

LIZZIE COX &
DAMIEN WEIGHILL

Coisas de RAPARIGA

SER ADOLESCENTE



booksmile

ÍNDICE

Afinal, o que é a puberdade?.... 4

Mas... a puberdade acontece porquê?.....6

O jogo do cérebro...8

Vamos falar de seios...10

O soutien: tudo o que precisas de saber...12

O período.....14

Pelo sim, pelo não.....18

Borbulhas e pele.....20

Olhos e dentes.....24

Odor corporal e higiene pessoal.....26

Pés, para que vos quero?.....28

Os rapazes e a puberdade.....30

O amor e as relações.....32

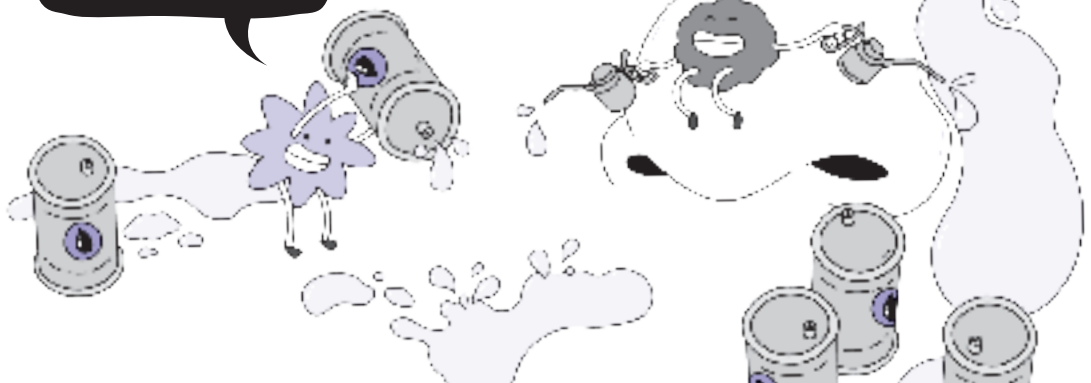
O sexo e como são feitos os bebés.....36

A contraceção.....38

ENTENDE
AS MUDANÇAS
DO TEU CORPO
NA PÁGINA 14



DESCOBRE
OS CUIDADOS COM
A PELE NA PÁGINA 22





APRENDE ACERCA
DAS DIFERENTES
FAMÍLIAS NA
PÁGINA 56



Alimentação saudável
e boa forma..... 40

Imagem corporal..... 42

Censura corporal..... 44

Redes sociais e telemóveis..... 46

Cyberbullying..... 48

Bullying e pressão dos pares..... 50

Vida escolar..... 52

Sexismo e igualdade de género..... 54

Conversas de família..... 56

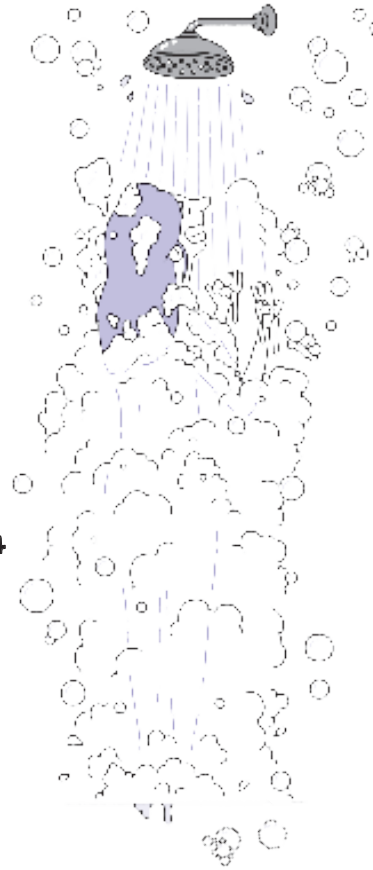
Depressão..... 58

Crescer feliz..... 60

Vocabulário útil..... 62

Índice remissivo..... 63

Guia para adultos..... 64



Edição original

Título: *Girl Talk*

Texto: Lizzie Cox

Ilustrações: Damien Weighill

Revisão Técnica: John Rees

© 2017 QED Publishing,

uma chancela do Quarto Publishing, Londres.

Todos os direitos reservados.

Edição em português

Título: *Coisas de Rapariga: Ser Adolescente*

Tradução: João Quina Edições

Capa: Luís Alegre/Wonder Book Design

Composição: Ana Seromenho

ISBN: 978-989-707-553-7

Depósito legal: 431 351/17

1.ª edição: junho de 2018

Impresso na China

2000 exemplares

© 2018 Booksmile, uma chancela da 20|20 Editora.

Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra
sem prévia autorização da editora.

