

Puberdade sem mistério e o que acontece com o corpo dos meninos no estirão

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/02/2008

Entenda as transformações hormonais, o crescimento acelerado e as mudanças físicas comuns na transição para a adolescência.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/puberdade-sem-misterio-o-que-acontece-com-o-corpo-dos-meninos-no-estirao>

A puberdade marca um dos momentos de maior transformação biológica na vida de um menino. Entre os 11 e os 15 anos, o hipotálamo e a hipófise passam a liberar sinais hormonais que estimulam os testículos a produzir testosterona em maior escala, dando início ao famoso estirão de crescimento.

O que é esperado nessa fase?

O corpo ganha altura rapidamente, os ombros começam a alargar, a musculatura se desenvolve e surgem os primeiros pelos faciais e corporais. É comum também haver oscilações de humor e sensação de desajeitamento motor temporário, enquanto o cérebro se adapta às novas proporções físicas.

Nutrição e sono são fundamentais

Durante o estirão, o corpo demanda uma ingestão calórica e proteica adequada, rica em cálcio, zinco e ferro. O hormônio do crescimento (GH) é liberado majoritariamente nas fases de sono profundo, tornando essencial dormir de 8 a 10 horas por noite.

Orientações práticas para o dia a dia

Evite comparações com colegas: cada organismo tem seu próprio ritmo de maturação. Manter uma alimentação equilibrada e conversar abertamente com pais ou profissionais de saúde tira dúvidas e reduz a ansiedade típica dessa fase.

Informação de caráter educativo. Para dúvidas individuais ou sintomas específicos, consulte seu farmacêutico ou médico de confiança.