

**MURILLO MOTA SILVA**

**MUDANÇAS PSICOLÓGICAS  
E FÍSICAS  
SOFRIDAS DURANTE A  
ADOLESCÊNCIA**

**Editora CEAR**

**2019**

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:** Ensinando a aprender, 2018.

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 indivíduo 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; SCOTT, 2003).

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:** Clínica Tio Cecim, 2016.

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 à 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:** Pinedo, 2016.

FIM...