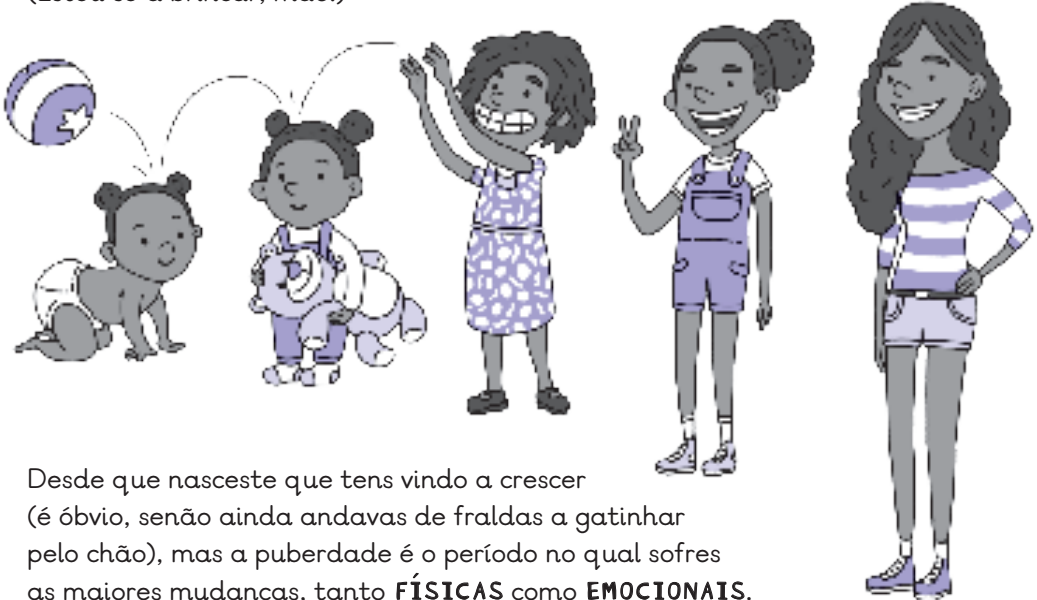


Rua Alfredo da Silva, 14 • 2610-016 Amadora • Portugal
Tel. +351 218936000 • GPS 38.742, -9.2304
contacto@booksmile.pt • www.booksmile.pt •  booksmile.pt

Garantia incondicional de satisfação e qualidade:
se não ficar satisfeito com a qualidade deste livro, poderá
devolvê-lo diretamente à Booksmile, juntando a fatura,
e será reembolsado sem mais perguntas. Esta garantia é adicional
aos seus direitos de consumidor e em nada os limita.

AFINAL, O QUE É A PUBERDADE?

Provavelmente, já ouviste alguém falar acerca da «passagem da puberdade», mas afinal o que significa esta palavra? **PUBERDADE** é o nome de todas as mudanças por que passa o teu corpo enquanto cresces e deixas de ser criança para passar a ser mulher. Sim, um dia vais ter de ser adulta. **QUE CHATICE!** (Estou só a brincar, mãe.)



Desde que nasceste que tens vindo a crescer (é óbvio, senão ainda andavas de fraldas a gatinhar pelo chão), mas a puberdade é o período no qual sofres as maiores mudanças, tanto **FÍSICAS** como **EMOCIONAIS**.

Quando é que começa?

Uma coisa importante a reter é que não há um momento definido para a puberdade começar. Por isso podes deitar fora esse calendário — inscrever um círculo à volta de uma data e escrever «**INÍCIO DA PUBERDADE**», não funciona!

Mudanças como: o desenvolvimento dos seios, o início do período, o crescimento de pelos em zonas onde antes não existiam, e o aparecimento de sensações totalmente novas.

Todas a bordo!

Parece muita coisa para enfrentar, não é? Bem, não tenhas medo. Quando chegares ao fim deste livro, já saberás perfeitamente o que vai acontecer e estarás completamente preparada para o comboio da puberdade.



O princípio

Usualmente, a maioria das raparigas começa a puberdade sensivelmente entre os 8 e os 14 anos, mas algumas começam a observar algumas mudanças mais cedo e outras mais tarde — a puberdade é diferente com todas.

O ritmo a que todas estas coisas acontecem também é diferente de pessoa para pessoa. Algumas podem atravessar a puberdade num ano ou até menos, enquanto outras levam até sete anos para acabarem de se desenvolver completamente.

Na puberdade não há certo nem errado: acontece quando acontece, e dura o tempo que durar. **NÃO TENHAS RECEIO** nem te assustes por o teu desenvolvimento surgir antes ou depois do das tuas amigas — no fim tudo é igual.

