

1
Ser feliz
é se
conhecer





“Minha mãe me deu ao mundo de maneira singular, me dizendo uma sentença: pra eu sempre pedir licença, mas nunca deixar de entrar”

Caetano Veloso

cantor e compositor



O cérebro

Quanta mudança, não é mesmo? No corpo, na cabeça, no jeito de sentir e pensar... Já andou em montanha-russa? Em um instante está lá em cima, de repente tudo muda e vem aquele medo, aquele friozinho na barriga. O segundo seguinte é lá no alto e assim vai, sucessivamente, até a hora em que a gente para, solta uma boa risada e volta à terra firme – mas, sem dúvida, tudo aquilo mexeu bastante com a gente. A adolescência é um pouco isso, por causa das intensas transformações que ela traz.

Tem muita gente que costuma dizer que tudo isso “é culpa dos hormônios”, mas não é bem assim. É claro que essas substâncias químicas têm lá seu envolvimento nessa história. Mas os neurocientistas, profissionais que estudam o cérebro, já descobriram que esse órgão muito especial e complexo é o grande responsável pela revolução que acontece na adolescência. Autora dos livros “Deu Branco” e “Cresça e Apareça”, a cientista Ana Alvarez

Sinapses: as ligações dos neurônios



conta que, nessa época, o cérebro passa por uma série de transformações importantes. “As estruturas amadurecem e ocorre uma poda neural”, ela me diz. Como assim? As ligações entre os neurônios, chamadas sinapses, que servem para que a informação seja transmitida de uma célula a outra, são dissolvidas para serem renovadas. Quer dizer: as menos eficientes são dissolvidas, outras são aproveitadas. Surgem novas ligações e há toda uma reorganização no cérebro.

Isso explica por que de repente os humores mudam, as vontades e os interesses também. Algumas coisas que eram legais antes passam a ser chatas. Outras, que nem existiam para gente, começam a despertar interesse. “Antigamente”, uma música muito fofa da Sandra Peres, do grupo Palavra Cantada, conta a história da garota que está crescendo e não tem mais vontade de brincar de boneca. “Ela trocava a minha fralda mais de vinte vezes, me desbotei de tanto ela me dar banho...”, lembra a boneca preferida, em um trecho da música. Na canção seguinte, “Tente entender”, a menina explica que a boneca vai morar sempre dentro do seu coração, embora ela não sinta mais vontade de brincar com a sua “filhinha”.



A função do tédio

As pessoas não mudam do mesmo jeito, porque cada um é diferente e especial, mas algumas coisas são básicas nessa fase: a vontade de pertencer a um grupo, de sair em turma, de se divertir com os amigos. Também é normal o desejo de ficar às vezes sozinha, sem falar com ninguém, principalmente com os pais – é por isso que, em alguns momentos, o quarto é o lugar mais perfeito do mundo! Com os seus livros, as suas músicas, a sua cama, as suas almofadas, a sua bagunça, o universo fica mais aconchegante, não é mesmo?

Sabe por que essa vontade de ficar sozinha acontece? É muita coisa nova para elaborar na cabeça. No livro “O Cérebro em Transformação”, a neurocientista Suzana Herculano-Houzel explica que tudo o que ocorre entre os 11 e os 18 anos é fruto de uma grande revolução química e neurológica: “Daí as súbitas



mudanças de humor, as inúmeras questões, a insegurança. É uma fase de lapidação, refinamento e amadurecimento do cérebro. Muitas conexões que foram feitas até a infância são abandonadas. Todo o sistema de recompensa sofre uma grande baixa e por isso não é nada fácil deixar um cérebro adolescente satisfeito”. O sistema de recompensa é a área responsável pelo prazer. Ela fica bem no meio do cérebro e é ativada quando fazemos algo que nos dá prazer.

Como o sistema de recompensa está sendo alterado, coisas que antes eram gostosas de fazer – brincar de boneca, jogar bola – perdem a graça. Suzana Herculano-Houzel lembra que o que funciona são novidades. “Por isso, os adolescentes precisam tão desesperadamente de novos prazeres: música, esportes, carinhos, cinema, comida. Tudo isso na companhia de amigos, que têm as mesmas necessidades”, ela diz. “Mas por mais que o tédio seja chato para os recém-adolescentes (e para seus pais que acham que a falta de interesse e preguiça são birra ou rebeldia) esse tédio é natural e tem uma função importantíssima. É ele que faz com que o jovem abandone a infância, se interesse pelo mundo adulto e vá buscar sua turma”.

