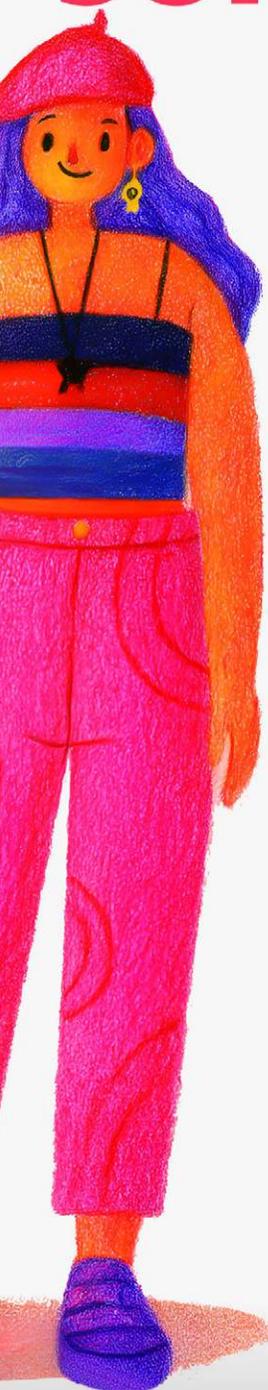


# Adolescência sem tabu



## PUBERDADE

- **Nas meninas:** deve ocorrer entre 8 e 13 anos
- **Nos meninos:** deve ocorrer entre 9 e 14 anos

Se as mudanças ocorrerem antes dos 8 anos nas meninas ou dos 9 nos meninos, é considerada precoce. Se não acontecerem até os 13 anos (meninas) e 14 (meninos), é tardia. Em ambos os casos, a investigação médica é fundamental.

## SAÚDE SEXUAL

- Conversar sobre sexualidade desde a infância, de forma natural e com linguagem clara, é crucial. Na adolescência, o diálogo deve se aprofundar em temas como relações sexuais, ISTs e gravidez. É vital que o adolescente tenha um ambiente seguro e sem julgamentos para tirar dúvidas e tomar decisões conscientes.

## MITOS COMUNS

- Muitos adolescentes acreditam em mitos como “todo mundo cresce na mesma velocidade” ou que “o corpo deve ser de revista”. A puberdade é um processo individual e as imagens nas redes sociais frequentemente não são reais. A irregularidade do ciclo menstrual nos primeiros anos após a menarca é normal, e é importante desmistificar a ideia de que meninos não se preocupam com a aparência, pois a pressão estética também os afeta.

## COMUNICAÇÃO EFICAZ

Para pais e responsáveis, o diálogo é a ferramenta mais poderosa. Tatiana Fonseca, pediatra e hebiatra, oferece três dicas essenciais:

- Estabeleça limites claros com amor: as regras dão segurança. Um adolescente que entende a importância de limites e rotinas se sente mais seguro e protegido, mesmo que em alguns momentos haja frustração.
- Seja um exemplo: crianças e adolescentes aprendem mais com atitudes do que com palavras. Seja o modelo de comportamento que você espera deles.
- Tenham assuntos em comum: interesse-se pelo universo do seu filho. Leia o que ele lê, ouça a música que ele escuta. Isso permite que você fale com propriedade sobre os temas, em vez de apenas criticar.

## Palavra do especialista

### Quais são as principais mudanças físicas esperadas na adolescência e como os pais podem ajudar os filhos a lidar com elas de forma saudável?

As modificações físicas na adolescência, conhecidas como puberdade, incluem o crescimento das mamas, o surgimento de pelos e a menstruação nas meninas, além do alargamento do quadril. Nos meninos, ocorrem o aumento dos testículos e do pênis, bem como a alteração da voz. Para ambos, há o estirão, uma fase de crescimento acelerado, e, para muitos, o surgimento de acne. As mudanças da puberdade podem afetar muito a autoestima, por isso é fundamental evitar comentários negativos sobre a aparência, orientar os filhos de que essa é uma fase normal, e incentivar hábitos saudáveis de alimentação e atividade física. Além disso, é importante valorizar seus esforços e conquistas. Caso a situação seja mais difícil do que o esperado, a busca por ajuda profissional é recomendada.

### Como diferenciar as mudanças de humor típicas da adolescência de sinais de ansiedade ou depressão?

Esse é um grande desafio. Na adolescência, a variação de humor é muito frequente. É comum acordar desanimado e, em 30 minutos, estar brincando — uma verdadeira montanha-russa emocional. As mudanças de humor na adolescência são passageiras, não impedem a rotina e variam de intensidade, mas a vontade de fazer as coisas não é perdida. Por exemplo, se um adolescente não quer sair do quarto para refeições familiares, mas fica entusiasmado ao ser chamado por um amigo, o diagnóstico para esse isolamento é: adolescência. Já na depressão, os sintomas são persistentes. Incluem alterações no apetite e no sono (para mais ou para menos), falta de prazer nas atividades, queda do desempenho escolar, sentimentos de inutilidade, culpa excessiva, irritabilidade e, frequentemente, pensamentos sobre morte. Nesses casos, os pais devem ficar em alerta. O que caracteriza a ansiedade é preocupação excessiva e medos desproporcionais, além de sintomas físicos, como taquicardia, tremores, suor excessivo e náuseas, sem uma causa médica justificável. A mente acelerada também pode dificultar o sono e a atenção.

### Qual o papel do hebiatra no acompanhamento dos adolescentes?

O principal papel é facilitar essa fase da vida, que, embora incrível, pode ser conturbada se não for devidamente acompanhada. Ele oferece suporte nas dúvidas e transformações biopsicossociais, assessorando o adolescente em seus medos e desafios. O hebiatra também orienta os pais e responsáveis, para que essa seja uma fase bem aproveitada e sem sequelas psicoemocionais, afinal, após essa transição, esses indivíduos se tornarão os protagonistas da sociedade.

Tatiana Fonseca é pediatra e hebiatra e professora do curso de medicina da Universidade Católica de Brasília (UCB)