

## 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 pubertas, 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 mamário, em média aos 9,7 anos. Esse fenômeno é chamado de telarca. 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 mensalmente, 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 pubianos.

Os pêlos axilares se iniciam em média aos 10,4 anos, acompanhados pelo desenvolvimento das glândulas sudoríparas, 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 menstruação, conhecida como menarca, 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 espinhas, 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 testicular, em média aos 10,9 anos. O saco escrotal torna-se mais baixo e alongado, mais solto e enrugado. O crescimento peniano começa, em geral, um ano após o crescimento dos testículos. Primeiro o pênis cresce em tamanho e depois em diâmetro. 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 ejaculação, conhecida como semenarca ou espermarca, ocorre em média aos 12,8 anos.

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

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

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

## 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 pubertas, 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 mamário, em média aos 9,7 anos. Esse fenômeno é chamado de telarca. 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 mensalmente, 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 pubianos.

Os pêlos axilares se iniciam em média aos 10,4 anos, acompanhados pelo desenvolvimento das glândulas sudoríparas, 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 menstruação, conhecida como menarca, 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 espinhas, 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 testicular, em média aos 10,9 anos. O saco escrotal torna-se mais baixo e alongado, mais solto e enrugado. O crescimento peniano começa, em geral, um ano após o crescimento dos testículos. Primeiro o pênis cresce em tamanho e depois em diâmetro. 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 ejaculação, conhecida como semenarca ou espermarca, ocorre em média aos 12,8 anos.

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

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

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