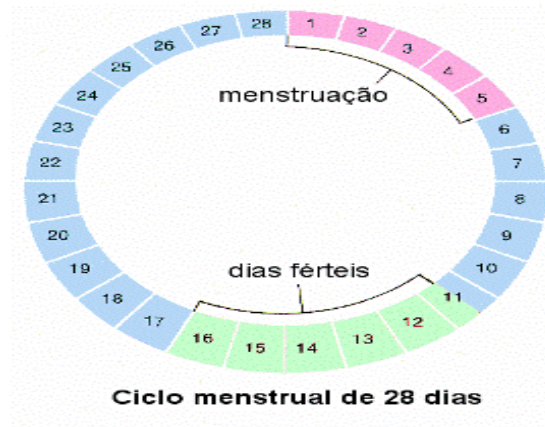
Por volta do 14º dia, o folículo rompe-se e dá-se a ovulação, o óvulo desce pelas trompas de Falópio, podendo ou não ocorrer a fecundação, se tal não acontecer este vai continuar o seu percurso descendente.

### Fase Luteínica

Quando o folículo se rompe e liberta o óvulo dá-se uma transformação fisiológica gerando-se uma massa amarela e sólida denominada **corpo amarelo**. Quando não há fecundação este amadurece, vai-se degenerando e é levado através do fluxo sanguíneo.

Dando-se início a novo ciclo menstrual.

## Sabes quando é o teu período fértil?



É muito importante que **registes** num caderno ou calendário todos os dias que menstruaste (do 1º até ao último dia de menstruação), porque a partir dessas anotações é que vais calcular os teus ciclos menstruais.

Em seguida deves aplicar uma fórmula para identificares o teu período fértil. Verifica qual é o teu ciclo mais curto e subtrai 18, para obteres o dia do início do teu período fértil. Depois deves verificar qual foi o teu ciclo mais longo para obteres o dia do fim do período fértil e subtrai 11.

Para compreenderes melhor, presta atenção ao seguinte exemplo:

Parte do princípio que o teu ciclo mais curto é de 27 dias e o mais longo é de 31 dias, assim ficaria:

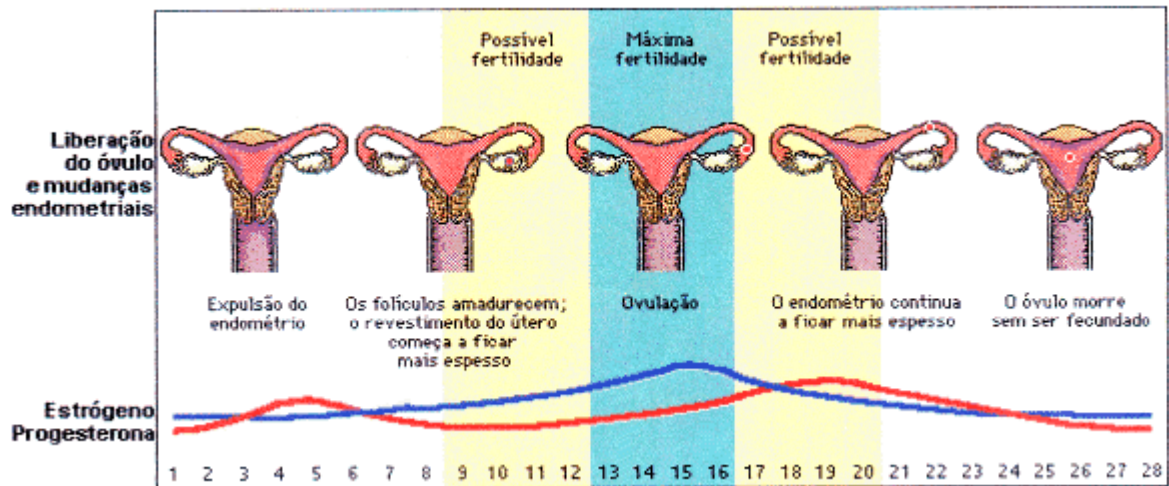
Ciclo menstrual mais curto – 18 = X então  $27 - 18 = 9$

Ciclo menstrual mais longo – 11 = Y...então  $31 - 11 = 20$

Assim o teu **período fértil** ocorreria entre o 9º e o 20º dia do ciclo menstrual.

