

## **Orientações para as resoluções das situações-problema: O que é ser adolescente?**

Esclareça sobre as transformações físicas, psicológicas e emocionais que acontecem na puberdade, explicando por que elas acontecem durante a adolescência. Deixe claro o que significa puberdade, adolescência e sexualidade. Direcione o debate para que a turma dialogue e reflita sobre aspectos negativos e positivos de ser adolescente, como o adolescente é visto pela sociedade, o que os estudantes pensam sobre sexualidade, como compreender e ser compreendido em relação a todas as transformações do corpo e do espírito que acontecem nessa etapa da vida. Enfatize que é por meio da compreensão das transformações físicas, psicológicas e emocionais durante a adolescência, que se pode identificar formas de respeitar a si mesmo e aos outros.

De maneira geral, oriente os alunos para a elaboração de soluções baseadas no respeito às mudanças durante a adolescência, que são um conjunto de transformações hormonais, físicas e emocionais, as quais compreendem a puberdade. Tais alterações podem implicar em mudanças de humor, na percepção de si mesmo e na autoimagem, na expressão, nas manifestações em redes sociais, na preferência por leituras, filmes, esportes, roupas, músicas, programas... Isso tudo faz parte do desenvolvimento da sexualidade. Conforme orientações da caderneta do adolescente elaborada pelo MEC, sentir o corpo "diferente" é normal na adolescência, pois este é um período no qual acontecem mudanças no corpo, nos sentimentos, no humor, no jeito de enxergar a si mesmo e ao mundo, enquanto aumentam as atividades e as responsabilidades.

Assim, cada situação-problema pode ser resolvida de diversas maneiras. Abaixo seguem orientações de possíveis resoluções com base em documentos sobre a temática sexualidade na adolescência.

Cardenetas de Saúde do Adolescente, disponível em:

[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta\\_saude\\_adolescente\\_menino.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_menino.pdf) e  
[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta\\_saude\\_adolescente\\_menina.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_menina.pdf)

-----

### **Situação-problema 1:**

Estou me olhando no espelho. Percebo que meu corpo não é mais o mesmo... Há um mês eu não tinha barba, não tinha essas espinhas na testa e minha voz era mais aguda. Tenho vergonha de conversar com meus colegas e estou

evitando sair de casa até que essa situação passe. O que está acontecendo comigo? Quando isso vai parar? O que devo fazer?

**Resolução:**

*A puberdade nos meninos começa em torno dos 13 anos, quando começam as alterações na voz, o desenvolvimento de pelos pubianos, nas axilas e no peito, aumento da massa muscular, entre outras alterações. Não há nada que se possa fazer para evitar essas transformações que são naturais para todas as pessoas, o melhor a fazer é compreender essas alterações para viver bem com elas e saber como cuidar do corpo, desde como manter a higiene pessoal até a aceitação da imagem pessoal.*

---

**Situação-problema 2:**

Acabei de chegar em casa, estava na aula de dança pela primeira vez depois das férias. Estou insegura e assustada: durante a aula percebi que minha roupa está apertada, principalmente na parte dos quadris e do peito. Ao colocar a meia calça também vi que estou com mais pelos nas pernas do que antes. O que está acontecendo comigo? Estou doente?

**Resolução:**

*A puberdade nas meninas começa em torno dos 11 anos, quando começa o alargamento em ossos da bacia, o início do ciclo menstrual, desenvolvimento das mamas, acúmulo de gordura nos quadris e coxas, crescimento de pelos pubianos e nas axilas. Não há nada que se possa fazer para evitar essas transformações que são naturais para todas as meninas, o melhor a fazer é compreender essas mudanças no corpo e no espírito para viver bem com elas e saber como cuidar do corpo, desde a higiene pessoal até questões de auto aceitação e convivência com outras pessoas.*

---

**Situação-problema 3:**

Tenho 13 anos. Assisti a um filme e me identifiquei com as personagens: uma menina que mudou de cidade para morar com o pai, mas não se relacionava bem com os irmãos. Ela conheceu um menino na escola e eles ficaram muito amigos. Me sinto muito emotiva e sensível a tudo que acontece ao meu redor, choro assistindo a programas de televisão e propagandas! Por que estou assim? Também tenho sentido dores na região da barriga, perto da bexiga, não sei o que fazer! Será que estou doente? O que está acontecendo comigo?

**Resolução:**

*A puberdade nas meninas começa em torno dos 11 anos, quando começa o alargamento em ossos da bacia, o início do ciclo menstrual, desenvolvimento das mamas, acúmulo de gordura nos quadris e coxas, crescimento de pelos pubianos e nas axilas. Não há nada que se possa fazer para evitar essas transformações que são naturais para todas as meninas, o melhor a fazer é compreender essas mudanças no corpo e no espírito para viver bem com elas e saber como cuidar do corpo, desde a higiene pessoal até questões de auto aceitação e convivência com outras pessoas. O que está acontecendo com a personagem são alterações hormonais que compõem a puberdade e caracterizam o início do ciclo menstrual, o que provoca cólicas uterinas, alterações no humor, aumento da sensibilidade emocional. Isso é normal. Algumas meninas podem apresentar mais sensibilidade, outras podem não ter cólicas menstruais, tudo depende de como os hormônios do ciclo menstrual atuam no seu organismo.*

---

**Situação-problema 4:**

Tenho 16 anos e meu namorado é meu colega de classe. Meus pais são meus amigos, sempre me apoiaram. Mas estou com medo de contar à minha mãe que minha menstruação está atrasada, porque pode ser um indicativo de gravidez. Ela confia muito em mim e sinto estar decepcionando-a se isso acontecer agora. Meu namorado e eu estamos assustados com a ideia de ter um filho ou uma filha, não planejamos isso, sempre usamos camisinha. Será que posso estar grávida? O que devo fazer? Com quem devo conversar?

