

Reprodução humana e genética

Orientações sobre as atividades

No *site* do Ministério da Saúde você poderá fazer o *download* da caderneta do menino e da menina. Um material muito interessante para você verificar e acompanhar como anda a sua saúde, em todos os aspectos. Nas cadernetas há dicas muito importantes. Os enunciados nas questões abaixo foram retirados na íntegra neste material. *Para fazer alguns dos exercícios propostos você deverá fazer download do material.*

Acesse o endereço: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?id_area=241. Acesso em : 16 de novembro de 2011

No meio da página haverá o *link* para fazer o download das duas cadernetas. (caderneta de saúde do adolescente)

O conhecimento do próprio corpo e de como ele funciona é imprescindível para que você entenda o que está acontecendo e o que é normal ou não.

É muito importante que você entenda que cada adolescente se desenvolve no seu tempo, ou seja, pode haver diferença entre você e os seus amigos. Não se preocupe, isso é mais do que normal! Mas se você tiver alguma dúvida, procure um profissional de saúde, pois ele ou ela podem dar boas orientações e acabar com suas dúvidas. Acompanhe bem de perto seu crescimento e desenvolvimento.

Fonte: Ministério da Saúde. *Carteira de saúde do adolescente*. 2009, p. 33.

- 1 O acompanhamento da normalidade do crescimento e do desenvolvimento do adolescente pode ser feito por meio de tabelas que são divulgadas na caderneta. Observe as imagens abaixo e faça algumas observações sobre o seu próprio corpo.

Antes, verifique sua altura (em metros) e massa corporal (em quilogramas).

Em seguida, determine seu IMC (índice de massa corporal). Para isso basta dividir sua massa corporal (em quilogramas) pela altura (em metros) elevada ao quadrado.

$$\text{Cálculo do IMC} = \frac{\text{Peso (em kg)}}{\text{Estatura}^2 \text{ (em metros)}}$$

Fonte: Ministério da Saúde. *Carteira de saúde do adolescente*.

Com os dados em mãos, utilize os gráficos da caderneta para acompanhar seu crescimento.

- 2 Veja o que diz a caderneta do menino sobre a chegada na adolescência:

Meu corpo está diferente, o que está acontecendo comigo?

Sentir o corpo “diferente” é normal. Você está na adolescência, período em que acontecem mudanças em nosso corpo, nos sentimentos, no humor, no jeito de enxergar a si mesmo e ao mundo, enquanto aumentam as atividades e as responsabilidades. São várias as transformações que acontecem, é o que chamamos de “estirão do crescimento”. O corpo “espicha”, começando pelas mãos e pelos pés, depois sua altura aumenta. E é nessa época que também ocorrem o alargamento dos ombros e um aumento gradativo da força e da musculatura, que dobra de tamanho.

Tudo isso faz parte do que chamamos de puberdade, que é uma fase inicial da adolescência.

A partir de estímulos hormonais, podem ocorrer também mudanças no tom de voz. Inicia-se o aumento dos testículos e do pênis. Também há o aparecimento de pelos na região pubiana, nas axilas, no rosto e no restante do corpo. E não para por aí, não! É comum o aumento da transpiração e odores (cheiros), principalmente nas axilas (o popular “CC”) e nos pés (o “chulé”).

Fonte: Ministério da Saúde. *Carteira de saúde do adolescente (meninos)*. 2009, pp. 30-31.

Explique, com base em seus conhecimentos de fisiologia humana: o que desencadeia essas mudanças?

Reprodução humana e genética

- 3** Veja o que diz a caderneta da menina sobre a chegada na adolescência:

Meu corpo está diferente, o que está acontecendo comigo?

A partir de estímulos hormonais, inicia-se o surgimento do broto mamário (seios), que é seguido pelo nascimento de pelos na genitália (vulva) e nas axilas. O crescimento dos pelos é lento e só diminui por volta dos 18 anos, assim como a área ao redor dos mamilos. Há um aumento também do tamanho dos quadris, que ficam arredondados, enquanto a cintura fica mais fina. Também na adolescência ocorre a primeira menstruação, chamada de menarca, um momento marcante na vida da mulher e que não pode ser esquecido. Além disso, é comum o aumento da transpiração e odores (cheiros), principalmente nas axilas (o popular “CC”) e nos pés (“chulé”).

Fonte: Ministério da Saúde. *Carteira de saúde do adolescente (meninas)*. 2009, pp. 31.

Explique, com base em seus conhecimentos de fisiologia humana: o que desencadeia essas mudanças? Nos textos das questões 2 e 3, há algumas informações que coincidem entre meninos e meninas. Quais são?

- 4** Nas cadernetas dos adolescentes, há textos que falam sobre conhecer, ficar, namorar. Veja o que se fala sobre isso. Promova uma discussão, um debate na sala sobre a opinião de todos sobre o tema em comparação com o que a caderneta indica.
- 5** A violência contra a mulher é, infelizmente, um tema muito comum e que merece ser discutido. A mulher, nas diferentes culturas, sofre violências físicas e psicológicas, que devem ser inadmissíveis. Entre elas, a violência sexual. A caderneta da menina do Ministério da Saúde, na página 45, faz uma observação muito importante.

Caso você seja vítima de uma violência sexual, não guarde segredo.

Não tome banho e procure imediatamente um serviço de saúde e depois uma delegacia para registrar a ocorrência.

Fonte: Ministério da Saúde. *Carteira de saúde do adolescente (meninas)*. 2009, p. 45.

Um ato sexual indesejado é uma violência que não pode ser admitida, e ele deve ser denunciado. Além dos traumas emocionais profundos, diversas consequências orgânicas podem advir desse ato criminoso. Promova uma discussão para enumerar esses possíveis problemas e, no caso de violência sexual, converse com seu professor: quais procedimentos o serviço de saúde poderia oferecer à mulher para se evitar os problemas orgânicos apontados?

Respostas

- 1** Resposta pessoal
- 2** As descargas hormonais de testosterona pelos testículos são responsáveis pelas mudanças físicas e parte das mudanças emocionais.
- 3** Na mulher, os ovários produzem progesterona e estrógeno, hormônios sexuais femininos que desencadeiam todas as mudanças físicas e parte das mudanças emocionais. Os dois textos falam sobre o aumento da transpiração e dos odores.
- 4** A caderneta chama a atenção para as decisões pessoais tomadas sempre baseadas em valores. Nas possíveis discussões promovidas, todos devem estar abertos a posições diferentes das pessoas; é necessário respeitar os valores pessoais e culturais de cada um.
- 5** Respostas individualizadas dos grupos. A atividade trata de um assunto delicado, mas que deve ser encarado com muita seriedade e abertamente. Quando uma mulher é violentada, além dos traumas emocionais há ainda a possibilidade de gravidez que, pode ser prevenida com hormônios (pílula do dia seguinte); além disso, algumas DSTs (doenças sexualmente transmissíveis) bacterianas podem ser prevenidas com uso de antibióticos. A partir desse atendimento inicial, a mulher pode ser acompanhada para descoberta de possíveis sintomas da aids.