No entanto **não deves esquecer** que podem ocorrer determinados fatores (ex. natureza emocional) que alteram o teu período fértil, podendo este ocorrer noutros dias do ciclo.





### E o muco sabes o que é?

É a secreção que o colo do útero produz e que ao longo do ciclo, sofre alteração no aspeto e na consistência.

Após a menstruação e durante alguns dias não se verifica a existência do muco. Gradualmente podes começar a sentir uma sensação de humidade e surge o muco com um aspeto grosso, pegajoso, esbranquiçado ou amarelado. Com a aproximação da ovulação este torna-se mais líquido, transparente e elástico (“tipo clara de ovo”). Após a ovulação, torna-se opaco branco e espesso.

**Atenção:** Não deves confundir o muco com qualquer outro corrimento, que pode ser sinal de infeção e necessites de tratamento médico. Como por exemplo se este tiver indícios de **sangue, mau cheiro** ou apresentar uma **cor diferente**.

## É necessário ir a uma consulta?



É muito importante ir a esta consulta para ficares informada de forma correta, pois as informações que são adquiridas em revistas e internet podem não ser as mais adequadas.

Nesta consulta podes falar de assuntos relacionados com as alterações que estão a ocorrer (físicas, psicológicas e sociais), da sexualidade, do teu ciclo menstrual, dos métodos contraceptivos existentes, das infeções sexualmente transmissíveis e outros assuntos do teu interesse.

A primeira consulta geralmente é realizada pela **equipa de saúde familiar** ou pelo **pediatra** por volta dos 9-10 anos, para avaliar o teu desenvolvimento biológico e sexual.

Se fores rapariga, com o **aparecimento da menarca** (pelo menos nos 6 meses a seguir) deves ir a nova consulta.

Também deves recorrer sempre que existam **queixas/sinais de alarme**, como:

- Menstruações irregulares e muito dolorosas, corrimento abundante com cheiro e cor fora do habitual, ardor ou comichão na vagina;
- Dores testiculares, ao urinar ou no pénis, ou elasticidade do prepúcio (fimose);
- E ainda tanto o rapaz como a rapariga antes de iniciarem a atividade sexual, devem procurar informação acerca dos métodos contraceptivos existentes, de forma a

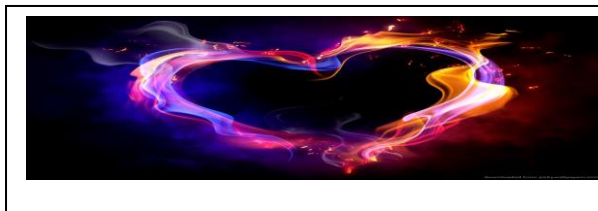
protegerem-se de uma gravidez indesejada, assim como das infeções sexualmente transmissíveis.

Por vezes pode ser necessário um **exame ginecológico** nas raparigas e nos rapazes poderá ser feita a **avaliação do crescimento testicular**.

É natural que te sintas ansioso (a), no entanto se **escolheres um médico** (a) da tua confiança, e **pre pares as tuas dúvidas** ou fazer-te **acompanhar por alguém**, vais sentir-te mais à vontade.

**Lembra-te que os profissionais de saúde estão sujeitos ao segredo profissional!**

## AS AMIZADES, OS AMORES E AS PAIXÕES



É durante a adolescência que vão surgindo novos sentimentos e novos desafios. Aprendes a fazer escolhas, comesças a identificar-te e a inseristes-te num grupo de amigos com valores parecidos com os teus, surge a amizade... e, daí até ao encontro de um amor, de uma paixão, é um pulinho!

