

Editorial

Tem dias que você se sente como se estivesse todo desenhado? O tom da voz muda sem você conseguir controlar, dá vontade de ficar sozinho sem falar com ninguém e, quando você se olha no espelho, leva um susto com a quantidade de espinhas e os pelos que crescem sem nem perceber. Quem nunca passou por isso?



Essas mudanças físicas e de comportamento fazem parte da adolescência de todo mundo – embora em alguns fiquem mais evidentes. É por isso que preparamos uma edição especial sobre o tema. Nela, você pode saber mais sobre coisas estranhas e até mesmo chatas, mas normais, que acontecem com os adolescentes e entender o porquê delas. Boa leitura e *keep calm*, que tudo passa!

7 COISAS ESTRANHAS, mas normais, que acontecem com os adolescentes

1

Irritação por todo lado

A mudança de humor é uma adaptação aos desafios que os adolescentes começam a ter, pois, nesta fase, são muitas questões mexendo com o jovem ao mesmo tempo. De acordo com o pediatra José Paulo Ferreira, membro do Comitê de Pediatria do Desenvolvimento e Comportamento, da Sociedade de Pediatria do Rio Grande do Sul, essa irritação tem até nome: Síndrome da Adolescência Normal. Nem todo jovem passa por ela, mas é uma situação absolutamente normal, pois é uma etapa na qual a pessoa muda o jeito de agir e acontecem alterações no humor e no corpo. **“O adolescente passa de criança a adulto em questão de três anos”**, observa.



2

Meu quarto, meu mundo

Nem todo jovem passa pela fase de se isolar, mas muitos preferem evitar contato com adultos por ter pensamentos diferentes. Isso acontece porque, nessa idade, começam os questionamentos sobre certos fatos e os adolescentes criam os próprios valores.



“O adolescente passa de criança para adulto em questão de três anos. Todos nós, adultos, já passamos por isso, e cada um sofre de uma maneira”
JOSÉ PAULO FERREIRA
Pediatra

Divulgação

3

Pé grande

O crescimento das extremidades começa antes do resto do corpo. Isso acontece tanto com os meninos quanto com as meninas, e acaba fazendo com que o adolescente se atrapalhe nas tarefas diárias e se sinta estranho – levanta a mão quem nunca saiu tropeçando ou derrubando alguma coisa em casa?! **“É aquele guri que não cresceu ainda, mas está com um pé grande, um dedão maior. Isso é um prenúncio que o corpo vai começar a se desenvolver”**, detalha o médico José Paulo Ferreira.



4

Uma hora a voz fica fina, outra hora, fica grossa

O pediatra explica que, além de o corpo amadurecer, as cordas vocais também ficam adultas. Apesar disso aparecer mais nos meninos, também ocorre com as gurias. A fase de ficar com dois tons de voz é normal – às vezes, ela está infantil e depois está adulta. Isso integra toda mudança corporal e passa quando as cordas vocais ‘amadurecem’.

5

Sono, muito sono

Segundo o pediatra José Paulo Ferreira, o sono excessivo tem a ver com a modificação do comportamento dos adolescentes, que começam a ficar até a madrugada nas redes sociais, jogando games ou assistindo a séries, e acabam querendo trocar o dia pela noite. **“Então, eles já acordam de mau humor, com sono, pois acabam ficando até 2 horas da manhã no Facebook, WhatsApp, o que é um problema e entra em outra situação que não é apenas do adolescente, mas de toda nossa sociedade moderna com esse excesso de mídias sociais”**, alerta.

6

Por que tenho tantos pelos?

Os pelos vêm com a puberdade, que além de promover modificações corporais, gera alterações hormonais. Os meninos, na maioria das vezes, possuem mais pelos do que as meninas. Alguns começam a ter cabelos por todas partes do corpo, o que é uma questão biológica. Já as gurias têm pelos mais suaves.

7

Tá difícil prestar atenção

Segundo o pediatra José Paulo Ferreira, em geral, a falta de atenção está relacionada às prioridades de cada um – não tem relação direta com as modificações do corpo. A adolescência é uma fase de muitos pensamentos e cabeça sempre cheia de novidades. **“Então, muitas vezes, o jovem acha que prestar atenção na aula já não é mais importante e prefere ficar no celular ou até sem fazer nada.”**



“As mudanças no corpo podem ser vividas com ansiedade, pois o jovem perde o controle sobre os aspectos do próprio desenvolvimento. O desconforto não é apenas em mostrar para os outros. Para muitos, também é difícil encarar o próprio espelho.”
DANIELA GRAEF
Psicóloga

Divulgação