

MUDANÇAS CORPORAIS

A Puberdade é uma fase de mudanças físicas e hormonais que marca o início da adolescência. Ocorrem diversas transformações naturais:

No corpo feminino:



Crescimento do corpo ("estirão"), começando pelas mãos e pés.



Desenvolvimento das mamas e surgimento de pelos nas axilas e na região íntima.



Quadris ficam mais arredondados e a cintura mais fina.



Ocorre o início da menstruação (menarca).



Maior transpiração, odores corporais e aparecimento de espinhas devido aos hormônios.

No corpo masculino:



Crescimento acelerado do corpo, aumento da altura e alteração na voz.



Alargamento dos ombros e aumento da força muscular.



Crescimento de pelos e desenvolvimento da genitália.



Maior transpiração, odores corporais, surgimento de espinhas e aumento da oleosidade da pele.



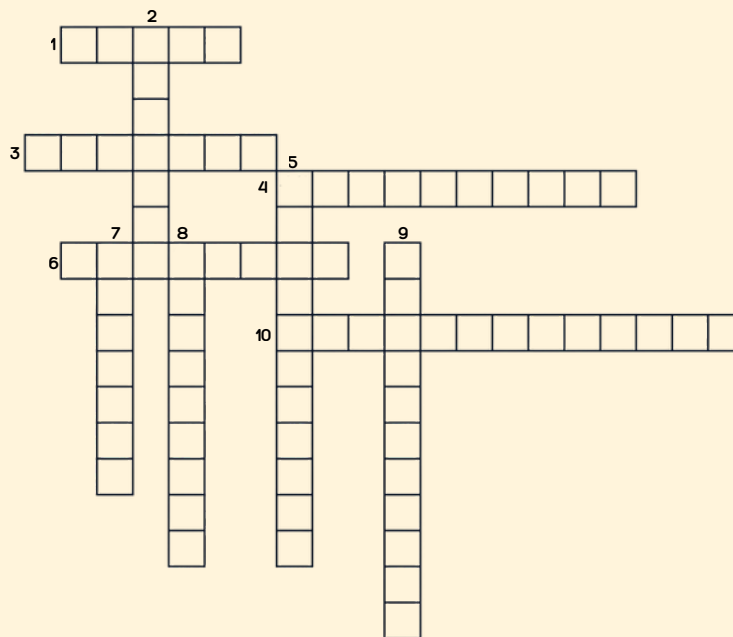
Primeira ejaculação (semenarca) e possibilidade de poluição noturna.

Ejaculação involuntária que pode acontecer durante o sono na adolescência.

Todas essas mudanças são naturais e fazem parte do desenvolvimento do corpo.

CRUZADINHA

Complete a cruzadinha com palavras usando as dicas abaixo.



DICAS

HORIZONTAL

- Nascem em novas partes do corpo, como axilas e região pubiana.
- Pequena "bolinha" inflamada que costuma aparecer no rosto devido à oleosidade da pele.
- É o modo como você se vê e o quanto você gosta e valoriza quem você é.
- Sentimento que devemos ter pelo corpo alheio e pelas diferenças.
- Palavra que significa dar ou receber permissão para algo.

VERTICAL

- Saber a hora de dizer "pare" para proteger o seu corpo e seu espaço.
- O ato de cuidar de si mesmo, tanto do corpo quanto da mente.
- Nome dado ao crescimento rápido e repentino na altura.
- Nome do período de transição da infância para a adolescência.
- Produto usado para controlar o odor das axilas, que se torna mais forte nesta fase.

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderneta de saúde do adolescente**: passaporte para a cidadania (masculino). 4. ed. Brasília, DF: MS, 2017. Disponível em: https://bvsmssaude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_masculino_4edfrempr.pdf. Acesso em: 7 mai. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderneta de saúde do adolescente**: passaporte para a cidadania (feminina). 4. ed. Brasília, DF: MS, 2017. Disponível em: https://bvsmssaude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_feminina_4edfrempr.pdf. Acesso em: 8 mai. 2026.

Leia o qr code e acesse o material online.



UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE
ESCOLA DE ENFERMAGEM AURORA DE AFONSO COSTA
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM MATERNO-INFANTIL E
PSIQUIÁTRICA
DISCIPLINA: ENFERMAGEM NA SAÚDE DA CRIANÇA E DO
ADOLESCENTE III



CRESCER é NORMAL!

Entenda o seu corpo,
suas emoções e como
se cuidar!



