

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 consulto médica.

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

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.

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	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	J	O	M	O	J	S	T
C	A	L	A	F	X	G	I	S	R	N	F	G	Q	E