Saber disso é muito bom para você se conhecer e saber lidar com os seus altos e baixos. Difícil dizer que na adolescência a gente se conhece verdadeiramente... afinal, às vezes não basta uma vida inteira. Mas dá para ganhar mais intimidade e afinidade com o nosso poderoso ser.

Sim, senhora. Poderosíssima. Você é. Uma garota que está crescendo, descobrindo muitas coisas e aprendendo. E o seu poder não está fora, nas roupas que você usa ou no seu corte de cabelo, nem no seu corpo, na sua altura, no seu tipo de pele. Está, sim,

dentro de você. Embora a sua turma da escola, do bairro e seus ídolos de TV e da música possam dizer o contrário. Mas é importante reafirmar mais uma vez: o seu poder está dentro de você.

Com o cérebro tinindo, você está apta a desenvolver seus talentos e aptidões. Este também é o período ideal para estudar, ler, mergulhar em novos interesses, como idiomas, além de se dedicar a esportes. Enfim, use e abuse de sua cabeça, que ela está ávida por conhecimento, estímulo, emoções! Música, teatro, shows, livros, festas, viagens, caminhadas, observação da natureza, baladas, debates, exposições... há muito o que aprender. É nesse verbo que reside a força do presente e as bases do futuro.



Um supercomputador

Esse fantástico computador que você tem dentro da sua cabeça, o principal órgão do sistema nervoso, que controla o seu corpo inteirinho, funciona como uma grande empresa, onde cada funcionário faz bem a sua parte. São cerca de 100 bilhões de neurônios, aptos a fazer mais de dez mil ligações por segundo, as sinapses.

E o mais incrível é que não há manual de instruções para que ele funcione direitinho. As regras básicas têm a ver com o nos-

so bem-estar: boa alimentação, sono regular, saúde, atividade física, sentimentos positivos. O resto – e esse resto é importantíssimo – fica a seu cargo. Cada um vai desenvolver o seu. É por isso que o que faz uma pessoa feliz não faz necessariamente a outra ficar satisfeita.

O segredo é se descobrir. Isso vai deixar o sistema límbico, o “nosso cérebro emocional”, ainda mais ajustado. Esse sistema fica na região central do cérebro e é vital para o bom funcionamento do corpo, pois está envolvido com a motivação e as emoções. Alegria, tristeza, mau humor, paixão, entusiasmo, excitação, medo, ansiedade... Quando estamos apaixonadas, nosso corpo passa por uma avalanche de transformações e substâncias químicas e hormônios entram em ação no cérebro, avisando todo o organismo que algo bom acontece. Daí vem aquela sensação deliciosa de estar nas nuvens ou mesmo de estar em uma montanha-russa, dependendo do estágio ou do grau da paixão. Mas tudo isso acontece dentro do cérebro.

O riso também libera a endorfina, essa substância que diminui a percepção de dor. Mesmo quando você está morrendo de cólica ou com dor de cabeça por causa da TPM, pode diminuir o mal-estar com uma daquelas boas gargalhadas. A risada reduz os níveis de certos hormônios do estresse, aumenta o número de plaquetas no sangue e faz subir a pressão arterial. Quando estamos rindo, os nossos soldadinhos (as células que destroem vírus e as que produzem os anticorpos) crescem em número e força e todo o corpo fica protegido. Os pesquisadores estimam que rir cem vezes é igual a dez minutos no aparelho de remo da academia ou quinze minutos na bicicleta! Isso explica por que você geralmente se sente cansada após um longo ataque de riso: você acabou de fazer ginástica aeróbica!

Ao longo desse livro, vamos conversar mais sobre o cérebro, o seu corpo, suas emoções e as mudanças que têm acontecido com você. Para você se conhecer de verdade, se gostar mais, se sentir mais segura, se cuidar, se relacionar bem com você e com os outros. Enfim, para ser cada vez mais feliz. Você merece.

