



PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

Para adolescentes meninos:

CORPO HUMANO

Às vezes você se sente diferente de todos e até mesmo deslocado?! Saiba que a adolescência é uma fase cheia de mudanças, sejam comportamentais ou físicas! Todos passam por isso e ninguém está sozinho nessa. Por isso, vamos mostrar as mudanças comuns nos meninos:

Mudanças físicas



- Começam a crescer os pelos do rosto (barba, bigode), das axilas e de todo o corpo;
- A laringe cresce, por isso a voz começa a engrossar;
- Entre 11 e 16 anos acontece um crescimento muito rápido em altura, conhecido como “estirão”;
- Podem surgir espinhas (beber bastante água pode ajudar);
- O pênis e os testículos se desenvolvem;



Mudanças comportamentais

Os hormônios envolvidos na puberdade acabam afetando diretamente o comportamento dos meninos e isso faz com que mudem muito de humor. Agressividade, tristeza, felicidade, agitação e preguiça são comuns. É importante não se cobrar tanto e tentar lidar com essas mudanças... Exercícios físicos e músicas calmas são ótimas maneiras de tranquilizar o pensamento, ajudando no humor.



Agora que te mostramos os acontecimentos normais da puberdade, observe-se! Em caso de mudanças severas (comportamentais ou físicas) é importante o acompanhamento de um profissional. Caso necessário converse com um adulto.

Referências: <https://m.suapesquisa.com/ecologiasaude/adolescencia.htm>
<https://institutopensi.org.br/blog-saude-infantil/mudanca-de-voz-no-adolescentes/>
<http://www.adolescencia.org.br/site-pt-br/corpo-do-menino>
 Imagens: Internet (Burst/Pexels/Pixabay/Unplash)



www.meninosdeluz.org.br



pensa.imagina.inventa@gmail.com



[@projeto.pensa.imagina.inventa](https://www.instagram.com/projeto.pensa.imagina.inventa)