

O acompanhamento profissional, o diálogo aberto e a paciência dos pais são fundamentais para que a transição para a vida adulta seja feita de forma saudável, segura e sem sequelas emocionais

POR GIOVANNA RODRIGUES*

A adolescência é um período de grandes transformações, tanto físicas quanto emocionais. É uma fase de descobertas e desafios, na qual o corpo e a mente passam por mudanças intensas que podem gerar dúvidas, inseguranças e até conflitos. Para pais e responsáveis, acompanhar esse processo pode ser uma jornada complexa. Como lidar com as variações de humor, as novas amizades e as discussões sobre o futuro? Como abordar temas delicados, como sexualidade, uso de álcool e drogas, sem criar barreiras? A chave, segundo especialistas, é a informação e o diálogo.

Nem sempre os pais vão se sentir preparados para guiar os filhos nessa fase, e contar com profissionais, como ginecologistas e hebiatras, pode facilitar o processo. A pediatra e hebiatra Tatiana Fonseca, professora do curso de medicina da Universidade Católica de Brasília (UCB), diz que o papel do profissional de saúde na adolescência é instrumentalizar os pais para esses diálogos, diminuindo as barreiras para que os filhos busquem informações nos locais adequados. "Muitas vezes, é difícil para os pais abordar certos assuntos, como a saúde sexual, pois na sua própria infância e adolescência o tema era um tabu, portanto é essencial criar um ambiente seguro e sem julgamentos para que o adolescente se sinta à vontade para fazer qualquer pergunta", detalha.

Culturalmente, é difundido que as meninas se consultem com um ginecologista regularmente no início da puberdade. "E após a primeira menstruação é interessante realizar uma consulta de tempos em tempos para avaliar o ciclo menstrual, possíveis sintomas ginecológicos, e discutir contracepção, quando necessário", explica Bruna Heinen, ginecologista especializada em endocrinologia do Hospital Santa Lúcia, de Brasília.

No entanto, também é recomendado que, na puberdade, adolescentes de ambos os sexos consultem um profissional que saiba orientar e avaliar todas as transformações que essa fase acarreta. Por isso, o médico de adolescentes (hebiatra) é o profissional ideal para exercer esse papel. Contudo, pediatras, clínicos gerais, médicos de família e comunidade, entre outros especialistas, também podem ajudar.

*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte

Adolesc

QUANDO PASSAR DE PEDIATRA PARA HEBIATRA?

- Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência vai dos 10 aos 19 anos, sendo essa a idade ideal para que o acompanhamento seja feito por um hebiatra, especialmente quando a puberdade já se iniciou e as dúvidas e dificuldades começaram a surgir.
- Para as garotas, a consulta com o ginecologista é culturalmente mais difundida, mas o hebiatra é o profissional ideal para ambos os sexos, já que ele aborda de forma completa todas as mudanças que ocorrem nesse período.

MUDANÇAS FÍSICAS NA PUBERDADE

Em meninas

- Crescimento das mamas
- Alargamento dos quadris
- Início da menstruação

Em meninos

- Desenvolvimento dos órgãos genitais
- Engrossamento da voz
- Crescimento da barba

Em ambos

- Crescimento geral do corpo, com aumento de estatura e peso
- Crescimento de pelos
- Acne

O diálogo aberto e a paciência são essenciais. Evite comentários negativos sobre a aparência e incentive hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e atividade física.

