

AMA o teu corpo!

A puberdade corresponde a um período da tua vida, ao mesmo tempo, assustador e excitante. Mas o importante é saberes que não estás sozinho! Podes ter a certeza de que o que se vai passar contigo nos próximos anos será muito semelhante ao que acontece aos outros rapazes e raparigas da tua idade. E por muito que te sintas diferente dos outros, verás que não és assim tão diferente. Há apenas um aspecto que é realmente muito pessoal – a forma como o teu corpo vai mudar. E não a forma como tu gostarias que ele mudasse!



Saltos de crescimento

A velocidade a que cresces é determinada por uma hormona produzida na hipófise, uma glândula existente no cérebro. Esta glândula produz hormonas que desencadeiam o crescimento e amadurecimento das células. Durante a puberdade, as hormonas tornam-se muito activas e estimulam o crescimento a uma velocidade extraordinária. Raramente este processo acontece de forma constante e equilibrada; pelo contrário, ele pára e recomeça constantemente.

Crescimento rápido!

Durante o período conhecido por puberdade, que pode durar entre três a quatro anos, o teu corpo irá desenvolver-se e mudar como nunca! O corpo de criança passa a corpo de adulto.

O período e a taxa de crescimento variam de pessoa para pessoa e há também diferenças a nível dos dois sexos. Nas raparigas o pico do crescimento acontece por volta dos 11-12 anos de idade; em média, elas crescem 6-11 centímetros por ano. Depois do seu primeiro período menstrual, as raparigas crescem ainda cerca de 6 a 7,5 centímetros.

Os rapazes adolescentes entram na puberdade por volta dos 10-12 anos, mas só um ano mais tarde, entre os 13 e os 14 anos de idade, é que iniciam o seu salto no crescimento. A taxa de crescimento nos rapazes é mais rápida do que a das raparigas – 7 a 13 centímetros por ano.

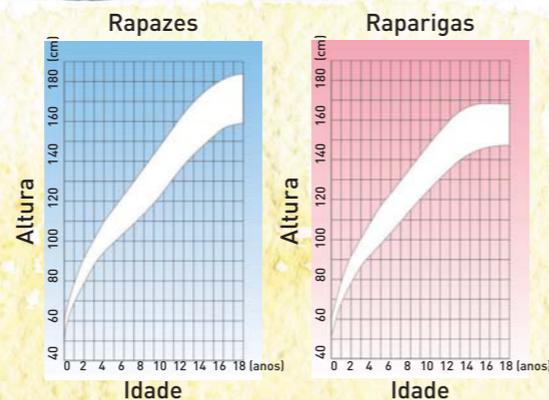
Quando as zonas de crescimento dos ossos se fundem – entre os 13 e os 15 anos nas raparigas e entre os 14 e os 17 nos rapazes, os saltos no crescimento chegam ao fim.



QUANTO E QUANDO?

À medida que crescemos, os médicos utilizam tabelas standard para analisar o nosso desenvolvimento. Essas tabelas permitem controlar e registar a altura e o peso médios dos jovens.

As tabelas ao lado apresentam no eixo vertical a altura em centímetros e no eixo horizontal a idade em anos. Procura o ponto comum entre a tua altura e a tua idade e verifica se estás na média. Não te preocupes se estiveres 10% acima ou abaixo dos valores esperados; isso é normal e pode perfeitamente acontecer!



As mudanças nas raparigas

Para a maioria das raparigas, a puberdade inicia-se com o desenvolvimento do peito. Regra geral, este processo começa com o aparecimento de duas protuberâncias muito sensíveis por debaixo dos mamilos que vão aumentando gradualmente. O peito continua a crescer durante os próximos cinco ou seis anos e só atingirá a forma e o tamanho definitivos por volta dos 17-18 anos. O tamanho do peito é hereditário e pode ser desde muito pequeno – tamanho 30 – até muito grande – tamanho 48. Apesar dos extremos, todos os tamanhos podem ser normais e saudáveis.

Para algumas raparigas, o primeiro sinal de entrada na puberdade pode ser o crescimento de pêlos longos e espessos na zona púbica, nas pernas e nas axilas.

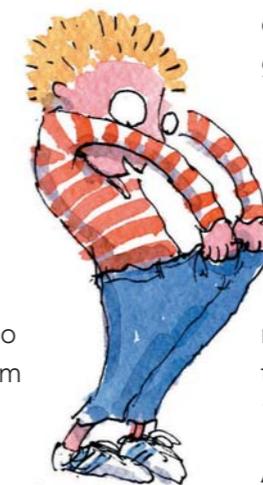


Outros sinais menos visíveis prendem-se com a maior transpiração do corpo e, em alguns casos, com um ligeiro corrimento vaginal.

A uma certa altura, no início da puberdade, as raparigas terão a sua primeira menstruação – será o início de cerca de 40 anos de ciclos menstruais.

A adolescência

Esta é a altura em que o teu cabelo pode ficar oleoso, em que podes ficar com borbulhas no rosto e sentires-te desconfortável contigo próprio. Mas todas as mudanças do teu aspecto físico serão acompanhadas por grandes alterações emocionais. A adolescência é aquela difícil fase intermédia entre seres tratado como uma criança e reconhecido como um adulto. Poderás sentir-te já um adulto, embora os outros (principalmente os teus pais e irmãos) ainda não te vejam como tal.



Esta é também uma fase em que os relacionamentos com os amigos vão mudar, principalmente com o sexo oposto. Da mesma forma, as relações com os professores e os outros adultos serão mais maduras e confortáveis. Sentirás necessidade de comandar a tua vida e de te impores.

As mudanças nos rapazes

O primeiro sinal do início da puberdade nos rapazes é o aumento dos testículos. Os testículos são as glândulas que produzem a testosterona – a hormona masculina responsável pela maior parte das alterações que ocorrem nos rapazes durante a puberdade. É a testosterona que provoca alterações na estrutura da laringe – a tua caixa de voz. Em alguns casos, estas alterações na voz acontecem muito cedo: à medida que os músculos da laringe se desenvolvem, a voz vai-se tornando mais grave, estabilizando por volta dos 14-15 anos.

A par das alterações nos testículos e do crescimento do pénis, começam a aparecer pêlos na zona púbica, nas axilas e no rosto. Outra alteração tem ainda a ver com uma maior libertação de odor corporal devido ao aumento da transpiração das células.

SABIAS QUE...?

O tamanho final do pénis é determinado pela hereditariedade. Apesar dos mitos que existem, a masturbação não tem um efeito permanente no tamanho do pénis. Como não é um músculo, “exercitá-lo” não determina o seu tamanho definitivo!