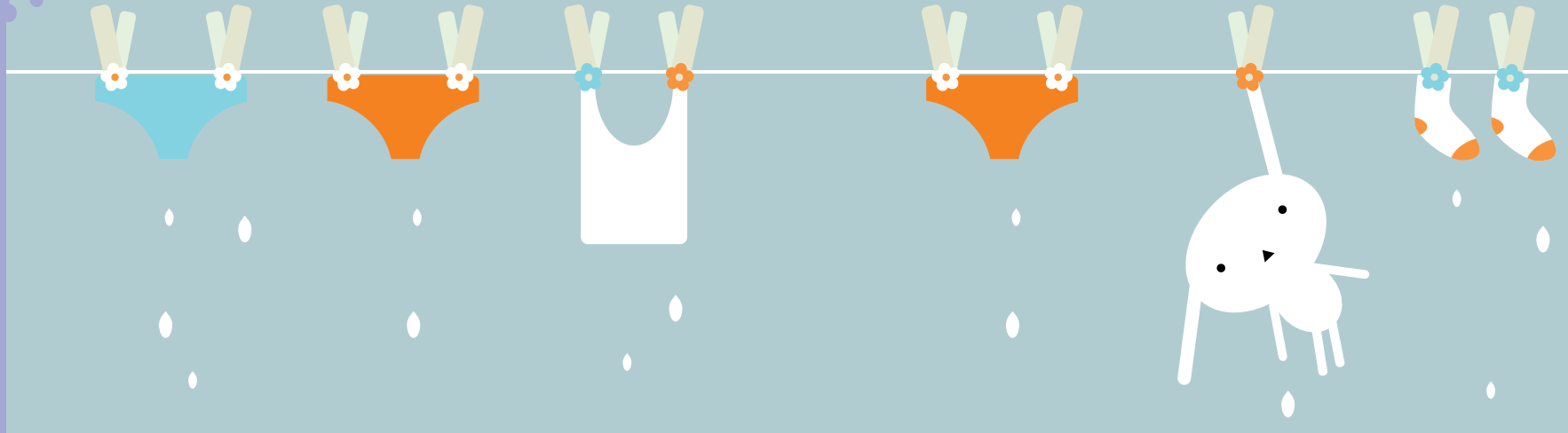
Um corpo que cresce

E como está o seu corpo? Talvez meio desajeitado em seu novo tamanho, mas muito ágil e energético, louco para pular, correr, girar... e também dançar, abraçar, beijar... Tudo isso é obra e graça não só da mudança cerebral, mas também das transformações hormonais. Benditos hormônios. Para fazer do seu corpinho de menina – que até outro dia era de criança e, há alguns anos, de um fofinho bebê – um corpo de mulher, o milagre acontece. Na puberdade, um pouco antes de vir a primeira menstruação, o corpo começa a ganhar outras características. Os seios iniciam seu desenvolvimento, os mamilos tornam-se mais salientes. Aparecem pelos púbicos e também alguns fios debaixo dos braços. O cheirinho nas axilas muda – você de repente ganha um desodorante! – e o corpo se arredonda, principalmente os quadris.

No rosto podem surgir algumas espinhas e cravos. É, essa parte é chata, eu sei. Nunca ouvi alguém dizer que gosta de ter espinhas. O rosto fica todo pontilhado de erupções – em alguns casos, a pessoa parece um *chokito*. Mas até isso tem o seu lado bom. As glândulas sebáceas são responsáveis por manter a pele elástica e saudável. Quando elas não trabalham direito, a pele fica ressecada, envelhecida. Portanto, elas são de grande importância para a saúde da sua pele. A questão é que, na puberdade,

seja feliz também naqueles dias





por causa dos hormônios, essas glândulas estão a mil, expulsando sebo (a palavra vem do latim ‘sebum’, que é gordura) como nunca. Essa megaprodução de óleo vai aflorar no seu rosto, no pescoço e nas costas, regiões que mais concentram as tais fabriquinhas de óleo. Mas depois vão sumir.

Sim, isso passa. Não, isso não é papo de mãe (embora essa frase seja verdadeira, porque tudo, tudo passa), mas é conversa séria de especialista. Os dermatologistas, que recebem jovens pacientes ansiosos para se livrar da acne, recomendam paciência, porque um dia as espinhas vão mesmo embora. “O importante é deixar as mãos distantes do rosto, porque espinhas espremidas podem virar cicatrizes”, diz a dermatologista Adriana Vilarinho.

E será que é preciso também evitar todas aquelas comidas gordurosas – e irresistíveis, né? –, como batatas fritas, hambúrgue-

res, chocolates e sorvetes? “Sim, porque esses alimentos deixam a pele ainda mais oleosa, aumentando a produção de cravos e espinhas”, emenda Adriana.

Você não precisa cortá-los de uma vez, mas sim manejar o consumo. O importante é comer bem e variado, com pratos coloridos recheados de grãos, raízes, verduras, legumes, carnes magras e frutas. Em outras palavras: um bom prato com arroz, feijão, bife, batata, salada sortida e fruta de sobremesa é o ideal para alguém que está crescendo e precisando de todos os nutrientes e vitaminas, como você.