**Resolução:**

*Durante a puberdade, o ciclo menstrual pode ser irregular devido aos hormônios que atuam no organismo feminino. Isso é normal na maioria dos casos. Algumas meninas podem apresentar mais sensibilidade emocional durante o período menstrual ou antes dele, em outras meninas acontecem atrasos na vinda da menstruação que podem estar relacionados a alguma disfunção hormonal, por exemplo a síndrome dos ovários policísticos. Nem sempre esse atraso indica gravidez. O ideal é conversar com pessoas com quem se tenha intimidade e confiança e ir ao médico ou médica especialista (ginecologista).*

---

**Situação-problema 5:**

Tenho 14 anos e estudo no último ano do Ensino Fundamental. Sou muito magra para minha altura e ultimamente tenho perdido muitos cabelos durante o banho. Tenho notado que minhas unhas estão quebrando com facilidade. Participo de muitas atividades extraclasse: natação, artesanato, basquete e teatro. Eu me alimento apenas quando estou na escola, porque meus pais trabalham muito e não têm tempo de preparar refeições em casa. Minha amigas todas já ficaram menstruadas, mas eu ainda não. Tenho vergonha de contar isso a elas. Por que isso está acontecendo? O que posso fazer? Será que tem algo a ver com meus cabelos que estão caindo e minhas unhas quebrando?

**Resolução:**

*A puberdade nas meninas geralmente começa a partir dos 11 anos, podendo coincidir com o início do ciclo menstrual. Não há nada que se possa fazer para evitar essas transformações que são naturais para todas as meninas, o melhor a fazer é compreender essas mudanças no corpo e no espírito para viver bem com elas e saber como cuidar do corpo, desde a higiene pessoal até questões de auto aceitação e convivência com outras pessoas. O que está acontecendo com a personagem pode estar relacionada com a deficiência de nutrientes, já que sua alimentação é restrita e ela relata que é magra. A alimentação não equilibrada, especialmente na puberdade, pode levar a alterações hormonais que provocam atraso no início do ciclo menstrual. A personagem não deve ter vergonha de falar sobre isso, pois nem todas as meninas iniciam a puberdade e o ciclo menstrual na mesma idade. Ela deve conversar com alguém com quem tenha intimidade e confiança e solicitar aos familiares uma visita ao médico ou médica especialista (ginecologista).*

---

**Situação-problema 6:**

Sou muito alto para minha idade. É isso que eu acho quando me olho no espelho. Cresci muito nos últimos meses. Depois que fiz 14 anos, parece que tudo mudou. Eu moro com minha avó, mas ultimamente não gosto mais de sair com ela para fazer compras. Também não gosto mais de jogar vídeo game. Comecei a perceber minha colega de classe de uma forma diferente... todos os dias me arrumo para ir à escola pensando no que ela vai pensar de mim. Por que estou me sentindo assim, tão diferente? Será que estou com problemas psicológicos? Por que cresci tanto nos últimos meses?

**Resolução:**

*A puberdade nos meninos começa em torno dos 13 anos, podendo variar de pessoa para pessoa. É nesse período que começam as alterações na voz (fica mais grossa), nascem pelos nas partes íntimas, nas axilas e no peito, aumenta a massa muscular e a altura, entre outras alterações que são naturais para todas as pessoas. A*

*personagem da situação-problema está passando por várias dessas alterações ao mesmo tempo, incluindo mudanças emocionais em decorrência da descoberta das preferências, o desenvolvimento da sexualidade, o cuidado em relação a imagem pessoal, despertado pelos sentimentos em relação a outras pessoas. Isso deve ser aceito de maneira normal e discutido abertamente, não se trata de problema psicológico, mas sim de mudanças durante a adolescência que decorrem da puberdade.*

---

-

**Situação-problema 7:**

Me sinto feio e gordo. Meus pais se separaram e acho que é por minha culpa: ando meio irritado, estou comendo demais, não consigo estudar e minhas notas baixaram. Meus amigos são mais altos que eu. Tenho vergonha de usar bermudas e chinelos porque estou com alguns pelos nas pernas e nos dedos dos pés. Por que engordei? Quando esses pelos vão parar de crescer? Não sinto vontade de sair do quarto... o que está acontecendo comigo?

**Resolução:**

*A puberdade nos meninos começa a partir dos 12 ou 13 anos. Nessa idade, a voz começa a ficar grossa, crescem pelos na região genital, nas axilas, nos dedos dos pés, no peito e em outras partes do corpo, inclusive no rosto. Acontece o aumento da massa muscular e na altura, entre outras alterações. Essas transformações são naturais para todos os meninos, por isso precisamos compreendê-las para viver bem com a gente mesmo e com as outras pessoas. Saber como cuidar do corpo nessa fase, aprendendo a nos aceitar como somos, pensando que essa etapa da vida logo vai passar, sendo que ela é necessária para passarmos à vida adulta. É muito importante entendermos que cada pessoa é única, mas que essas transformações acontecem para todos os adolescentes, portanto, é preciso ter paciência com si mesmo para vivenciar a puberdade compreendendo o próprio corpo, respeitando-se fisicamente e emocionalmente. Além de respeitar as diferentes mudanças vividas por nossos amigos e amigas, que estão passando pela mesma fase.*