Ao passares por aquele (a) colega sentes um arrepio, ao adormeceres só te vem à imaginação aquele encantamento, desejas que a noite passe rápido para no dia seguinte voltares a ver e sentir o que te faz tão feliz!

Bem... os olhares trocam-se, as mensagens surgem, a aproximação é cada vez maior e estás mesmo apaixonado (a)!

Um novo mundo de emoções surge e os limites são incontrolláveis!



Os amigos ficaram para trás... mesmo que estejam sentados na mesa ao vosso lado!

Os dois estão suspensos num olhar que dura eternamente, com algum receio vocês tocam-se acariciam-se, explodem de emoções, sensações e desejo....

Passo a passo a vergonha esfumassa-se, e já não é novidade que vocês namoram!

Já não têm vergonha de dar as mãos em público, de trocar carícias, beijos e abraços. Sózinhos descobrem o corpo um do outro.



Tornam-se cúmplices, completam-se, conhecem-se melhor do que ninguém. Esta relação amorosa, é uma descoberta a dois, do corpo, do desejo, da excitação sexual, do carinho, da ternura, dos afetos. Surge um novo desafio, que se pode tornar num problema, o saber dizer sim e saber dizer não.

Não deves sentir-te pressionado (a) para um namoro que não desejas ou uma relação sexual para a qual não te sentes preparado(a).

Não existe uma idade para se iniciar a primeira relação sexual, para cada um, é um momento único especial para o qual se devem sentir preparados.

Porém, se as dúvidas e as questões “dançam” na tua cabeça, podes ter em consideração alguns aspetos que te podem ajudar a decidir:

- Quando achares que a outra pessoa com quem pretendes iniciar a vida sexual o deseja tanto como tu;
- Depois de avaliares as possíveis consequências desse passo a nível familiar, social de saúde;
- Quando tiveres a certeza que esta iniciativa está de acordo com os teus valores e princípios;
- Quando esta iniciativa é importante no teu projeto de vida e em nada o irá alterar de forma negativa;
- Quando este passo é uma realização do teu ponto de vista emocional e sentes que encontras-te a pessoa que corresponde às tuas espetativas, ao sentires equilíbrio entre o plano afetivo e o nível de conhecimentos, de forma a caminhares firmemente e com responsabilidade na tua iniciativa;
- Ao sentires que o teu (a) companheiro (a) partilha a responsabilidade contigo.

No entanto podem existir outras razões que te levam a iniciar a vida sexual:

- Se te sentires pressionado pelo teu grupo de amigos;
- Para te sentires igual aos outros;
- Por pressão do (a) namorado (a), em especial no caso das raparigas que têm medo que os namorados as deixem;
- Pela necessidade de satisfazerem sexualmente quem amam;
- Por pensares que existe uma idade certa para iniciar a vida sexual e já a atingiste,
- Pela curiosidade e mistério que envolve o ato,
- Por acreditar que o ato sexual vai trazer melhorias na relação

**Saber dizer não é procurar escutar atentamente o que te dizem os teus sentimentos, os teus desejos. Não tens que te sentir obrigado (a) a fazer amor com o teu/tua namorado (a) só porque ele/ela quer!**

Quando não temos coragem de dizer não, sentimos desconforto, ficamos com a sensação de ser desrespeitados, ignorados e incompreendidos.

### **Sim ou não? Como resolver?**

- Procurem falar abertamente um com o outro sobre os vossos sentimentos e desejos, para saberem se a relação sexual é um desejo de ambos,
- Terem por perto algum suporte ao nível da saúde sexual e reprodutiva (Centro de Saúde) e familiar (primo (a) mais velho, pais... com quem possas conversar);
- Informarem-se sobre os vários métodos contraceptivos e prevenção das Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) para poderem optar qual o método a utilizar;

### **E o que achas destas afirmações serão verdadeiras? ... Serão mitos?**

- A rapariga virgem não fica grávida na primeira relação sexual;
- Nas relações sexuais com coito interrompido não existe perigo de engravidar;
- As relações sexuais praticadas de pé são um bom método para não engravidar;
- A rapariga evita a gravidez se logo a seguir às relações sexuais fizer uma lavagem vaginal;
- Enquanto a rapariga não for menstruada não existe risco de engravidar;
- Não existe risco da rapariga ficar grávida se praticar relações sexuais sem penetração;
- Se praticarem relações sexuais na altura em que a rapariga está menstruada não existe o perigo de esta ficar grávida.