A pré-adolescência é uma fase
cheia de mudanças e
aprendizados.
Conhecer o próprio corpo e
cuidar da saúde é muito
importante!

Autores:

Cristiele Vitória Franco Alves

Douglas Sá Marins

Loane Araujo Pereira

Maria Vitória Gonçalves Ramalho

Taynara Panisset Sa Rego de Albuquerque

Orientação:

Luciana Rodrigues da Silva

Tatiane Marinz de Souza Luquez

MENSTRUAÇÃO

É um sangramento mensal que ocorre quando o corpo amadurece. No início, é normal o ciclo ser irregular e variar na quantidade de sangue.

Quanto tempo dura?

De 3 a 7 dias.



Qual é o intervalo comum?

Entre 21 e 35 dias.

Como cuidar?

Use absorventes adequados, troque com frequência e mantenha a higiene íntima. Se o fluxo for muito intenso, causar muita dor ou se o ciclo for muito irregular, busque ajuda nos serviços de saúde.

O **Programa de Promoção e Proteção da Saúde e da Dignidade Menstrual** garante a distribuição gratuita de absorventes pela Farmácia Popular para pessoas em vulnerabilidade, promovendo ações educativas para combater o estigma e a pobreza menstrual no Brasil.

E as cólicas?



Use compressas mornas e o medicamento que seu médico te prescreveu para cólicas menstruais. Se a dor for muito forte e te impedir de fazer suas atividades, procure ajuda nos serviços de saúde.

A menstruação é um processo natural do corpo feminino, não sinta vergonha.

Anote aqui seu ciclo menstrual:

Anote, a cada mês, o dia que inicia e o dia que termina o sangramento.

Mês	Jan	fev	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dez
Ano												
20__												
20__												
20__												
20__												
20__												
20__												
20__												
20__												
20__												

Brasil (2024).

EMOÇÕES

Nessa fase é comum sentir várias emoções intensas. Está tudo bem!!



Mudanças de humor

Você pode ficar feliz, triste, irritado(a) ou ansioso(a) sem motivo aparente.



Vergonha ou insegurança

Fazer coisas novas pode dar medo, mas faz parte do crescimento



Converse sempre

Falar com alguém de confiança ajuda a aliviar e entender o que você sente.

Suas emoções são importantes! Não guarde tudo só pra você.



AUTOESTIMA

Autoestima

A autoestima é a forma como a pessoa se vê e se valoriza. Ter uma boa autoestima ajuda na confiança, no respeito por si mesmo e nas relações com os outros.



Aceitação e valorização pessoal

Respeitar seu corpo, compreender as mudanças da puberdade e evitar comparações são atitudes importantes para o autoconhecimento e a valorização pessoal. Reconhecer suas qualidades e acreditar em si mesmo ajuda a desenvolver confiança, autoestima e uma relação mais saudável consigo.



Na pré-adolescência, as mudanças hormonais e emocionais podem influenciar a autoestima. Por isso, é importante valorizar suas qualidades e respeitar seu próprio tempo.

AUTOCUIDADO

Na pré-adolescência, o autocuidado é importante para acompanhar as mudanças do corpo e das emoções. Criar hábitos saudáveis, cuidar da higiene, da alimentação e do bem-estar emocional ajuda a promover mais saúde, autoestima e qualidade de vida.



Hábitos Saudáveis

A higiene pessoal, os cuidados com o corpo e a pele, além da atenção à saúde mental, fazem parte do autocuidado. Pequenos hábitos diários ajudam no bem-estar, na saúde e na autoestima.

- Lavar o rosto e cuidar da pele
- Manter os cabelos limpos e cuidados
- Ter uma alimentação saudável
- Dormir bem e descansar
- Praticar atividades físicas
- Respeitar as mudanças do corpo
- Evitar comparações
- Conversar sobre sentimentos
- Procurar ajuda quando necessário
- Cuidar da saúde mental

RESPEITO

Seu corpo merece respeito, vindo de você e dos outros.

Na puberdade, tudo muda: corpo, emoções, amizades e até a forma como a gente se enxerga. E é justamente nessa fase que o respeito se torna muito importante

- reconhecer limites;
- cuidar das palavras;
- entender sentimentos;
- tratar as pessoas com dignidade.



Autorrespeito

- reconhecer seu valor;
- não aceitar humilhações;
- saber dizer "não";
- cuidar do próprio corpo e emoções;
- não se diminuir para ser aceito.

