

GUÍIA
PARA
PAPARIGAS
REBELDES

EDIÇÃO DE ELENA FAVILLI






À DESCOBERTA DO
TEU CORPO

NUVEM DE TINTA



ÍNDICE



- | | |
|--|-----------|
| PREFÁCIO | 9 |
|  UMA RAPARIGA REBELDE A CRESCER
<i>Este livro é sobre o quê?</i>
Nestas páginas, vais descobrir que és a protagonista não só de uma fase incrível da tua vida, que se chama puberdade, mas também do teu futuro. | 13 |
|  QUE SE PASSA COMIGO?
<i>O corpo em mudança</i>
Durante a puberdade, o teu corpo está superatarefado: transforma-se, cresce, evolui. Esta transformação requer tempo, ajustes e muita paciência. | 17 |
|  TRABALHOS EM CURSO
<i>Ou melhor, a pré-adolescência</i>
Não vais mudar apenas de aspeto, mas também na forma como te sentes. E o alvoroço interior que poderás sentir deve-se à contínua discussão entre corpo e mente. | 35 |
|  APARECEU-ME O PERÍODO!
<i>Tudo sobre a menstruação</i>
Porque aparece a menstruação? Como lidar com a sua chegada e ganhar confiança com este compromisso que te acompanhará por muitos anos? | 47 |
|  O QUE HÁ LÁ EM BAIXO?
<i>Uma espreitadela para dentro de ti</i>
Tudo o que há para saber sobre o teu sistema reprodutor: como é feito, como funciona e como cuidar dele. | 61 |

COISAS DE RAPARIGA! **77**

Tornares-te tu mesma

Toma consciência do que são os estereótipos, os preconceitos e as discriminações que deles derivam: poderás ter de os combater para te afirmares.

O PRIMEIRO AMOR **91**

Instruções de utilização

O amor envolve o coração, a cabeça e o corpo e pode fazer-te explodir de alegria ou de desespero. Também descobrirás beijos muito diferentes dos que deste e recebeste até agora.

HOJE SINTO-ME... **109**

A montanha-russa das emoções

Com a pré-adolescência, poderá ser difícil lidar com as novas emoções. Mas todas são necessárias: até das menos fáceis de gerir poderás retirar coisas boas.

HELP! PRECISO DE AJUDA! **119**

Vai correr tudo bem

As emoções podem arrastar-nos como as ondas, tal como as consequências imprevistas da vida com os outros. Mas, com a ajuda certa, é possível voltares à superfície e pores-te a salvo.

BIOGRAFIAS **140**





UMA RAPARIGA REBELDE A CRESCER

este livro é sobre a quê?



VAMOS FALAR SOBRE TI!

Talvez te pareça impossível, mas neste livro falamos de ti. Sim, percebeste bem: é mesmo sobre ti, que estás a ler! Se não acreditas, experimenta responder a estas perguntas.

- Nos últimos tempos, o teu corpo começou a transformar-se (apareceram pelos nas axilas ou na púbis, os seios aumentaram, as ancas e a barriga ficaram mais redondas, apareceram borbulhas na cara)?
- Nos últimos tempos, o teu corpo não começou a transformar-se, mas o de algumas das tuas colegas de escola sim?
- Parece que sentes emoções que nunca experimentaste antes e que as que já conhecias se tornaram mais impetuosas e inconstantes... enfim, mais emocionantes?

Se respondeste **sim** nem que seja uma só vez, não restam dúvidas, **este livro fala de ti** e da fase incrível da vida que estás a atravessar ou que te preparas para atravessar: a **puberdade!**



CHEGOU A PUBERDADE

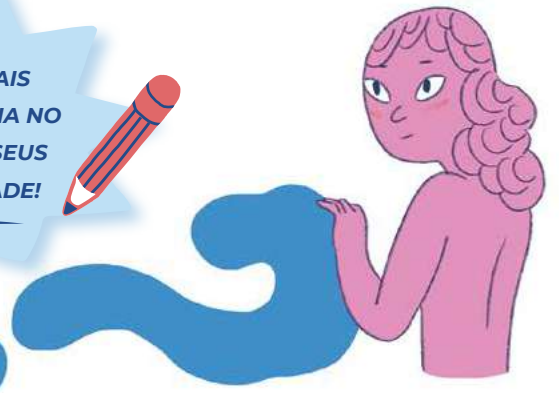
Embora pareça uma explosão repentina, a chegada da puberdade é muito gradual e, sobretudo ao início, quase impercetível.

As primeiras mudanças que acontecerão no teu corpo terão, na verdade, que ver com o cérebro, que, servindo-se das **hormonas** produzidas por uma glândula endócrina chamada **hipófise**, enviará a todo o corpo uma mensagem muito clara: está na hora de crescer!

A esta mensagem, os ovários responderão produzindo **estrogénio**, isto é, a hormona feminina diretamente responsável pelo amadurecimento que transformará o teu corpo de menina num corpo de mulher adulta. Com a chegada do **ciclo menstrual**, ganharás ainda a capacidade de ter filhos, se e quando quiseres.

A idade de entrada na puberdade é, em média, entre os 9 e os 14 anos e pode variar muito de rapariga para rapariga, dependendo de fatores como a hereditariedade genética ou o estilo de vida.

NÃO EXISTE UMA IDADE MAIS CERTA DO QUE OUTRA. CONFIA NO TEU CORPO E RESPEITA OS SEUS TEMPOS COM TRANQUILIDADE!







QUE SE PASSA COMIGO?



a corpo em mudança





Depois do grande êxito da coleção «Histórias de Adormecer para Raparigas Rebeldes», eis o guia que acompanhará as raparigas rebeldes de hoje na sua transformação em mulheres que mudarão o mundo amanhã!



Querida Rapariga Rebelde,

Este livro é sobre ti e para ti. É sobre a confusão que acompanha os teus dias, sobre o teu corpo, que se desenvolve tão depressa que, por vezes, quase nem notas, e sobre as novas emoções e sensações que não param de te surpreender.

Neste guia, encontrarás informações e conselhos práticos para enfrentares a revolução do crescimento e a passagem da puberdade para a adolescência — com todas as suas inevitáveis transformações, crises e descobertas. É uma ferramenta preciosa para empreenderes essa maravilhosa viagem cheia de confiança e com um pouco mais de certezas.



«Não te preocupes, dá tempo ao teu corpo para encontrar o seu equilíbrio e confia nele: ele sabe muito bem para onde ir e o que tem de fazer para lá chegar.»



penguinlivros.pt
penguinlivros
nuvemdetinta



Penguin
Random House
Grupo Editorial

ISBN 9789897845420



9 789897 845420 >