**É claro que são todos mitos!**

**E não te esqueças de dizer ao teu namorado(a) o quanto gostas dele(a), o quanto também o (a) desejas e o quanto estás confuso (a)...**

**Pois fazer AMOR, é Partilhar emoções, sensações, é confiar, é amar, é desejar, é prazer, é ser responsável...**



#### **SABES O QUE É UMA INFEÇÃO SEXUALMENTE TRANSMISSIVEL?**

As Infecções Sexualmente Transmissíveis (**IST's**) são doenças contagiosas cuja forma mais frequente de transmissão é através do contato sexual íntimo entre indivíduos, quando um ou ambos estão infetados. Havendo no entanto algumas que podem ser contraídas por outras vias, que não só de âmbito sexual (transmissão de mãe para filho ou através de sangue contaminado). Existem ainda outras sem que haja relação sexual. É o caso das infecções por fungos existentes no organismo (nas mucosas), que podem desencadear sintomas da doença quando se transpira mais e se usam roupas muito justas.

Podem atingir não só os órgãos genitais mas também o restante organismo quando não são diagnosticadas e tratadas a tempo. Podem ter complicações e sequelas graves, tais como a infertilidade, gravidez ectópica (fora do útero) e até mesmo morte prematura.

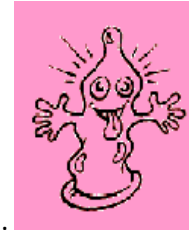
#### **ALGUNS SINAIS DE ALERTA**

Podem existir infecções sem qualquer tipo de sintoma, ou podem provocar apenas sintomatologia na mulher ou no homem.

No caso da **mulher** é alarmante se:

- Corrimento vaginal anormal, frequentemente com mau cheiro;

- Presença de rubor, bolhas, verrugas ou vesículas nos órgãos genitais ou á sua volta;
- Dor ou sensação de queimadura ao urinar;
- Dor na parte inferior do abdómen, sobretudo quando esta se repete com frequência;
- Sensação de dor ou ardor aquando das relações sexuais;
- Febre.



No caso do **homem** é alarmante se:

- Corrimento, tipo pus a sair do pénis;
- Lesões na pele e mucosas dos órgãos sexuais;
- Sensação de ardor ao urinar;
- Febre.

Por vezes, quando não se deteta nenhum sinal anormal e não se trata a IST, as conseqüências manifestam-se mais tardiamente.

Nunca te esqueças que os parceiros devem partilhar entre si, sempre que surja algum dos sintomas atrás referidos. Irem o mais rápido possível aos serviços de saúde para iniciarem o tratamento que deverá ser sempre feito aos parceiros envolvidos na relação sexual.

#### SABES COMO SE PODE TRANSMITIR AS ISTs?

As principais vias de transmissão são:

- As **relações sexuais vaginas**, não protegidas, isto é quando o pénis é introduzido na vagina sem o uso de preservativo;
- As **relações sexuais anais**, não protegidas, quando o pénis é introduzido no ânus também sem a proteção de preservativo.
- E para algumas doenças, as relações sexuais orais, podem também ser um meio de transmissão.





