

ESCOLA MUNICIPAL DEPUTADA MARIA DO CÉU PEREIRA FERNANDES

PROFESSORA: ANA NUNES

SÉRIE: 8º ANO

## PUBERDADE

A puberdade é um período caracterizado por transformações físicas e psicossociais. Inicia em diferentes épocas entre os adolescentes, devido aos fatores genéticos etc.

A **puberdade** é uma fase que ocorre, geralmente, na **adolescência** e é marcada por diversas mudanças, desde **físicas** a **psicossociais**. Ela pode ser caracterizada como um período de **maturação biológica**, pois nessa fase ocorrem alterações que levam à transição para a **fase adulta**, ou também, para a **fase reprodutiva**.

### Puberdade e adolescência

A puberdade, em geral, tem início na adolescência. Entre meninas, pode ocorrer entre os **oito e treze anos** e, em **meninos**, entre os **nove e quatorze anos**. O início da puberdade pode variar devido a fatores influenciadores, como a **genética** e o **ambiente**, nesse último um dos elementos que mais afetam nessa fase é a **nutrição**.

A **adolescência** pode ser um período muito difícil, pois as diversas **transformações biológicas** que ocorrem nessa fase podem causar também mudanças **psicossociais**, afetando, assim, todo o organismo do indivíduo e suas relações sociais.

É importante que o adolescente procure ajuda caso surjam **dúvidas** sobre as transformações que estão ocorrendo em seu organismo, ou caso surjam **angústias, preocupações, medos e inseguranças** nessa época da vida.

### **Puberdade precoce**

A **puberdade precoce** é caracterizada pelo surgimento das características sexuais secundárias antes dos **oito** anos de idade em meninas e antes dos **nove** anos em meninos, devido ao aumento dos hormônios sexuais no sangue antecipadamente.

Entre os fatores que podem estar relacionados à puberdade precoce, podemos destacar a exposição a hormônios ou a algum fator que faz com que as **glândulas** os secretem antecipadamente.

Alguns fatores que podem estar relacionados a alterações no funcionamento das glândulas são substâncias presentes em **agrotóxicos** e em **plásticos**, como o **bisfenol**, presente em algumas embalagens plásticas. Caso sejam observadas alterações no corpo das crianças de forma precoce, é importante a realização de uma **avaliação médica**.

### **Transformações na puberdade**

A puberdade caracteriza-se, principalmente, pela ação dos hormônios esteroides, os **hormônios sexuais**, na formação das **características sexuais secundárias**, como **mudanças na voz, crescimento das mamas em mulheres, crescimento de pelos faciais em meninos**, ou seja, características não relacionadas diretamente ao sistema reprodutivo. Mas as mudanças vão além. De forma geral, podem ser observados também:

- o estirão de crescimento, fase em que ocorre uma aceleração no crescimento do indivíduo;
- aumento da oleosidade da pele, o que pode influenciar no aparecimento de acne;

- aumento da sudorese, o que torna importante uma boa higiene para evitar maus odores;
- desenvolvimento do sistema cardiorrespiratório;
- desenvolvimento do sistema reprodutor;
- desenvolvimento esquelético e muscular, entre outras características.



Durante a puberdade, ocorre um marco na vida das mulheres, é a menarca, a primeira menstruação.

#### → **Puberdade feminina**

Como dito anteriormente, na puberdade, ocorre a ação dos **hormônios esteroides**, responsáveis pelo surgimento das características sexuais secundárias. Em meninas, esses hormônios são o **estrogênio** e a

**progesterona.**

As características que surgem nesse período são o **aumento das mamas, surgimento dos pelos pubianos**, assim como os **axilares, aumento de gordura na região do quadril e mamas**, entre outras.

É importante destacar que é na puberdade que ocorre a menarca, ou seja, a primeira menstruação, que é um marco na vida da mulher e indica que ela entrou em sua **fase reprodutiva**.

A primeira menstruação ocorre, geralmente, por volta dos doze, treze anos de idade, no entanto, essa idade pode variar, devido à influência de fatores **genéticos, ambientais e psicológicos**.



Durante a puberdade, é observada alteração no timbre de voz masculino, o qual se torna mais grave.

→ **Puberdade masculina**

Já em meninos, o hormônio esteroide responsável pelo surgimento das características sexuais secundárias é a testosterona. As características secundárias que surgem nessa fase são o aumento do **volume dos testículos**, **produção de espermatozoides**, surgimento dos **pelos pubianos, axilares e faciais**; **aumento do pênis**, em comprimento e diâmetro; alteração na **voz**, tornando-se mais grave. É observado também um **aumento na agressividade**, desenvolvimento de **massa muscular**, entre outras características.

É importante destacar também que, muitas vezes, pode ser observado um aumento no tamanho das mamas em meninos, no entanto, elas **regridem espontaneamente na maioria dos casos**.



A puberdade é uma fase de diversas mudanças, o que pode gerar muitas dúvidas e anseios entre os adolescentes.