Durante o estirão, período da puberdade em que se cresce mais rápido (algumas meninas chegam a ganhar 10 cm em um ano), é necessário suprir o seu lindo corpinho com todos os nutrientes e vitaminas. O cálcio é fundamental, porque os ossos estarão se

esticando todinhos e precisam de ajuda extra para se manterem fortes. Além do tradicional leite (e os derivados), as folhas verde-escuras da couve, da salsa, da mostarda, do agrião (muito amargas? Experimente salpicar queijo ralado e azeite, fica ótimo!) são ricas em cálcio. O gergelim e o grão-de-bico também são fartos desse mineral.

Bomba-relógio

É uma grande sorte ser garota em pleno século 21 e poder usar absorventes modernos, bem desenhados, tecnológicos, fininhos, que não marcam na roupa e são à prova de mico. Fala sério: já pensou ter que andar com um trambolhão sob a calça justa? Pois era assim nos anos 70. Os absorventes eram enormes, não tinham fitas auto-adesivas nem abas, havia sempre o risco de eles deslizarem ou vazarem. E olha que esse “antigamente” nem é tão, tão distante. Estou falando do período pós-revolução sexual, quando a pílula já existia e as mulheres trabalhavam e viajavam com seus namorados. Já na fase da minha avó, o que se usava era a fatídica “toalhinha”. O que é isso? Similar a uma fralda de pano, ela precisava ser lavada, quarada, posta para secar... já imaginou? As meninas daquela época, que já se envergonhavam muito da menstruação, ficavam ainda mais constrangidas com essa dura rotina.

Para piorar, as pessoas batizavam a menstruação de “incômodo”, “Chico”, “pingadeira”, “embaraço” e outros nomes infames. Havia também um monte de tabus sexuais, frutos da educação repressora (muitas meninas menstruavam sem jamais ter ouvido falar sobre isso) e do conceito retrógrado de que nesse período muita coisa deveria ser evitada (até lavar a cabeça). Desse jeito, a cada mês uma bomba estava pronta para ser disparada. Socorro!





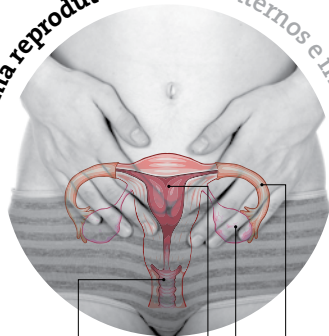
Altos e baixos

A menstruação costuma durar entre três e sete dias e o ciclo, 28 dias, em média.

Mas ele também pode variar entre 21 e 40 dias, dependendo da menina.

Nos dois primeiros anos, você pode ter ciclos irregulares: às vezes atrasa, às vezes adianta. Este descontrole é natural no início. Com o tempo, os hormônios se ajustam e o ciclo vai se tornando regular. Para descobrir quanto dura seu ciclo, é simples: basta contar a partir do primeiro dia de uma menstruação até o primeiro dia da outra. No final do livro, na pág. 110, há um espaço reservado para você acompanhar, durante um ano, a sua menstruação.

sistema reprodutor: órgãos externos e internos



Útero
Ovários
Trompas de Falópio
Vagina

ovulação: a cada mês, um óvulo é expelido



O escritor e médico Moacyr Scliar lembra de algumas crenças: “É imensa a lista de males atribuídos à mulher neste período. Mulher menstruada azeda o leite, estraga os frutos ainda na árvore, contamina os cursos d’água. É considerada portadora de “maus fluidos” e não pode ser tocada pelo homem. Ou seja, durante milênios, ela foi alvo de aversão e incompreensão”.

Hoje, ainda bem, a história é outra. Esses preconceitos já não existem. E a vida das mulheres está mais prática: tudo ficou pequeno, portátil e melhor, do celular ao absorvente. Por isso, é possível ser feliz em todos os dias da sua vida, especialmente no período abençoado da menstruação. Por que abençoado? Talvez a gente se esqueça, mas a menstruação regular é sinal de saúde, fertilidade e de que as coisas andam bem no organismo. É também sinal de feminilidade, um período em que a mulher se sente mais conectada à sua natureza instintiva.

