

PUBERDADE FEMININA

A puberdade refere-se ao conjunto de manifestações biológicas, internas e externas, que ocorrem durante a fase de adolescência; portanto não é sinônimo dela e sim uma parte desse período.

O termo puberdade se origina do latim _____, que significa idade fértil. Aspecto marcante desse momento, para ambos os sexos.

A primeira manifestação visível de puberdade na maioria das meninas é o surgimento do broto _____, em média aos 9,7 anos. Esse fenômeno é chamado de _____. O broto mamário pode, de início, ser doloroso e unilateral, demorando, cerca de 6 meses para o crescimento da outra mama. É importante que a menina aprenda e acostuma-se a examinar seus seios _____, sendo um bom período para esse auto-exame 7 dias após a menstruação.

Geralmente, cerca de 6 meses após a telarca, surge a pubarca ou a adrenarca, que é o aparecimento dos pêlos _____.

Os pêlos _____ se iniciam em média aos 10,4 anos, acompanhados pelo desenvolvimento das glândulas _____, que trazem o odor característico do adulto. Momento importante para orientações gerais de higiene.

É freqüente corrimento vaginal claro nos 6 a 12 meses que antecedem a primeira _____, conhecida como _____, fato marcante da puberdade feminina. A idade média da menarca em nosso meio é de 12,2 anos, mas pode ocorrer entre 9 e 16 anos.

Se ocorrer antes dos 9 anos, ou se, aos 14 anos, ainda não tiver iniciado o crescimento dos seios e de penugens embaixo dos braços e no púbis, é indicado que se procure um médico para uma consulta.

As adolescentes ainda crescem em média 4 a 6 cm nos 2 ou 3 anos pós-menarca.

A pele fica mais oleosa, facilitando o aparecimento de _____, que não devem ser espremidas. Se a adolescente se sentir incomodada com isso, ou as espinhas forem muitas, ela deve procurar um consulta médica.

A PUBERDADE MASCULINA

A puberdade refere-se ao conjunto de manifestações biológicas, internas e externas, que ocorrem durante a fase de adolescência; portanto não é sinônimo dela e sim uma parte desse período.

A primeira manifestação da puberdade no sexo masculino é o aumento do volume _____, em média aos 10,9 anos. O saco _____ torna-se mais baixo e alongado, mais solto e enrugado. O crescimento peniano começa, em geral, um ano após o crescimento dos _____. Primeiro o pênis cresce em tamanho e depois em _____. Quando o adolescente termina sua fase de crescimento, seu pênis atinge em média 15 cm, quando ereto. Esse tamanho pode variar de 2 a 3 cm para mais ou para menos.

Os pêlos pubianos aparecem em torno dos 11,3 anos, os pêlos axilares, em média aos 12,9, e os pêlos faciais e do restante do corpo ocorrem em média aos 14,5 anos.

A idade da primeira _____, conhecida como semenarca ou _____, ocorre em média aos 12,8 anos.

Geralmente, acontece também a _____, ou seja, a ejaculação involuntária de sêmen quando o adolescente está dormindo, decorrente de um estímulo cerebral para sonhos eróticos que levam ao _____.

A mudança da voz, ora fina ora _____, ocorre tardiamente.

A ginecomastia puberal (aumento do tecido mamário) verifica-se em grande parte dos adolescentes masculinos.

T B L R X J G V V E O D Y E W
Q E L A X K X K V K R C T J R
O P S N T N H O G E T A U A M
Z R I T Q O A D S T E D D C A
C J G W I C R P N R M Q M U T
A U Q A U C E C U Q A Z C L J
D Y E L S R U R S V I F I A J
N D O C M M Z L J E D N C C M
K P C A S B O V A T K G U A K
U G R Q W N O T U R N A T O L
W C O L U C I T S E T B W I V
A M X O L Y W F H J A K R G K
G J X K Q H Q V K Q A G J I X
F T S D I C S J M O D Y J H U
R J A W A Z Q Y G A C G X G I

O N O P S Q D A D P L O H F Z
I C Q M T X C R U U E P M C R
R B C F E R M B E T M J O R S
A K E V A N I W N S K W L U P
M U I L S A S E R A L I X A U
A R E O N A M T O D J R S A B
M T P O I L H B R P J V K C E
L B S I A S U N S U U F Y M R
P V F S U D O R I P A R A S T
M E N A R C A V B P Y C P X A
M E D Z Z R J W U J S E A B S
M T C L B O N W F C W E D O P
L U Y R C J Q O V I Q K G O S
Z A X Y R C F J O M O J S T T
C A L A F X G I S R N F G Q E