SABIAS QUE:

- Deves estar consciente que o **risco** de contraíres uma IST **aumenta** se tiveres **vários parceiros sexuais**;
- Os **exames periódicos** são fundamentais para o despiste das IST, porque por vezes os sintomas são difíceis de detetar;
- **Não tenhas atividade sexual** se apresentares sintomas de IST;
- No caso de apresentares **lesões** causadas por IST **evita o contato**;
- Sendo muitas das ISTs crónicas, corres o risco de ficares infetado para toda a vida;
- Para prevenir o aparecimento de uma IST a melhor estratégia é a pratica de sexo seguro: **USA SEMPRE O PRESERVATIVO**, certificando-te de que está bem colocado.



# SEXO SEGURO

As Camisinhas de cada um...

www.hook.com.br/Humor



Romântico



Punk



Super-Man



Detalhista



Potente



Precavido



Medroso



Seguro



Reversível



Sádico



Pontudo



Intelecual



A seguir vamos falar um pouquinho das ISTs mais frequentes, que são:

A SIDA/VHI, Hepatite B, Sífilis, Herpes Genital, Gonorreia, Papilomavírus Humano

Bacterianas  
**Clamídia**  
**Gonorreia**  
**Uretrite não gonocócica**  
**Sífilis**

Vírus  
**Herpes**  
**Verrugas**  
**HIV/AIDS**  
**Hepatite B**

Outros

**Piolhos púbicos**

**Trich(sarna)**

# A SIDA TRANSMITE-SE



RELAÇÕES HOMOSSEXUAIS  
COM PORTADORES



TRANSMISSÃO AO FETO  
PELA MÃE



RELAÇÕES SEXUAIS COM  
PORTADORES (HOMEM-MULHER)



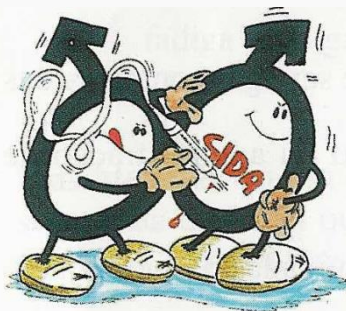
PARTILHAR OBJECTOS PESSOAIS  
CORTANTES (LÂMIINAS, TESOURAS, ETC.)



PARTILHAR ESCOVAS  
DE DENTES

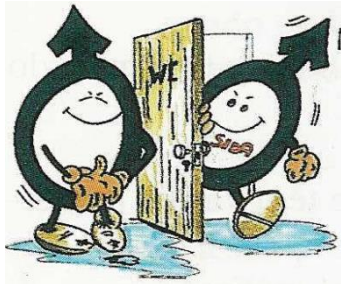


PARTILHAR SERINGAS

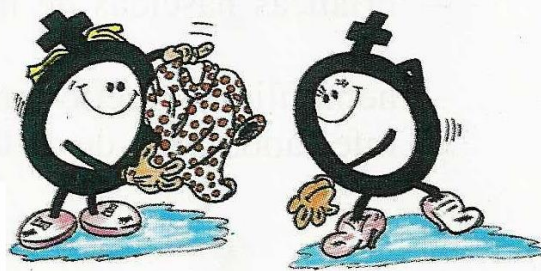


TATUAGENS COM AGULHAS  
NÃO ESTERILIZADAS

# A SIDA NÃO SE TRANSMITE



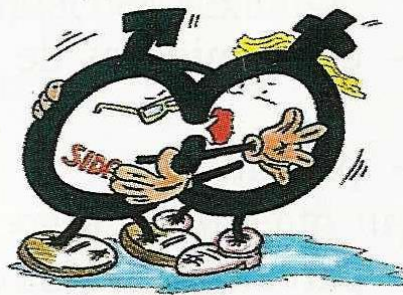
UTILIZAR OS MESMOS LAVABOS



PARTILHAR A ROUPA



UTILIZAR OS MESMOS COPOS OU TALHERES



BEIJAR E ABRAÇAR



TOMAR BANHO COM PORTADORES



PICADAS DE INSECTOS



BRINCAR COM PORTADORES



RELAÇÕES SEXUAIS UTILIZANDO PRESERVATIVOS