Por dentro de você

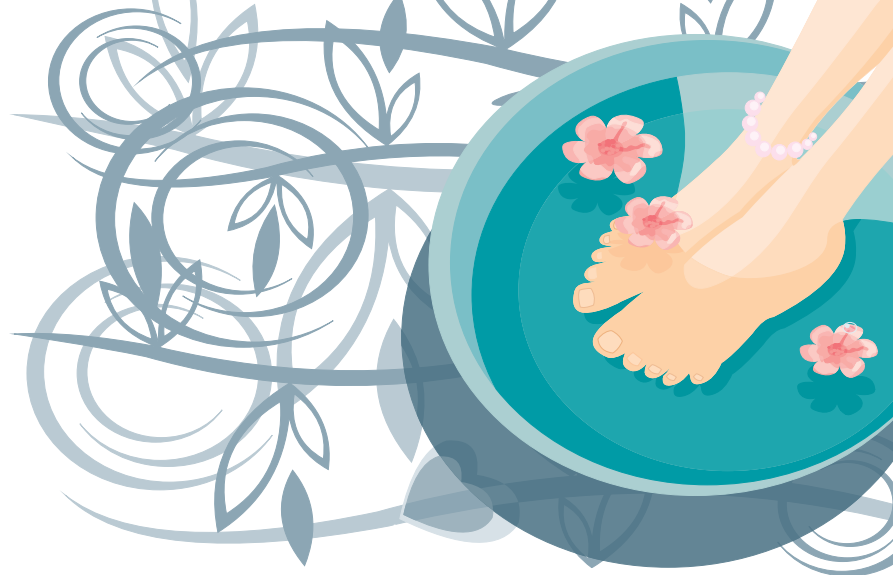
A menstruação é um marco importante da transformação do seu corpo de menina para o de mulher. É por isso que muita gente fica ansiosa com esse acontecimento. Mas o melhor é aceitá-lo bem na hora que acontecer. Algumas meninas ficam menstruadas mais cedo, outras mais tarde. Entre as brasileiras, explica a educadora sexual Maria Helena Vilela, diretora do Instituto Kaplan, a primeira menstruação tem ocorrido em média entre os 11 e 13 anos, podendo ter uma variação entre nove e 16 anos. Por causa da ação dos hormônios femininos – estrogênio e progesterona –, a garota cresce, os seios se desenvolvem, os pelos aparecem, o corpo se transforma. “E internamente esses hormônios agem nos ovários e no útero, amadurecendo os óvulos e

preparando o útero para uma gravidez. Quando esta não acontece, ocorre a menstruação”, explica Maria Helena.

Vale lembrar que toda menina nasce com uma reserva de óvulos para toda a vida: cerca de um milhão deles estão armazenados no ovário. Na época da primeira menstruação, esses óvulos começam a amadurecer e são liberados, um a um, mensalmente. Esse óvulo cai em estruturas parecidas com franjas que ficam nas extremidades das trompas, que o vão transportando até o útero. Se no meio desse trajeto o óvulo for fertilizado por um espermatozóide – e isso só ocorre se houver relação sexual – ele vai se alojar quando chegar ao útero e se multiplicar até se transformar no bebê e na placenta. Quando a gravidez não acontece, o óvulo será eliminado junto com o revestimento interno do útero: é a menstruação.

O ciclo menstrual se inicia no primeiro dia da menstruação e finaliza em torno de 28 dias depois, com o início de novo fluxo. Em torno do décimo-quarto dia costuma ocorrer a ovulação. Mas é importante lembrar que a mulher pode ovular em praticamente qualquer dia do ciclo, por estímulos emocionais, ambientais ou qualquer outra influência interna ou externa.

Realmente, somos seres influenciáveis porque estamos em íntima relação com o mundo externo e com tudo o que acontece em torno de nós. As emoções, a alimentação, o excesso de atividade física, todas essas coisas podem alterar o ciclo menstrual, atrasando ou adiantando o período, ou mesmo modificando o fluxo (a quantidade de sangue) e o número de dias. É por isso que atletas costumam ter sua primeira menstruação atrasada por causa do treinamento que envolve exercícios pesados e, conseqüentemente, a redução de massa corporal.



Toda essa revolução hormonal pode deixar você meio diferente. Um pouco mais inchada (por causa da retenção de líquidos), com o abdômen e os seios doloridos, com cólicas e maior sensibilidade à dor (não é o período ideal para se depilar, viu?) e, às vezes, até com os nervos à flor da pele. Nem todo mundo fica chorona e irritada, mas há quem fique. E há quem se emocione com as coisas mais bobas e inesperadas, até com o anúncio de chocolate na televisão. Para amenizar os sintomas da TPM, é bom fazer ginástica ou qualquer tipo de atividade física (confira mais detalhes no capítulo 5, sobre movimentar o corpo), um recurso que reduz a tensão e melhora a sensação de bem-estar. E por falar no chocolate, os médicos já descobriram que ele ativa a produção de serotonina, um neurotransmissor do humor. Portanto, uma barrinha durante a TPM não é condenável. “Mas um alimento incrível para essa fase é a banana”, diz a nutricionista Tânia Rodrigues. “Ela contém potássio e vitamina B6, que nos protege da depressão”.