

Puberdade e transformações

O que é a puberdade?

Fase da vida em que o corpo de uma criança se transforma, por meio de alterações hormonais, na forma de um adulto, adquirindo a capacidade de se reproduzir.

Transformações físicas

A puberdade é desencadeada pela ativação de hormônios sexuais (estrogênio e testosterona).

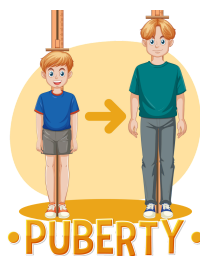
Meninas

- Entre 8 e 13 anos;
- Crescimento das mamas;
- Alargamento dos quadris;
- Pelos pubianos e axilares;
- Estirão de crescimento;
- Início da menstruação (menarca).



Meninos

- Entre 9 e 14 anos;
- Aumento dos testículos e do pênis;
- Pelos pubianos, axilares e faciais;
- Mudança na voz (engrossamento);
- Aumento da massa muscular e estirão de crescimento.



Mudanças comuns a ambos

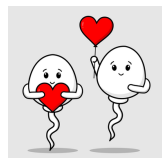
- Surgimento de acne.
- Intensificação do odor corporal.
- Aumento da oleosidade da pele e do cabelo.

Transformações emocionais

Marcada por oscilações de humor rápidas e uma maior sensibilidade a tudo.

A busca por identidade e o desejo de autonomia se intensificam, o que pode gerar conflitos e tornar a autoestima mais vulnerável.

Lembre-se: essas mudanças são parte do desenvolvimento saudável. É o cérebro se reorganizando e aprendendo a lidar com um mundo de emoções novas e mais complexas!



Integrantes

Ana Paula Souza da Silva
Camilly dos santos Moraes
Cláudio Márcio Magalhaes
Cristiele Vitória Franco Alves
Júlia de Moraes Oliveira
Juliana Marins de Oliveira
Loane Araujo Pereira
Lucas Silva da Silveira
Maria Rita Jardim da Silva
Taynara Panisset Sá Rego de Albuquerque
Yasmin Rosa Monteiro

Equipe de Coordenação Cema
Diretoria Cema

Contato

Espaço de Promoção Saúde, 2º andar

Escola de Enfermagem - UFF

Insta: @espacoabertosaudefuff

E-mail: @espacoabertosaudefuff@gmail.com

Realização:



Apoio:



Sabia que a UFF tem um setor especializado em IST?

R. Prof. Hernani Pires de Melo, 71 - Ingá,
Niterói - RJ, 24210 - 130. De 09h às 22hrs
- Tel.: (21) 2629-2494

Coordenação

Prof. Dr. Jorge Luiz Lima/MEP e MGE



Fique Ligado na Sua Saúde!



Adolescer com Saúde



Saúde mental

O que é?

É como você está por dentro e por fora: estar **de boa** com seus sentimentos e pensamentos, mesmo com o estresse e os rolos normais da vida. É ter a cabeça no lugar para crescer e mandar bem.

Ansiedade

- Sinais de alerta: preocupação constante c/ o futuro; problemas alimentares (falta de apetite ou excessivo); fadiga; insônia ou dormir em excesso; roer as unhas; arrancar os cabelos; dificuldade de concentração.
- Fatores relacionados:** bullying; preocupação com aparência; crise de identidade; problemas familiares; consumo de álcool e drogas; decepções amorosas; e dificuldade em pertencer a grupos sociais.

Depressão

É mais do que um "dia ruim". Fique esperto se a **tristeza não passa**, a **irritação é demais**, você só quer **se isolar**, perde a graça nas coisas que curti (tipo jogos/hobbies), ou se o **sono/apetite desregula**.

Relação com adolescência

É a fase do "quem sou eu?". A puberdade traz **mil mudanças** no corpo e nos hormônios. Você quer mais **liberdade** (autonomia) e se encaixar. Essa pressão toda pode deixar o emocional meio instável.

O que fazer?

Troque ideia com alguém de confiança, sem medo de ser julgado. Mantenha uma rotina **saudável** (dormir bem, se exercitar). Se a barra pesar muito e os sinais acima ficarem intensos, **peça ajuda!** Um profissional (terapeuta/psicólogo) pode te dar o upgrade que você precisa.

Procure Posto de Saúde - UBS;

Procure Centro de Atenção Psicossocial -CAPS;

Não tenha vergonha de pedir ajuda!



Escaneie o QR Code para saber mais

Gravidez na adolescência

Como evitar?

- Planejamento familiar + métodos contraceptivos

Quais são os métodos contraceptivos?

- DIU (dispositivo intrauterino);
- Implanon (chip);
- Preservativo masculino;
- Preservativo interno;
- Anticoncepcional injetável e oral (injeção e pílula);
- Pílula do dia seguinte.

Quais são os impactos?

- Risco maior de complicações.
- Corpo ainda em desenvolvimento, não preparado.
- Ansiedade, medo e risco de depressão.
- Preconceito e estigmatização social.
- Abandono ou atraso nos estudos.
- Mudança no papel social: de adolescente para mãe.
- Dependência financeira da família ou do parceiro.

É uma responsabilidades de quem?

- Legalmente, a responsabilidade é dos pais ou responsáveis pela adolescente. Além disso, o parceiro pode ser responsável, caso seja maior de 18 anos e a adolescente ser menor de 14 anos.

OBS: Art. 217-A do Código Penal - sexo com menores de 14 anos = estupro consensual.

O que o SUS oferece?

- Educação em saúde;
- Acesso a métodos contraceptivos;
- Consultas de pré-natal;
- Oferece suporte psicológico e social;
- Parto seguro, e atendimento ao recém-nascido.



IST



O que são ISTs?

São infecções causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos, transmitidas principalmente através do contato sexual (oral, vaginal, anal) sem o uso de preservativo com uma pessoa que esteja infectada.

Alguns exemplos:

- Herpes;
- Sífilis;
- HIV/aids;
- Gonorréia/ clamídia;
- Hepatites virais (vacina);
- HPV (vacina).



Como evitar uma IST?

O SUS oferece várias formas de cuidado e prevenção gratuitas!

- Use preservativos em todas as relações.
- Faça testes regularmente.
- Esteja em dia com as vacinas!
- O uso de lubrificantes reduz o risco de lesões e transmissão, durante sexo anal ou vaginal;
- Comunicação aberta- conversar sobre ISTs, histórico sexual e prevenção com parceiros.

Conheça a PrEP e a PEP!

- **PrEP** (Profilaxia Pré-Exposição): uso diário de um medicamento por pessoas não infectadas pelo HIV;
- **PEP** (Profilaxia Pós-Exposição): medida de urgência - uso de antirretrovirais, após uma situação de risco para reduzir a chance de infecção pelo HIV. Deve ser iniciada em até 72 horas.

Curiosidade:

A vacina contra HPV previne a doença e também o câncer de útero, intestino (colón, retal) e garganta. As doses foram ampliadas até os 18 anos.