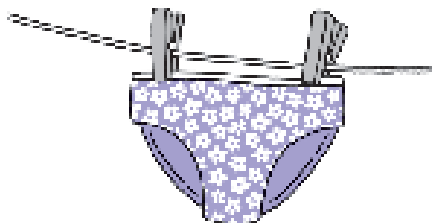
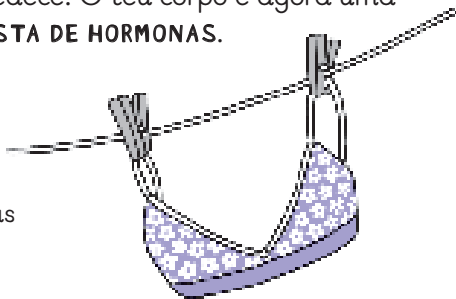
MAS... A PUBERDADE ACONTECE PORQUÊ?

Estás pronta para **A DICA DA CIÊNCIA?** *música dramática*. Tem tudo que ver com hormonas. Estas são substâncias químicas que viajam no teu corpo através do sangue e dizem às tuas células e aos teus órgãos para fazerem certas coisas. Imagina-as como pequenas mensageiras químicas que fazem começar a puberdade e depois prosseguem, dizendo ao teu corpo como se deve desenvolver e modificar à medida que te tornas adulta.



FASE 1 Tudo começa quando uma dessas hormonas de que te falámos viaja para um lugar do tamanho de uma ervilha, situado na base do teu cérebro — a glândula pituitária. A hormona chega e diz à glândula para libertar hormonas novas e diferentes e ela obedece. O teu corpo é agora uma **FESTA DE HORMONAS**.

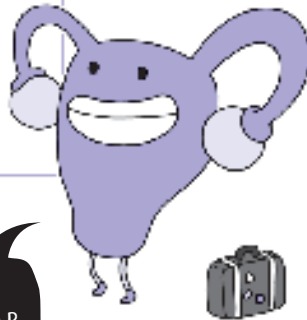
FASE 2 Agora, todas aquelas hormonas estão a correr pelo teu corpo e começam a notar-se as mudanças físicas mais evidentes. Podes notar algo como pequenos botões sob os teus mamilos. Isto é um sinal de que os teus seios começaram a desenvolver-se. Também vais ficar mais alta, e os pelos púbicos (em torno da tua vulva) vão começar a crescer, tal como os pelos nas axilas.





FASE 3 Oh, agora está tudo a acontecer!

Os teus seios vão continuar a crescer e os teus pelos púbicos vão ficar mais espessos. As tuas ancas também vão alargar. Tudo isto é para preparar o teu corpo para teres um bebé quando fores adulta (se quiseres um!). Algumas raparigas também começam a produzir um corrimento vaginal translúcido ou esbranquiçado, que é um processo perfeitamente normal da higiene da vagina. Normalmente, isto sucede não muito antes de começar o ciclo menstrual.



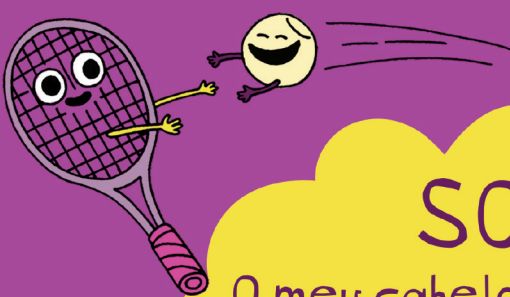
ESTOU AQUI
PARA ENTREGAR
OS TEUS ÓVULOS

FASE 4 À medida que prossegues a tua viagem pela puberdade, vais tornar-te fértil. «**FÉRTIL**» é outra maneira de dizer «**CAPAZ DE TER UM BEBÉ**» e significa que os teus ovários vão começar a libertar óvulos para o teu útero, provocando assim o início do período. Os teus seios vão continuar a crescer e os teus mamilos podem ficar mais escuros.

FASE 5 Então, como é que termina a puberdade? Bem, quando atingires o apogeu como adulta, os teus seios terminam a fase de desenvolvimento, e os teus períodos começam a seguir um padrão regular, sensivelmente uma vez por mês. Fisicamente, és agora uma mulher. **UH!**

Checklist da puberdade

- Mau humor
- Mais alta
- Crescimento dos seios
- Crescimento de pelos púbicos
- Primeiro período



SOCORRO!

O meu cabelo está a ficar oleoso,
cada vez tenho mais borbulhas
e já não suporto os meus pais!



Tem calma! A adolescência pode, por vezes,
ser um período conturbado, com imensas coisas
a acontecer ao mesmo tempo: as hormonas
disparam, aparece-te a menstruação,
a tua pele muda, além de já não saberes
o que vestir!



Neste guia vais encontrar imensas dicas e conselhos
sobre a puberdade, o amor, o sexo e os métodos
contracetivos, mas também sobre a vida social
e o *bullying*, entre muitos outros temas.



**Queres saber como
sobreviver à adolescência?
Então, este guia é para ti!**

