



**Mudanças psicológicas e físicas sofridas  
durante a adolescência .**

Na adolescência são inúmeras as alterações que ocorrem no corpo nessa fase os hormônios estão a flor da pele, há um amadurecimento dos órgãos sexuais, alteração na voz, espinhas e cravos aparecem, crescimento de pelos a oleosidade da pele aumenta e o corpo passar liberar odores.



Fonte: <https://www.spiritfanfiction.com/historia/a-vida-de-um-adolescente-7208459/capitulo9>

Alterações no humor também são comuns e frequente nesse período, assim como angustias, hostilidades bem como depressão essas alterações de humor e físicas são consequências psicológicas e ocorrem de forma diferente em cada adolescente e cada individuo encara essas mudanças de formas diferente.

Acreditava-se que o cérebro já na adolescência estava completamente maduro e formado a partir de alguns estudos a conclusão foi que o cérebro continua evoluindo até a vida adulta. Com tudo, imaturidade do cérebro do adolescente tem levantado questões sobre o grau com que os adolescentes podem ser razoavelmente considerados legalmente responsáveis por seus atos (Steinberg e Scott, 2003).



Fonte:

[https://istoe.com.br/2435\\_POR+DENTRO+DA+MENTE+ADOLESCENTE/](https://istoe.com.br/2435_POR+DENTRO+DA+MENTE+ADOLESCENTE/)

Durante o período de desenvolvimento do adolescente é nítido a importância da atividade física. Adolescentes que praticam algum esporte é notório que ele consegue diminuir os efeitos das drásticas mudanças corporais e evitar alguns danos maiores como a obesidade que nessa idade insiste em aparecer, diminuição das chances de algumas doenças como por exemplo a diabetes, diminuição de ansiedade e estresse e ainda adquirir um aumento na autoestima.



Fonte: [https://br.freepik.com/vetores-premium/ilustracao-de-criancas-praticando-esportes\\_1142393.htm](https://br.freepik.com/vetores-premium/ilustracao-de-criancas-praticando-esportes_1142393.htm)

Outra grande mudança que ocorre nesse período são os distúrbios do sono, geralmente os jovens sentem muito sono, porém a noite eles costumam ter insônia com isso, acabam acordando tarde para tentar repor as horas perdidas, isso provoca irritação e diminui o rendimento escolar, isso acontece devido as mudanças biológicas.

Um das grandes preocupações que envolvem o sono é também os riscos de se envolver em acidentes. Estudos revelaram que jovens entre 16 e 29 anos são mais propensos a estar envolvidos em acidentes causados por adolescentes que dormem ao volante (Millman et al., 2005). Nessa idade também é comum entre os jovens os transtornos de alimentação onde alguns fatores de risco começam a ser evidentes e bastantes prejudiciais a saúde.

A autoimagem negativa acaba levando alguns adolescentes a adquirir doenças psicológicas como a anorexia e bulimia que são transtornos alimentares causados por diversos fatores e que inclusive pode levar a óbito.



Fonte:<http://longevidadenut.blogspot.com/2010/09/conheca-os-diferentes-tipos-de.html>

Concluimos então, que uma das medidas que devemos tomar para proteger nossos adolescentes são um diálogo aberto, a informação, o incentivo a atividades físicas e a observação para decifrar qualquer problema antes que ele possa se agravar.